

特集

健康第一

—心置きなく業務に専念するために—

弁護士の特質は、独立自営業者たりうることである。健全な独立自営業者であるためには、「健康であること」が極めて重要であるが、弁護士はついつい不摂生をしがちである。

本特集の第Ⅰ部では、本会の健康診断を実施し、本会会員の健康診断のデータに精通している「こころとからだの元氣プラザ」の医師が、「弁護士が健康であるためには、どうしたらよいか」を8つの視点から考察する。

では、不幸にも健康を害した場合等に、本会会員はいかなるサービス・給付を受けられるのか。第Ⅱ部では、本会会員の福利厚生のために、本会、東京都弁護士国民健康保険組合などがいかなる制度を用意しているのかを紹介する。

そして、最後に第Ⅲ部では、「次世代をともに育む」という視点から、弁護士のための保育所の設立に取り組む会員の活動を紹介する。

Ⅰ 弁護士が健康であるためには、どうしたらよいか

元気に戦い続けるための8つのヒント

つまずいても倒れない体、いつまでも元気な体で、質の良い仕事をしたいものです。少し体の不安を感じ始めた皆様に、私の経験がお役に立てれば何よりです。

「こころとからだの元氣プラザ」巡回健診グループチーフドクター・医学博士 村松 秀樹



■その1 健康診断

～将来の危険に対応策を～



健康診断とは、現在起こりうる体の危険を発見し回避すると同時に、将来起こりうる危険に対してその対応策を考えるものです。健康診断の結果が気になりながらも、多忙を理由にそのままにしていませ

んか？ いまは何もなくても、生活習慣病（高血圧、糖尿病、痛風、アルコール性肝臓病、虚血性心疾患など）の症状やつけが現れてくるのは5～10年後です。その時にはもう手遅れになっているケースもあるので

す。
トラブルに早く対処すれば少ないエネルギーですむのは仕事も体も同じです。健康診断で指摘された警告（忠告）を真剣に受け止めて、生活の改善を図りましょう。一杯やりながら病氣自慢をしあうのは、もう時

代遅れです。健康と予防について語る大人になりませんか。

また、ご家族の健康も元気に働くための大切な要素です。ご家族が健康保険組合の健康診断を受けられない場合は、地元の自治体の健康診断を利用しましょう。一般健康診断以外のがん検診も自治体で行なっています。一部有料で、対象部位は胃、大腸、肺、子宮、乳房などです。また、生命保険・クレジットカード会社の中には人間ドック優待サービスを提供しているところもありますので積極的に利用しましょう(表1 人間ドック優待)。

表1

主な保険・カード会社の人間ドック優待

会社名	全国提携施設数	割引率
三井住友海上火災	1073カ所	約5-20%
アフラック	約700カ所	約5-10%
第一生命	約700カ所	約5-20%
日本生命	334カ所	約5-20%
三井住友VISAカードなど VJAグループ各社	142カ所(うち、料金 優待は136カ所)	約5-10%
JCB(ゴールド会員)	約70カ所	平均約10%

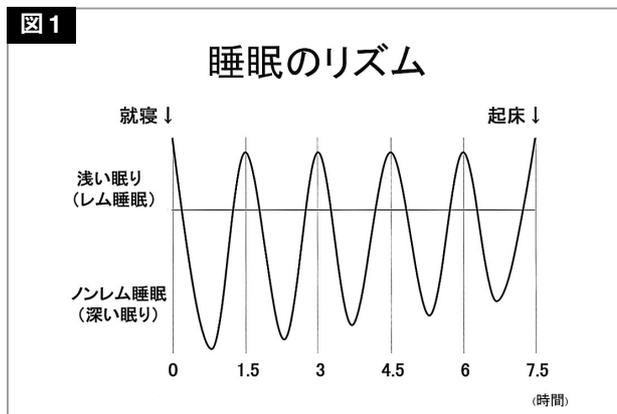
(朝日新聞 2006 4.9 朝刊より)

■その2 睡眠

～ 1.5 時間の倍数で質の良い睡眠～



睡眠は体の疲れをとるためと言われてきましたが、最近では脳の疲れをとるためであることが解ってきました。夜遅くまで根を詰めたり徹夜をすると、頭がチリチリとしびれるようになり、記憶力や集中力が低下し、正常な判断が下せなくなった経験は誰にでも



