



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
- 耐安目的のあん摩・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、医師の同意があつた場合に限って、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
 - 疲労回復や耐安が目的の場合 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 ◆マイナンバーカードまたは通知カード
- ◆振込口座の分かるもの

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。

第三者行為による保険診療は、届け出が必要です。

交通事故など、第三者による行為が原因でけがや病気になった時の医療費は、原則として加害者が負担するべきものです。届出によって国民健康保険(以下「国保」)の被保険者証を使用して、医療を受けることができます。

この場合の医療費は、一旦、国保で支払いますが、後日、国保から加害者へ医療費の請求を行いますので、まずは医療保険・年金係の窓口にご連絡ください。

国保への届出の前に示談をした場合は、その取り決めが優先され国保が使えなくなりますので、必ず示談をする前に届出をしてください。

詳細につきましては、医療保険・年金係までお問い合わせください。

国民健康保険税は納期までに納めましょう。期限内納付にご協力をお願いします。

- 保険税の納付は口座振替がオススメです

金融機関等へその都度納めに行く手間が省け、納め忘れの心配がなく大変便利で安心ですので、ご利用ください。

【申込方法】預金通帳と届出印をお持ちのうえ、税務課または茅野市指定の金融機関窓口でお申し込みください。

- 事情により保険税の納付が困難な方

納税相談を行っていますので、未納のままにせず、ご来庁・ご相談ください。

相談窓口 税務課 収税係 ☎72-2101(内線194~199)

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成30年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成30年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成30年1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られる予定ですので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください(9月下旬から10月上旬にかけてコンビニエンスストアで国民年金保険料を納付された一部の方は、11月中旬頃送られる予定です)。

また、平成30年10月2日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られる予定です。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

Q：控除証明書はどのような人に送られるのですか。

A：国民年金保険料を納めていただいた方(被保険者ご本人宛)に送付されます。

Q：控除証明書をなくしてしまったのですが再発行できますか。

A：再発行は可能です。紛失等により再発行が必要な際には、岡谷年金事務所へお問い合わせください。

なお再発行の手続きの際には、年金手帳など基礎年金番号がわかるものをお手元にご用意ください。

国民年金保険料のご案内を民間委託しています。

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの方に対して、電話・文書・戸別訪問による納付のご案内や免除等の申請手続きのご案内を、民間事業者へ委託しています。

《平成30年10月から》

ご案内させていただく民間事業者(岡谷年金事務所)

アイヴィジット・東洋紙業共同企業体

お問い合わせ先 0570-021-781

(IP電話からは03-3941-3162)

振り込め詐欺などにご注意！

- ①民間事業者は、日本年金機構が発行した納付書により最寄りの金融機関やコンビニエンスストアでお支払いしていただくようご案内します。このため、銀行口座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。
- ①平成29年10月以降、民間事業者の訪問員による収納業務を廃止していることから、現金をお預かりすることはありません。

茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

講座① クラウドサービス はじめの一歩(Google)

Chrome Bookを使用

インターネット上には無料で使用できる各種クラウドサービスがあります。今回はGoogleが提供しているサービスをいくつか体験します。暮らしの中で有効な手段となるものがあるかもしれません。

時 間	開 催 日
午後1時30分～3時30分	1/18(金)、1/22(火)、1/25(金)

募集人員 先着10名（諏訪地域在住で全日程受講できる方対象）

受講条件 インターネットブラウザの操作ができる方。

参加費用 受講料1,000円+テキスト代 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講習会場 ワークラボハケ岳(茅野駅前ベルビア内)

申込期間 12月1日(土)～1月8日(火) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

申込方法

1. 電話でお申し込みください。
(申込開始時は電話が混み合い、繋がりに難くなる場合もございますがご容赦ください。)
2. 受講定員は先着順で初めて受講される方を優先させていただきます。申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認いたします。
3. 応募少数の場合は中止させていただく場合もありますので、ご了承ください。

申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

コラム

医療の現場から

簡単!!

冬に始める！自宅運動

諏訪中央病院 リハビリテーション科 理学療法士 斉藤 拓也

健康でいきいきとした生活を送るためには、一定の体力が必要です。体力は筋力などさまざまな要素で構成されていて、一般的に老化により低下します。特に下肢筋力が重要で、病気やケガをすると活動量が減少することでさらに低下します。体力レベルが一定ライン以下になると寝たきりになってしまいます。このラインを寝たきりライン※と言い、これを下回らないよう筋肉もいざという時の貯金と同じように「貯筋※」しておく必要があるのです。

運動の成功のカギは、ずばり「継続」と「運動強度」です。諏訪地域は冬の寒さのために屋外での運動を継続するのに不利な環境にあります。また運動強度は自分の筋力に見合ったものでないと筋肉や関節などに痛みなどが起こってしまいます。

そこで今回は寒い冬に自宅で出来る簡単な下肢の運動をご紹介します。

スクワット



- ・ 太腿の前に手を置き、ゆっくりと手を滑らすように伸ばしながら膝を曲げます。
 - ・ 背中を曲げないように気を付けながらしゃがみます。
 - ・ 手を伸ばす位置を変えることで強度が変わります。
- 膝上ライン(軽い)
膝ライン(普通)
膝下ライン(きつい)
- ・ 20～30回 1セット
 - ・ 1日 2～3セット

椅子ウォーキング



- ・ 椅子に座って足踏みをします。腕の振りも一緒に行うことで全身運動となります。
- ・ テレビを見ながらなどして行うのもいいでしょう。
- ・ 足踏みが大変であれば踵を上げる程度にしましょう
- ・ 30～60秒 1セット
- ・ 1日 2～3セット

今回ご紹介した運動は一例であり全ての人に効果があるというわけではありません。人によっては負荷が少ないと感じるかもしれません。大切なのは少しきついなあと感じるくらいの負荷の運動を1年間継続して行っていくことだと思います。

※福永哲夫：身体教養と貯筋のすすめ