



だより

接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、お医者さんで受診するのと同様に、窓口で被保険者証を提示し、一部負担金（かかった費用の自己負担割合分）を支払うだけで施術が受けられます。

保険を使う場合には、正しくご理解いただいたうえで施術を受けてください。国民健康保険を使って施術を受けられるのは、外傷性のけがの場合に限られます。内科的原因によるもの、慢性的な症状等は保険の対象となりません。かかったあとで保険の適用が認められない場合もありますので、注意してください。

保険の対象となる場合

- ねん挫 ●打撲
- 挫傷(肉離れ)
- 骨折・脱臼の応急手当

保険の対象とならない場合

- 医師の施術同意がない骨折・脱臼
- 単なる疲労や体調不良の改善
- 脳疾患後遺症などの慢性的症状
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用 など

★接骨院・整骨院にかかるときの注意

施術を受けるときには、負傷の原因を正しく伝えて、保険の対象となるかどうか確認しましょう。

- ・外傷性の負傷でない場合、負傷原因が労働災害・通勤災害に該当する場合は、保険の対象となりません。(労災保険の対象となります。)
- ・交通事故の場合は、高齢者・保険課へ届出が必要です。
- ・同一負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできません。
- ・「療養費支給申請書」には、自分で署名又は押印してください。
- ・必ず領収書を発行してもらい、保管してください。(領収書の発行は無料です)

はり・きゅう、マッサージの施術を受けるとき

はり・きゅう、マッサージの施術を受けるときには、医師の同意があった場合に限って、保険者から払い戻しが受けられます。

施術時にいったん全額支払い、申請し、審査で決定されれば一部負担金を除いた額が払い戻されます。ただし、鍼灸師等が患者に代わって保険者に請求する場合があります。

保険の対象となる場合

- はり・きゅう
- 神経痛やリウマチ、五十肩、腰痛症などの慢性的な痛みのある病気
- マッサージ
- 筋麻痺や関節拘縮などで、医療上のマッサージを必要とする場合

保険の対象とならない場合

- はり・きゅう
- 医師の同意がない場合
 - 保険医療機関でも同じ対象疾患の治療を受けている場合
- マッサージ
- 医師の同意がない場合
 - 疲労回復や慰安が目的の場合 など

申請する場合に必要なもの

- ◆医師の施術同意書又は診断書 ◆領収書 ◆保険証 ◆印鑑 ◆振込口座の分かるもの ◆マイナンバーカードまたは通知カード

申請は市役所高齢者・保険課8番窓口 ※ご不明な点については、医療保険・年金係へお問い合わせください。

「医療費のお知らせ」を送付します

国民健康保険制度の役割を理解していただくとともに、健康の大切さについて関心を高めていただくことを目的として、医療費等の総額や自己負担額、受診日数、受診医療機関等の名称(柔道整復師の氏名)などを記載した「医療費のお知らせ」をお送りしています。「医療費のお知らせ」が届きましたら、受診内容を確認していただくとともに、医療費節約へのご協力をお願いします。

●1月～5月診療分 8月に発送済

●6月～10月診療分 2月初旬頃に発送予定 ※11、12月診療分は4月以降に発送予定です。

また、「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除の証明書として使えるようになりました。

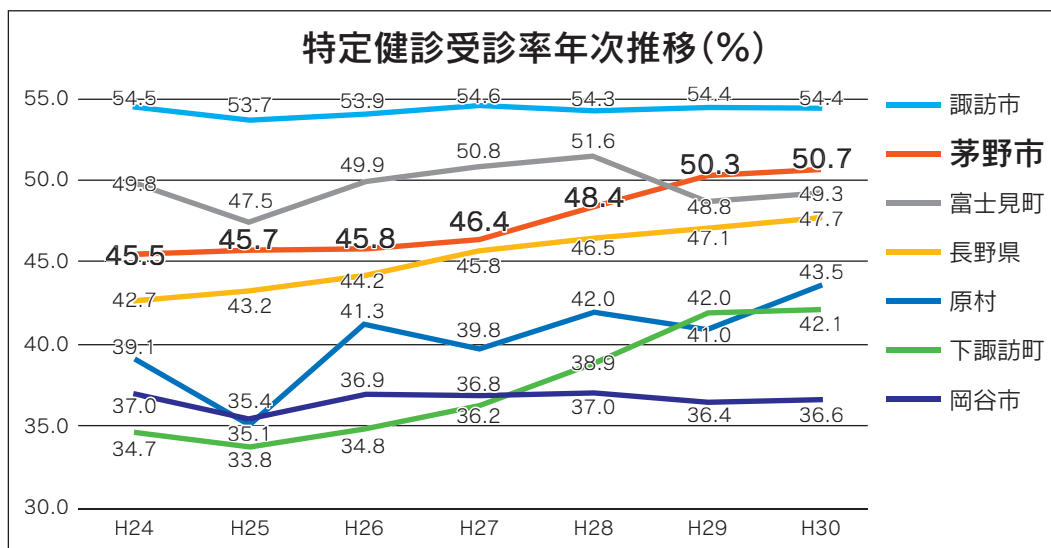
医療費控除の申告をする方は大切に保管してください。ただし、証明できるのは1月から10月の診療分です。