あるでしょう。人間は睡眠をとることで、外界からの情報収集を一時中断し、オーバーヒートした脳を休ませ、脳内の情報整理をしているのです。

そこで質の良い睡眠をとるために、知っておいていただきたいことがあります。睡眠の周期は約1.5時間(90分)単位になっていて、浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)が交互に繰り返されることが解っています(図1 睡眠のリズム)。つまり、睡眠は1.5時間(90分)の倍数でとると良いわけです。

私は6時間を基本として、余裕がある時は7.5時間、余裕がない時は4.5時間で起きるように、起床時間から逆算して就寝時間を決定します。深い眠り(ノンレム睡眠)の途中で起きると寝覚めが悪くなるため、仮に午前1時に就寝したとすると、朝は7時30分よりも7時に起きた方が快適な目覚めが得られるのです。

■その3 脳を鍛える

～チャレンジ精神を忘れずに～



人間はいくつになっても体を鍛えることができるように、脳も鍛えられることがわかってきました。創造力、記憶力、自制力やコミュニケーションという脳の機能の低下を防ぐヒントをご紹介します。

- 噛む：消化を促すだけでなく、顎からの運動情報が脳を刺激し活性化します。
- 話す：身振り手振りを添え、どんどんおしゃべりをしてコミュニケーションを深めましょう。
- 感動する：感動は、ホルモン分泌や自律神経の中枢である視床下部を刺激します。そして、その感動を言葉で伝えることで感動がまた蘇ります。
- 挑戦する：仕事でも何でもチャレンジ精神を忘れずに。知らない所にどんどん出かけ、いつも通らない道を歩き、初めてのお店の扉を開けましょう。音楽を生活に取り入れ、40の手習いで何か楽器をやるのも悪くありません。奥様がやってくれていることにもどんどん挑戦して下さい。料理は創造的な作業ですし、掃除や食器洗いは気持ちをリフレッシュしてくれます。無理しておしゃれをしるとはいいいませんが、自分の衣服は自分で購入し、その日着るものはすべて自分で決めましょう。

■その4 食事

～炭水化物を控え、血糖値の安定を～



要点は腹八分目で、炭水化物を控えることと血糖値の安定がテーマです。

血糖値が下がり過ぎると、元気がなくなり、精神的に不安定になります。

上がり過ぎると、眠くなります。

- 欠食しない：朝食を抜くなんてもってのほか。空腹時間を短く、1回の摂取カロリーを少なくし、血糖値を安定させましょう。空腹時間が長いと食べ過ぎてしまうので、残業の際には夕方に軽食をとり、就寝2時間前までに夕食を済ませて下さい。
- 噛む：満腹感、消化促進、脳刺激のためによく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- 食材：天然、新鮮、旬
- 野菜：新鮮、色合い、たくさん
- 水：血液の濃度を適正にし、新陳代謝を促します。
- 砂糖：極力摂らない。脂肪の燃焼を妨げ、血糖値が不安定になります。また、余分に摂り過ぎた糖分は体脂肪として蓄積されてしまいます。

■その5 ダイエット

～減体重ではなく減脂肪を考えよう～



食べる量は変わらないのに、いつの間にかお腹が出てきたと思われる方はBMIを計算してみましょう(図2 BMI)。

25以上なら要注意です。年を取ると筋肉量は減り(図3 筋組織厚の加齢変化)、その結果、生命

図2

BMI (Body mass index、体格指数)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

痩せ	～18.5
標準	18.5～25
肥満	25～

を維持するのに最低限必要なエネルギーである基礎代謝量が減っていきます(図4 基礎代謝量の加齢変化)。従って、筋肉量(基礎代謝量)を増やさずに、食事制限だけをしてやせても、食べればすぐ体重は戻ってしまうのです。筋肉がエネルギー源として使われた分、以前より太りやすい体質になるだけです。そこから抜け出る近道はありません。運動を習慣にして、食生活を改善しなければ、ダイエットの真のゴールはくぐれません。

ダイエットを目標や目的にするから失敗してしまうのです。減体重ではなく減脂肪を考えましょう。脂肪を燃焼させる体、好きなものを食べても太らない体を目指しましょう。次のトレーニングの項を参考にしてもらえば必ずできますが、すぐ結果は出ません。体の変化に気づくのが3か月、食べてもあまり太らなくなるのに6か月、体重が少しずつ減ってくるまで9～12か月です。

