

## 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・脱臼の応急手当て

### 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・マッサージ代替りの利用 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」には必ず内容を確認してから、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
- 医師の同意書がない場合
  - 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
- 医師の同意書がない場合
  - 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

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が、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、まずは国保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)

## 国民年金保険料の「後納制度」について

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り実施されています。

後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られることがあります。

従来、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間と保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でしたが、平成29年8月からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。そのため、後納制度を利用し不足している保険料を納めることにより、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られる可能性があります。

ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。

詳しくは、「ねんきん加入者ダイヤル」(0570-003-004)または岡谷年金事務所(☎23-3661)へお問い合わせください。

## 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29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29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29年1月1日から9月30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」が送られますので、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(平成29年10月1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月上旬に送られます)。

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。

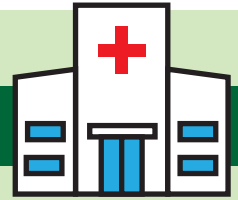
## ～11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！～

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として11月30日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」でご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、市役所までお問い合わせください。

# 医療の現場から



## 緊急時の茅野市の空の玄関として ～救急医療体制の進歩～

諏訪中央病院 救急室看護師 宮澤 英典

2016年、茅野市では初となる正式なヘリポートが、諏訪中央病院の屋上に設置されました。正式名を飛行場外離着陸場と言い、いわゆる医療用のヘリポートです。

当院に救急搬入される患者さんの中には、救命のため早急に救急救命センターでの手当を必要とする方もいらっしゃいます。このような患者さんは、今まで信州大学附属病院や県立こども病院等に救急車を利用しておよそ1時間をかけて緊急転院搬送を行っていました。

ドクターヘリを利用すると、例えば信州大学附属病院まで15分程で到着できます。重症者を短時間で対応可能な病院に転院することは、当院にとっても地域の皆さまの命を預かり、確実に医療のバトンを渡す、施設や地域を超えた最善の医療提供につながります。患者さんが早く元気になって退院していただければ、茅野市の医療体制の進歩の結果であるといえるでしょう。

長野県内では信州大学、佐久医療センターが2機のドクターヘリを運航中です。この2機が、必要時に離着陸できるヘリポートを携えることは、当地域にとってこれからの救急医療、災害医療の観点からも必要不可欠といえます。また、県警ヘリからの傷病者や山岳傷病者の受け入れ要請についても、可能な限り対応しています。

ヘリポート運用開始から2年半がたちますが、30件以上の離着陸を安全に行っております。今後とも地域の皆さまには、救命医療、地域医療の質の向上に何卒ご理解とご協力をお願いいたします。



## チャレンジスケート教室 参加者募集

初心者対象のスケート教室です。この機会に、スケートを楽しく滑ることができるようになります。皆様のご参加をお待ちしています（定員になり次第、締め切ります）。

教室名	対象者	受付期間	定員	受講料	日程・時間	回数	会場
幼児（年長） チャレンジ教室	市内在園の 幼児（年長）	11月24日 （金）から 12月6日 （水）までの 平日午前 9時から 午後5時 まで	40名	1,500円	平成30年1月9日（火）～11日（木） 予備日12日（金） 午後7時～8時	3回	茅野市運動公園 国際スケートセンター
小学生チャレンジ教室	市内在学の 小学生	平成29年12月19日（火）～21日（木） 予備日22日（金） 午後7時～8時					

申込は、受付期間内に受講料を添えて茅野市体育協会へ直接お申込ください。申込の際は、窓口に設置する申込用紙に希望する教室・参加者名・保護者名・住所・電話番号をご記入いただきます。また、グループ分けのためのアンケートに回答をしていただきます。

アンケートでは、スピードスケートとフィギュアスケートのどちらを希望するか・スケート靴のレンタルを希望する場合の靴のサイズ・スケートの経験回数・どの程度滑ることができるかなどをご記入いただきます。

問・申込 NPO法人茅野市体育協会（総合体育館内） ☎82-0606

F A X 82-0678 Eメールアドレス chinoshi.taikyo@blue.ocn.ne.jp

## 茅野市運動公園内施設の年末年始の休館について（12/29（金）～1/3（水））

平成29年12月29日（金）から平成30年1月3日（水）までの年末年始期間中は、運動公園内施設（国際スケートセンターを除く）が休館になります。年末の開館は12月28日（木）まで、年始の開館は1月4日（木）からとなります。

国際スケートセンターの営業は、12月31日（日）は午後4時まで、1月1日（月）は午後2時からの営業となります。営業時間が変更となる場合もありますので、国際スケートセンターへ直接ご確認をお願いします（☎72-5815）。