11、12月診療分は、領収書または医療費控除の明細書が必要となります。

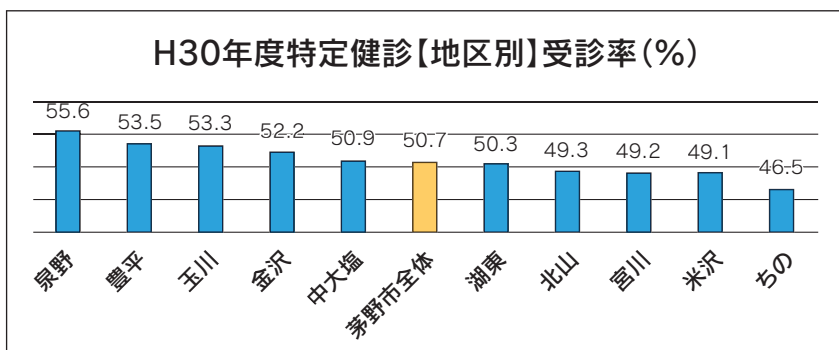
なお、ご不明な点等がありましたら、医療保険・年金係までお問い合わせください。

国保の特定健診の受診状況をお知らせします。

茅野市の受診率は、H30年度50.7%。19市中3位でした。茅野市も少しずつ受診率が上がっています。目標の60%を目指して、年に1回は特定健診を受けましょう。



受診率
60%以上を
目指して
います！



どうして毎年受ける必要があるの？

検査値が正常だったとしても、毎年の変化をみれば、徐々に異常値に近づいているかもしれません。ちょっとした変化に気づくことができれば少しの努力で改善が期待できます。忙しいからと健診を受けずに病気になってしまったら、もっとお金と時間がかかります。毎年受けて早目に対処することが大切です。

★健診結果を活かしてよりよい生活習慣を★

健診は「受けたらおしまい」ではありません。実は、健診を受けたこれからの肝心です!!

まずは、健診結果をよくみてみましょう。健診の数値は外から見えない体の変化を教えてくれる貴重なサインです。たとえ、数値が基準値内でも昨年より数値が高くなっている項目がないかチェックしてみましょう。大きく変化した項目があれば、その原因を探って、今後の生活改善に生かすことが大切です。



保健指導を利用しましょう♪

健診の結果に応じて、健康的な生活を送るための知識や、生活習慣を予防するためのアドバイスが無料で受けられます。ご希望の方は、健康管理センターへお問い合わせください。

特定健診(集団健診)実施中！(予約制)

令和元年度の特定健診をまだ受けていない方は、電話でお申込みを受付けますので、健康管理センターまでご連絡ください。(対象の方には、ハガキでお知らせが出ています。)

<日程>

R2年1月21日(火)	1月26日(日)	1月29日(水)	2月1日(土)
-------------	----------	----------	---------

<健診受付時間>

午前8時30分～11時 午後1時30分～3時

<ところ>健康管理センター

<自己負担額> 無料(健診料7,425円を市で負担しています。)

※大腸がん検診も同時に受けることができます。(自己負担額：200円)

申込みの際に、「大腸がん検診を希望」とお伝えください。

令和元年度の
特定健診を受けられる
最後のチャンス！



問 健康づくり推進課 健康推進係(健康管理センター内) ☎82-0105