■その6 トレーニング

～ジムに行かなくても自宅や職場で～



60歳を過ぎても体は鍛えることができます。

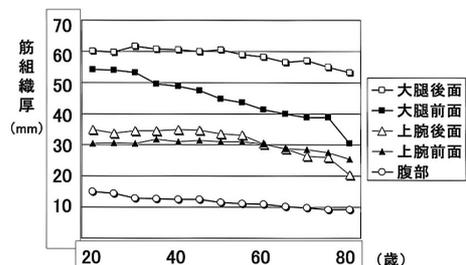
まず、つま先を3cm余分に上げて歩くようにしましょう。足を大きく踏み出すため、歩幅が広がり、かかと着地となって、大きく

筋肉を収縮させることになります。その結果、消費エネルギーが増大しカロリー消費が高まります。この大きく筋肉を収縮させることが、筋トレのツボです。

次は、階段を上りましょう。階段は、全身の筋肉の70%が集中している下半身を大きく動かすのに最適で

図3

筋組織厚の加齢変化



(安部孝ら1995)

す。自分の体重を持ち上げるのですから、相当な負荷がかかることもお分かりでしょう。まずは2階、次は3階までと少しずつ距離を伸ばしていきましょう。7階や8階でも、今日やるべきことや懸案事項を考えながら上ると辛くありません。階段をみてトレーニングができるとうれしく感じるようになったらホンモノです。次は、一段飛ばしに挑戦して下さい。まず筋力がついて、さらに筋肉量が増えてくれば、基礎代謝が、そして消費エネルギーが増え、太りにくい体になります。

その次は、スクワットと腹筋です。

○スクワット：最初は椅子の後ろに立って、両手で背もたれを持ち、足は肩幅に開きます。つま先と膝頭は前方を向き、膝が爪先より前に出ないように、できるだけ腰を後ろに落とします。

○腹筋：仰向けに寝て膝を立て、手を大腿におき、腹筋を使って上体を起こしながら、手は大腿に沿って上へ伸ばします。

スクワット・腹筋ともに反動をつけず、息を吐きながらゆっくり縮め、吸いながらゆっくり伸ばす方法で毎日10回行なって下さい。これならジムに行かなくても自宅や職場でできるはずですよ。

■その7 禁煙

～タバコに良いことひとつもなし～



タバコは何が何でも止めて下さい。タバコを吸って良いことはひとつもありません。肺ガンだけが問題ではないのです。発ガン作用に加えて、血管障害・循環不全が一服毎に全身で起こるのです。吸う人が語る「喫煙の効用」は、ニコチンに支配されている自分

に対する言い訳でしかありません。また、喫煙環境はますます厳しくなっているので、いまが禁煙のチャンスです。ご本人のやめようという意志、やめたいという動機があれば、きっとやめられます。

<禁煙の方法>

禁煙のむずかしさは、ニコチン依存症（身体的依存）と口さみしさ・習慣（心理的依存）を同時に克服しなければならないことです。しかし、禁煙補助剤「ニコチンパッチ」を用いると、貼った瞬間からタバコが吸いたくなくなります。そこでガム・アメ・ミント・仁丹・都こんぶ・乾燥梅干などにより口さみしさ・習慣とまず戦い、ニコチン依存症については「ニコチンパッチ」サイズ（大・中・小、3種類）を徐々に小さくすることで自然に離脱ができるのです。

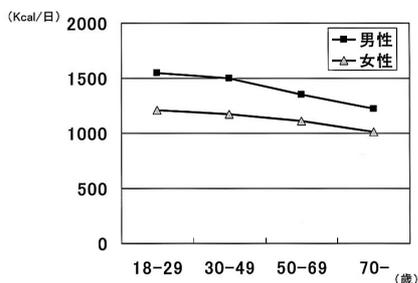
「ニコチンパッチ」はニコチンを染み込ませたシールで、皮膚に貼り付けるとニコチンが皮膚を通して体の中に吸収されます。かかりつけ医に処方箋を書いてもらい、薬局で購入して下さい。値段は保険外薬品*なので薬局によって多少異なるかもしれませんが、1箱（14枚入り）5,000～7,000円です。通常は8週間のコースで合計25,000円程の費用がかかります。高いと思われるかもしれませんが、命の値段、禁煙ができるのであればとても安い金額です。私は相当なヘビースモーカーでしたが、6週間で禁煙することができました。

なお、禁煙がうまくいくと、ほとんどの方で体重が半年間に5kg程増加します。これは脂肪代謝と食生活の変化によるものです。食生活が再修正されれば徐々に元にもどるので、一時的な現象と考え、禁煙の利点を優先して下さい。

