

## 柔道整復師(整骨院・接骨院)を利用される方へ

全ての施術に健康保険が使えるわけではありません

柔道整復師による施術は健康保険が適用される範囲に限られます。施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けましょう。

健康保険証を使って柔道整復師による施術を受けた場合は、自己負担分を除いた額が健康保険から療養費(柔道整復療養費)として支払われます。施術を受けた後で健康保険の適用が認められなければ、全額自己負担となります。

### 健康保険が使えるケース

- ねんざ
- 打撲
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折、脱臼の応急手当  
(医師の同意があれば応急手当後の施術も可能)



### 健康保険が使えないケース

- 疲労による肩こり、腰痛、負傷原因のない筋肉痛
- 肉体疲労改善(慰安目的のマッサージ)体調不良等
- 病気からくる痛みやこり(ヘルニア・リウマチ・五十肩など)
- 脳疾患後遺症などの慢性的な症状
- 保険医療機関(整形外科等)で治療中の負傷
- 労災保険が適用となる負傷



### ☆健康保険で柔道整復師にかかる時の注意点☆

- 負傷の原因を正確に伝える**:外傷性の負傷でない場合や労災保険に該当する場合は健康保険の対象となりません。
- 保険医療機関との重複受診はできません**:同じ負傷で同時期に、保険医療機関(整形外科等)での治療と柔道整復師による施術を受けた場合は、原則として柔道整復師の施術は全額自己負担となります。
- 長期にわたる施術については医師の診察を受けましょう**:長期間施術を受けても症状が改善しない場合は病気などの内科的要因も考えられますので、一度医師の診察を受けましょう。
- 領収書ももらいましょう**:国民健康保険を使用した場合は、後日「医療費通知」を送付します。領収書と通知内容が一致しているかを確認しましょう。また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となります。大切に保管してください。

☆皆さまの国保税を財源として支給する療養費について、保険者として支給内容に誤りがないかを確認する必要があります。施術内容について文書または電話、訪問にて照会させていただくことがあります。市役所から連絡がありましたら、ご協力をお願いいたします。

問合せ:国民健康保険課 給付係 ☎893-4411 内線158

## 12月1日(月)は 国民健康保険税 後期高齢者医療保険料 第5期の納期限です!

県内および全国のコンビニエンスストアでの納付ができます

国民健康保険に加入している方、後期高齢者医療保険に加入されている方は、納期限までの納付にご協力をお願いします。国民健康保険税・後期高齢者医療保険料に関するご相談、お問合せにつきましては、市役所国民健康保険課までお気軽にご連絡ください。納期限までに納付しない場合、督促手数料および延滞金が加算されますのでお早目の納付をお願いします。

### 【相談内容】

- 納付書を無くしたので、再発行してほしい
- 口座振替の手続きをしたい
- 督促状、催告書が届いたが・・・
- 納付について相談したい
- 保険証の切り替えがまだだけ・・・

※平成26年度の申告はお済みでしょうか。まだの世帯は、軽減や算定等で不利益になる場合があります!



問合せ:国民健康保険課 滞納整理係 ☎893-4411 内線142~145

### カンタン便利な口座振替を!

口座振替にすると、指定された口座から自動的に引き落とされますので、納め忘れの心配がなくなり、納期のたびに金融機関などに行く手間も省け、忙しい方や不在がちの方には大変便利です。また、口座振替を一度手続きいただくと、翌年度以降も自動的に継続されますので、簡単・安心・便利な口座振替をご利用ください。

#### ○お手続き方法

納税通知書・預金通帳・通帳の届け出印を持って、口座のある指定の金融機関または国民健康保険課窓口にてお申込みください。※お申込みから振替開始まで1カ月程かかります。

問合せ:国民健康保険課 保険税係 ☎893-4411 内線146・141

## 40~74歳の国民健康保険加入者のみなさま

# 特定健診・がん検診の受診はお済みですか?

健診の種類	受診期間	受診方法
特定健診	平成27年3月31日まで	医療機関・集団健診
がん検診	平成27年1月31日まで	医療機関・集団健診
人間ドック	平成27年1月31日まで	医療機関

※人間ドックの予約が取りにくくなってきています。予約はお早めに!!

### ご自宅を訪問します

特定健診の受診勧奨のため市の担当職員と民生委員による訪問を行います。

期間 平成27年1月まで

対象地域 野嵩1・2・3区、普天間1・2・3区、  
新城区、喜友名区

健診に対する皆さんの声をぜひお聞かせください!

今年度から  
受診券が保険証とひとつ  
になりました。ご確認ください。



⇒ 保険証

⇒ 受診券

問合せ:健康支援課(保健相談センター) ☎898-5583

### がんじゅう広場

65歳以上の方に健康づくり教室を開催しております。肩こり・膝痛などでお困りの方、専門のスタッフと一緒に自宅のできる体操(動作法)を用いて正しい姿勢を学び痛みの緩和や予防を図ります。この機会に、ぜひご参加ください。

- 実施日 毎週金曜日 10:00~12:00  
(9:00受付開始)
- 場所 老人福祉センター  
1階機能訓練室
- 受講料 無料(申込不要)



問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線206

### はごろも 歯がんじゅう教室のご案内

食べる楽しみをいつまでも...これからも元気であるために歯のお手入れ方法やお口の健康について歯科衛生士が分かりやすく説明します!

- 対象者 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方
- 受講料 無料

※申込不要。直接、会場へお越しください。詳細は、各自治会に掲示するポスターをご覧ください。



<11~12月の日程>

実施場所	開催日	時間
市立体育館(会議室)	11月5日(水)	午前10時~11時
中央公民館(3階)	11月13日(木)	午後2時~3時
勤労青少年ホーム	11月26日(水)	午後2時~3時
老人福祉センター	12月4日(木)	午後2時~3時

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線206

### 健康ガイド(12月) ☎898-5583

☆水中運動教室 14時~16時	宜野湾スイミングスクール 2日・9日・16日(火曜日)
☆健康ステップアップ教室 13時30分~16時	保健相談センター 1日・8日・15日・22日(月曜日)
☆健康相談	保健相談センター 毎週月・火・金曜日(祝日・29~31日を除く)13時~15時 毎週火・水曜日(祝日・29~31日を除く)9時~11時

### 水中運動教室『膝痛・腰痛アクアdeパイパイ』受講生募集

水中では浮力の働きで陸上より膝や腰に負担をかけずに運動することができ、膝痛・腰痛の予防や緩和に効果があります。水中運動教室『膝痛・腰痛アクアdeパイパイ』に参加して健康づくりをしませんか?

- 期間 平成27年1月6日~3月17日  
毎週火曜日(全10回) 10:15~11:45
- 場所 JSSスイミングスクール

対象者 40歳~64歳の市民の方で、下記の3つに該当する方  
◎平成25年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、健診結果を提出できる方  
◎医師からの運動制限のない方(場合によっては医師からの意見書を提出していただくこともあります)

◎原則として教室全日程に参加できる方

定員 25名(応募多数の場合は抽選)

受講料 無料

募集期間 12月1日(月)~12月19日(金)

電話または窓口でお申込み後、健診結果を保健相談センターへご持参ください。

問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583