*「ニコチンパッチ」は、2006年6月1日から医師の禁煙診察・指導に伴って処方される場合に限り保険適用となることが、同年5月24日に決まった。

図4

基礎代謝量(平均値)の加齢変化



■その8 肩こり・腰痛対策

～オフィスに自宅にバランスボール～



オフィスや自宅に置いておけば必ず役に立つのが、リハビリテーションの目的で生まれたバランスボールという大きなゴムのボールです。

腰痛のある方は、まずバランスボールを椅子として使ってみて下さい。その名の通りバランス感覚（調整

力)がないと、まともに坐ることができません。バランスボールに坐ることで腰回りのストレッチができて、体のゆがみが調整されます。また、体幹の筋肉(上半身と下半身をつなぐお腹周りの筋肉、姿勢を支える筋肉)を使って常にバランスを取らねばならないため、体幹の筋力強化になり、さらには筋肉に指令を送る神経伝達システムも改善されます。前述したトレーニングも並行して行なって下さい。

肩こり対策は、バランスボールに背中を預け、仰向けで平泳ぎをするように大きく上肢を動かしましょう。

ボールのサイズは身長で決まります。メーカーによってさまざまな色があり、お好みのものをインターネットでも購入可能です。

* ボールが不安定なため、眠くならない(寝てられな

い)ので、お子様の勉強用のイスとしても最適です。



「健康」という概念は時代と共に変わります。おなか一杯食べられる幸せやタバコの煙が充満した列車は過去のもので。一方、個人が消化しなければならぬ情報やストレスは増え続けています。だからこそ、エビデンスに裏付けられた「健康」に注意を払うべきだと考えます。

<執筆者プロフィール> むらまつ・ひでき

1985年北里大学医学部卒。北里大学医学部臨床病理学講師などを経て、2005年より「こころとからだの元氣プラザ」勤務、現在、巡回健診グループチーフドクター。医学博士、日本医師会認定産業医、日本感染症学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本テニス協会医事委員会委員。

II 弁護士が健康を害してしまった場合等には、どうしたらよいのか

東京弁護士会会員の福利厚生と各種制度

1. 国民健康保険・健康保険

国民健康保険(以下「国保」)及び健康保険(以下「健保」)は、病気やケガをしたとき安心して医療を受けられる医療保険制度である。わが国では国民皆保険制度となっているので、国保及び健保等のいずれかの医療保険に必ず加入することとなる。

(1) 医療保険の種類

弁護士が加入する医療保険は、次の4種類が考えられる。

- ① 東京都弁護士国民健康保険組合(以下「弁護士国保」)
- ② 区市町村の国民健康保険
- ③ 政府管掌健康保険(弁護士法人『社会保険強制適用事業所』及び個人事務所健康保険の『任意包括適用事業所』)
- ④ 裁判所共済組合の任意継続加入(有期)

(2) 給付(保険医療機関に受診された場合)

4種類の医療保険ともに受診された際の給付は7割給付である。ただし、3歳未満は8割給付、70歳以上の方及び65歳以上で障害認定により老人保健法該当の方は9割給付(一

定以上所得者は8割給付)となる。

- ① 出産：出産育児一時金 弁護士国保は35万円、政府管掌健康保険及び区市町村国保は原則30万円であるが、東京23区等では35万円の場合もある。
- ② 死亡：葬祭費 弁護士国保は7万円、政府管掌健康保険では本人死亡は標準報酬の1か月分、家族死亡は10万円、区市町村国保は5万円～7万円程度。
- ③ 療養費の支給：緊急時に保険証を提示しなかった場合や、医師の指示によるマッサージ、針灸、コルセットの作成等については療養費として申請(各国保・健保等共通)。
- ④ 高額療養費：自己負担額が同一月に一定額を越えた場合、その越えた額が支給される。なお、差額ベッド、歯科等の保険外診療、食事療養費の一部負担金は対象とならない。
- ⑤ 海外療養費：海外で治療を受けた場合(各国保・健保等共通)
- ⑥ 健康保険のみにある制度：傷病手当金及び出産手当金

(3) 保険料

① 弁護士国保

収入に関係なく組合員及び家族共に月額定額制となっている。平成18年度現在、医療分保険料として組合員月額

14,000円、家族1人につき月額7,000円である。組合員のみ
の場合は月額168,000円となる。なお、40歳から64歳の介護
保険第2号被保険者の方は、組合員本人・家族共に月額
2,700円を介護分保険料として賦課される。

②区市町村の国保

年額保険料は所得割と均等割等の合算で算出される。区市
町村によって料率や計算方法は異なる。医療分保険料の賦課
限度額は月額53万円である。なお、40歳から64歳の介護保
険第2号被保険者の方は介護分保険料として月額9万円が賦
課限度額となっている。

<参考>東京都千代田区の18年度保険料率及び計算方法

●年額医療分保険料

$$\frac{(\text{18年度住民税} \times 172 / 100)}{\text{所得割}} + \frac{(33,300 \text{円} \times \text{人数})}{\text{均等割}}$$

●年額介護分保険料

$$\frac{(\text{18年度住民税} \times 17 / 100)}{\text{所得割}} + \frac{(12,000 \text{円} \times \text{人数})}{\text{均等割}}$$

③政府管掌の健保

給与・報酬等から標準報酬月額が決定され、給与等から保
険料が控除される。例えば給与が月額50万円のときの保険
料額（本人負担分）は20,500円となる（ただし40歳から64
歳の介護保険第2号被保険者の場合は23,575円）。また、賞
与等についても一定の料率で賦課される。

④裁判所共済組合の任意継続加入

退職時の月額保険料（短期分）の2倍

(4) 加入窓口

①東京都弁護士国民健康保険組合

弁護士会館14階 TEL03-3581-1096

②区市町村の国保

居住している区市役所・町村役場の国保の窓口

③政府管掌の健康保険

管轄する社会保険事務所（事業所の事務担当者へ）

④裁判所共済組合の任意継続加入

裁判所共済組合

2. 東京都弁護士国民健康保険組合

(1) 弁護士国保への加入

加入する場合は東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県及び
茨城県の一部（土浦市、取手市のみ）に住所がある（住民票

がある）ことが必要である。また、健康保険・共済組合等に
加入されていない同一世帯の家族の方は包括して加入するこ
ととなっている。

(2) 弁護士国保への各種届出

①加入

- a. 新規加入
- b. 家族の追加加入（結婚、出生、退職等）

②脱退

- a. 組合員の資格喪失（死亡、区市町村国保への加入、弁護士国
保地域外への移転、弁護士登録の抹消、東京三会、横浜、
埼玉及び千葉県弁護士会以外への弁護士会の登録換え）
- b. 家族の資格喪失（死亡、就職、結婚等）

③その他

- a. 住所・氏名・事務所・所属弁護士会の変更
- b. 被保険者証を紛失または汚損した場合の再交付の申請

(3) 弁護士法人

弁護士法人は、社会保険（健康保険及び厚生年金保険）の強
制適用事業所に該当する。ただし、弁護士国保に加入している
場合もしくはその事業所に新たに勤務する場合は、管轄の社
会保険事務所において、厚生年金に加入した上で、「健康保険
の適用除外申請」の手続を行ない、承認を受ければ、弁護士国
保に引き続きもしくは新たに加入することが可能である。

(4) 法律事務所に勤務する職員の場合

職員の方も加入することができる。保険料や加入要件等は
弁護士と同様であるが、加入する際には、弁護士が記入した
就職証明が必要とされる。

3. 健康診断・人間ドック・歯科カウンセリング

(1) 健康診断

東京三弁護士会と弁護士国保の共催で、春と秋に弁護士会
館で健康診断を実施している。一般健診、消化器検診、婦人
科検診等の各種健診を行なっている。これらの健康診断は、
家族及び事務所の職員の方も受診できる。実施案内は全会員
に送付される。また、弁護士国保加入者については、一部料
金の補助がある。

■問い合わせ先：会 員 課 TEL.03-3581-2203
弁護士国保 TEL.03-3581-1096

(2) 人間ドック

人間ドック・脳ドックを紹介しているので、弁護士国保に問い合わせさせたい。

(3) 歯科カウンセリング

弁護士国保組合事務局（弁護士会館14階）で、原則的に毎月第1木曜日（8月と1月は除く）、午後1時から4時に予約制で歯科診療の相談を行なっている。

(4) フィットネスクラブのあっせん

住友不動産エスフォルタを紹介している。特別な割引設定等が用意されているので、健康管理、維持増進に活用されたい。

4. 弁護士補償

会員またはその遺族に対し、当会が支給する扶助は次の5種である。日弁連は、4種の扶助がある。どちらの扶助手続も会員課で行なっている。

(1) 扶助の種類

No.	東 弁	日弁連
1	死亡給与金	葬礼給付金
2	傷病給与金	傷病見舞金
3	罹災給与金	災害見舞金
4	退会給与金	退会給付金
5	弔慰金	—

（日弁連の弁護士補償A制度）

*日弁連の弁護士補償B制度：特定B会費を負担し休業給付金が受給できる制度

■問い合わせ先：日弁連経理課 TEL.03-3580-9862

(2) 支給額

① 会員死亡

No.	東 弁	日弁連
1	死亡給与金	葬礼給付金
額	520,000+{@20,000×(在会年数-1)}	550,000円

最高限度額150万円。詳細はP.9「死亡給与金一覧」参照

② 傷病

No.	東 弁	日弁連
2	傷病給与金	傷病見舞金
額	100,000~1,500,000円	100,000円

P.9「傷病給与金一覧」参照

③ 罹災・災害

No.	東 弁	日弁連
3	罹災給与金	災害見舞金
額	300,000円以内	100,000円

④ 退会

No.	東 弁	日弁連
4	退会給与金	退会給付金
額	死亡給与金の範囲内	550,000円

⑤ 弔慰金

No.	東 弁	日弁連
5	弔慰金	—
額	イ. 30,000円の範囲内 ロ. 20,000円の範囲内 *イ.ロ.共に供花をもって代えることができる	—

イ. 会員本人が死亡

ロ. 会員の配偶者、父母または生計を共にする子が死亡

(3) 支給要件

以下、当会の支給要件である。なお、日弁連の各種扶助の要件も、入会時や退会時年齢及び在会年数等で減額等の調整が行なわれる。

① 死亡：会員死亡

② 傷病：会員が傷病により1か月以上業務を行なうことができない場合に、在会年数と執務不能期間に対応する支給額が、当該会員に支給される。

③ 罹災：会員が風水、火災、震災その他の災害により、著しい被害を被った場合に支給される。

④ 退会：会員が傷病、老衰により弁護士業務を行なうことができないため退会した場合に支給される。

⑤ 弔慰金：会員、会員の配偶者、父母または生計を共にする子が死亡した場合に支給される。なお、葬祭を行なう者の希望があるときは、供花をもって代えることができる。

(4) 給与金の数次請求・調整

① 同一傷病につき2回以上の請求や先の支給事由と異なる支給事由の請求の場合は、支給の調整が行なわれる。

② 死亡会員がその死亡前6か月以内に傷病給与金の支給を受け、または、支給の請求をしていたときも調整が行なわれる。

(5) 死亡給与金の受取人

① 配偶者、② 子、③ 父母、④ 孫、⑤ その他厚生委員会が相当と認める者である。会員は、上記に限らず受取人を指定または変更することができる。

●死亡給与金一覧

在会年数	支給金額	在会年数	支給金額
1年間	520,000円	26年間	1,020,000円
2年間	540,000円	27年間	1,040,000円
3年間	560,000円	28年間	1,060,000円
4年間	580,000円	29年間	1,080,000円
5年間	600,000円	30年間	1,100,000円
6年間	620,000円	31年間	1,120,000円
7年間	640,000円	32年間	1,140,000円
8年間	660,000円	33年間	1,160,000円
9年間	680,000円	34年間	1,180,000円
10年間	700,000円	35年間	1,200,000円
11年間	720,000円	36年間	1,220,000円
12年間	740,000円	37年間	1,240,000円
13年間	760,000円	38年間	1,260,000円
14年間	780,000円	39年間	1,280,000円
15年間	800,000円	40年間	1,300,000円
16年間	820,000円	41年間	1,320,000円
17年間	840,000円	42年間	1,340,000円
18年間	860,000円	43年間	1,360,000円
19年間	880,000円	44年間	1,380,000円
20年間	900,000円	45年間	1,400,000円
21年間	920,000円	46年間	1,420,000円
22年間	940,000円	47年間	1,440,000円
23年間	960,000円	48年間	1,460,000円
24年間	980,000円	49年間	1,480,000円
25年間	1,000,000円	50年間以上	1,500,000円

●傷病給与金一覧

在会年数 執務不能期間	10年未満	10年以上25年未満	25年以上
	1か月以上	100,000円	150,000円
2か月以上	200,000円	300,000円	400,000円
3か月以上	300,000円	450,000円	600,000円
4か月以上	600,000円	900,000円	1,000,000円
5か月以上	750,000円	1,100,000円	1,250,000円
6か月以上	900,000円	1,350,000円	1,500,000円

5. 財団法人東京弁護士会育英財団

昭和35年に発足した育英財団は、当会会員及び物故会員の子弟その他一般の子弟のうち、学術優秀でありながら経済的な理由で修学が困難な学生に対し奨学金を貸与している。現在までに貸与した奨学生は128名を数える。奨学生は定期的に募集している。

■問い合わせ先：(財)東京弁護士会育英財団 (経理課)
TEL.03-3581-2208

6. 年金

(1) 国民年金

公的年金は、勤務先に応じて加入する年金が異なる。弁護士法人で厚生年金保険に加入している場合や任期付公務員で共済年金に加入している場合など他の年金に加入している会員以外は、老齢基礎年金部分に該当する国民年金に加入することになる。具体的な手続等については、お住まいの市区町村、最寄の社会保険事務所、年金相談センター、社会保険庁などで相談されることをおすすめする。

(2) 日本弁護士国民年金基金

基礎年金である国民年金に上乗せの年金として「日本弁護士国民年金基金」がある。弁護士と業務補助者のみを加入員とする職能型基金である。加入時の年齢・性別に応じた口数単位制で、終身年金プランを自由に設計できる積立方式となっている。弁護士法人の社員・使用人や任期付公務員となる方などは、加入できない。生涯にわたる大切な年金である。

■問い合わせ先：日本弁護士国民年金基金（弁護士会館 14 階）
TEL.03-3581-3739
ホームページ <http://www.bknk.or.jp/>

7. 生命保険・損害保険

気がついたときにはもう遅かったと後悔しないためにも、準備が必要である。当会、日本弁護士連合会及び東京都弁護士協同組合では、ほとんどの事態に対応できる各種保険を用意している。

(1) 東京弁護士会扱いの各種保険

① 団体定期保険（生命保険）

昭和44年に発足した伝統と実績のある団体定期保険（生命保険）である。加入資格は、会員、配偶者及び子どもである。会員及び配偶者は、継続更新に限り、80歳まで加入ができる。保険金は、死亡または高度障害状態になった場合に支払われる。保険期間は1年で、1年ごとに収支計算を行ない、剰余金が生じた場合には配当金として返還されている。新規加入及び更新は、毎年春である。なお、10月新入会員については、特別申込受付期間（申込期限は例年10月末日）

を設けている。

■問い合わせ先：経理課 TEL.03-3581-2208

②生命保険団体支払扱い制度

会員が個人で加入している生保を、当会を団体主として取り扱うようにしている。会員の加入人数によっては団体扱いとし、若干保険料を安くできる場合がある。現在、次の6社と契約している（明治安田生命、第一生命、日本生命、住友生命、アクサ生命、AIG スター生命）。

■問い合わせ・申し込み：各生命保険会社へ

③エリート傷害保険

国内外を問わず偶発の事故によって被った傷害、国内において日常生活で他人を死傷または他人の財物を損壊させ法律上の損害賠償を負った場合などが対象となる。普通傷害保険、家族傷害保険、交通事故傷害保険及び病気による入院・手術・退院後通院を補償する疾病保険特約付き医療保険からなっているトータル補償保険である。保険期間は、毎年7月から1年である。中途加入も随時受け付けている。

■問い合わせ先：経理課 TEL.03-3581-2208

(2) 日本弁護士連合会扱いの各種保険

万が一の休業に備える日弁連の弁護士補償B制度、拋出型企業年金保険（互助年金A・B種）、団体定期保険がある。

■問い合わせ先：日弁連経理課 TEL.03-3580-9862

(3) 東京都弁護士協同組合扱いの各種保険

東京都弁護士協同組合は、組合員の福利厚生に取り組んでいる。サービスを受けるには、組合員になる必要がある。16,000円（2006年7月1日から17,000円）の出資金で加入でき、それ以外に組合費等の負担は一切ない。

協同組合では、弁護士業務に起因して他人に損害を与えた賠償責任、病気で弁護士業務に従事できない場合、事務所の労働保険等々の各種保険制度を設計し、用意している。スケジュールメリットを最大限に生かした保険料で割引になっている。

■問い合わせ先：東京都弁護士協同組合（弁護士会館 14階）
TEL.03-3581-1218
ホームページ <http://www.tokyo-law.com/>

8. 会員家族の死亡

①死亡報告を受けた場合には、会員あてに生花・弔電をお送りしている。

②配偶者または子どもが東弁の団体定期保険に加入している場合は、該当する会員あてに保険支払請求用紙をお送りしている。ご家族死亡の報告は、会員課まで。

■問い合わせ先：会員課 TEL. 03-3581-2203

9. 会員本人の死亡

(1) 弁護士会への連絡（訃報）

会員のご遺族等から死亡報告を受けたときは、日弁連、一弁、二弁に通知するとともに第一会員室に掲示などを行っている。

(2) 生花・弔辞等

会員のご遺族等のご希望により生花（日弁連会長、当会会長名で各1基）、弔辞（日弁連会長、当会会長各1通）、弔電をお送りしている。

(3) 死亡給与金等

当会は死亡給与金、日弁連は所属弁護士会を經由して弁護士補償A制度給付金を、ご遺族に支給している。当会から両支給の申請書を遺族あてにお送りしている。

(4) 国民健康保険の資格喪失届出

遺族の国保組合への資格喪失届出書の提出により被保険者資格が喪失する。

(5) 協同組合出資金返戻手続

組合員の死亡により組合総会終了後に会員遺族あてに出資金が返戻される。

10. 趣味サークル

棋友会、野球クラブ、テニスクラブ、ひまわりジョギングクラブ、法曹カメラクラブ、法曹レールファンクラブなどがある。毎年、東京三会とむつみ会主催の秋季美術展も開催されている。趣味の作品を出展してみませんか。

■問い合わせ先：会員課 TEL. 03-3581-2203
総務課 TEL. 03-3581-2204

*本稿は東弁会員ハンドブック（2005年10月版）中の「健康とくらし」を基に2006年5月現在のデータに編集したものです。規則や手続等は今後、変わることが予想されますので、ご利用の都度、関係部署に問い合わせをお願いします。

III 次世代をともに育む



弁護士とその子どものために保育所を作ろう！

「職場近くの子どもの会いに行かれれば、子どもも親も安心です」

東京都弁護士協同組合保育園設置PT座長 須田 清 会員に聞く

官庁街における取り組み

～弁護士のための保育所を作る活動を始めた原点～

2001年1月19日、霞が関に「かすみがせき保育室」がオープンした。文部科学省共済組合がこれを設置し、その運営は民間業者に委託する。午前8時半から午後10時まで、文部科学省分館3階において、有資格者が乳幼児の保育を実施している。定員は30名、1時間単位の保育も可能である。

私は、「かすみがせき保育室」は大成功であったと考える。現在、共稼ぎの夫婦は多い。夫婦とも霞が関で勤務している場合もあるであろう。母親が出産後に職場復帰を望む場合、自宅近くの保育所にわが子を預けるとすると、父親と母親のいずれかが午後7時ころには退庁して「お迎え」に行かなければならない。これができればベストであるが、現状の勤務実態からすると、それも難しい。そこで、職場の近くに保育所を作る必要がある。「かすみがせき保育室」はこのニーズに十分応えているものと思う。

東京都弁護士協同組合の取り組み

～「ひまわりみらい園」（仮称）構想～

「かすみがせき保育室」の設立を知り、私は、「弁護士が他の弁護士の子育てを支援する」仕組み作りに取り組んだ。本当にニーズがあるのか？ まずは、東京都弁護士協同組合が組合員を対象にアンケートを実施したところ、293名（男性137名、女性156名）から回答があり、「条件によっては預けることを検討する」とする組合員は255名（87%）にもものぼった。これでニーズが確認された。

現在進行中のスキームは、東京都弁護士協同組合が組合員の福利厚生の一環として、「学研子どもの森」に乳幼児の保育所の運営を委託するというものであり、来年4月のスタートを目指している。企画の概要は、場所が港区（虎ノ門あるいは西新橋）のテナントビル、定員が「常時保育」30名および「一時保育」10名、保育時間が午前9時ころから午後10時までである。東京都の認証を得ることによって東京都から開設資金と運営資金の補助を受けることができれば、東京都弁護士協同組合は経済的負担がゼロ、組合員は乳幼児1人あたり月7万7000円（予定）を超えない負担で、保育所の設立・運営が可能となる。

反面、東京都の認証を得ることがこのスキームの前提であるため、来年4月に「ひまわりみらい園」（仮称）を開設できるか否かは、港区が東京都に対して新規進達する候補として「ひまわりみらい園」（仮称）を入れることができるかによる。

将来的な理想像

～「企業内保育園」の弁護士会版～

ぜひ弁護士会館内に保育所を作ろうではありませんか。弁護士会（できれば東京三会、それが無理であれば東京弁）が主体となって、いわば「企業内保育園」の弁護士会版を作る。職場近くの子どもの会いに行かれれば、子どもも親も安心である。弁護士会館内に保育所があれば理想的である。しかし、財政面、セキュリティ面、そして、東京三会の足並みが揃うかが課題である。会員各位から「弁護士会館内に保育所を作ろう」という声が大きくなることを切望する。

（聞き手：臼井 一廣）