

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。
- 領収書をもらいましょう**：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

11月・12月は市税の徴収強化月間です！

市では、税収の確保と税の公平性を旨として11月・12月を「税の徴収強化月間」と位置付け、財産の差押、捜索、タイヤロック、公売の実施など滞納者に対してさまざまな徴収対策に取り組みます。

納付に困ったときは早めのご相談を！

病气や失業などの事情により納期限までに国保税を納付できない方のために納税相談を行っております。お気軽にご相談ください。

- (1) 病气・ケガ等により生活に重大な影響を及ぼしたとき
- (2) 失業等により生活が困難になったとき
- (3) 事業の休止、廃止、または著しい損失を受けたとき
- (4) 災害（火災・風水害）または盗難にあったとき

夜間納税相談窓口を開設します

国民健康保険課では夜間相談窓口として原則、水曜日を除く平日20時まで窓口開設しています。市ホームページにて「夜間相談窓口開設カレンダー」を掲載していますのでご確認ください。

問合せ：国民健康保険課 保険税係 ☎893-4411 内線142～145

美らがんじゅう体操 CD・DVDの無料配布

美らがんじゅう体操は、子どもからお年寄りまで体力に応じて気軽に体を動かすことができ、肥満解消にも有効な筋肉運動を取り入れた、宜野湾市独自の体操です。歌詞には健康づくりの秘訣を盛り込み、親しみのある三線の音に合わせた曲調で楽しみながら運動が行えます。ご家庭や職場で美らがんじゅう体操をして、美らがんじゅう（美しく健康に）を目指しましょう！

保健相談センター（健康増進課）にて美らがんじゅう体操のCD・DVDの無料配布を行っております。

みなさまの健康づくりにぜひお役立て下さい！

美らがんじゅう体操（基本編）を1曲 約25kcal消費！

問合せ：健康増進課（保健相談センター）☎898-5583

健康・福祉のコーナー



水中運動教室 膝痛・腰痛アクアdeバイバイ教室

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も効果があります。

日時 平成28年1月7日～3月17日
（毎週木曜日／全10回） 10:15～11:45

場所 JSSスイミングスクール 沖縄中央

対象 市内在住の40歳～64歳（平成27年4月1日現在）の方で、平成26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（抽選） 受講料 無料
募集期間 11月30日（月）～12月18日（金）
※窓口または電話で受付後、健診結果をご持参ください。

問合せ：健康増進課（保健相談センター）☎898-5583

ウォーキングday

「ウォーキングをしてみたい」「一人ではなかなか続かない」「今年こそはダイエット」と思っているあなた！私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか？

日時 毎月 第2月曜日 9:00～（次回12月14日予定）
※都合により、日程変更が生じる場合もあります。

集合場所 いこいの市民パーク管理事務所前 東屋 ※受付不要
対象 市内在住の運動制限のない方（年齢、定員の制限はありません。）
内容 ・ストレッチ ・美らがんじゅう体操 ・公園周囲1時間程のウォーキング
※帽子、飲み物をご持参ください。※荒天中止

問合せ：健康増進課（保健相談センター）☎898-5583

集団健診 特定健診がん検診

健診日程	予約受付期間
12月2日（水） 嘉数区公民館	※保健相談センターへご連絡ください
1月17日（日） 市立体育館	12月14日（月）～16日（水）
1月31日（日） 宜野湾市役所	

特定健診とがん検診がセットで受診できる最後のチャンスです！

予約先 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452
受付時間8:30～16:00

※上記の予約受付期間以降、定員に空きがある場合は保健相談センターにて受付を行います。
※当日は、予約された方を優先に受付を行います。
※集団健診は、宜野湾市ホームページでも予約できるようになりました！
(http://www.city.ginowan.okinawa.jp)



問合せ：健康増進課（保健相談センター）☎898-5583

子育て世帯臨時特例給付金 申請は12月1日まで期限をすぎると申請できません

対象 平成27年6月分の児童手当（特例給付を除く）の受給者
支給額 対象児童一人につき3,000円
※公務員の方は、勤務先から児童手当受給状況証明を受けた申請書で申請をお願いします。

臨時福祉給付金 申請は12月28日まで期限をすぎると申請できません

対象 ・平成27年1月1日に宜野湾市に住民票がある方
・平成27年度の住民税が非課税の方（課税者の被扶養者、生活保護受給者は対象外）
支給額 対象者一人につき6,000円

必要書類
①申請書（押印してください）
②運転免許証または健康保険証の写し（対象者全員分）
③受取口座の通帳の写し（口座番号・名義を確認）
※外国人の方は在留カードの写しも必要です。



※期限前は混み合います。申請はお早めに！
※申請書の記入漏れ・必要書類の提出がないと、給付金の支給ができない場合や遅れるおそれがありますのでご注意ください。
※審査完了後、審査結果通知書（はがき）を送付し振込日をお知らせします。

問合せ：臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金担当 ☎893-4411 内線371・375・376

インフルエンザ予防接種が始まりました！

インフルエンザは短期間に子どもから高齢者まで感染が広がってしまいます。本格的な流行シーズンを迎える前に体調を整え、早めに接種できるよう心がけましょう。助成対象の方は、お手元に届いた通知書をご確認ください。

助成対象 満65歳以上（65歳の誕生日を迎えている方）
期間 平成28年2月29日（月）まで
接種場所 指定医療機関 ※事前に電話予約
費用 1,000円（生活保護を受給されている方は無料）
※60歳以上65歳未満の方で心臓等に重い障害がある方も、助成対象となる場合があります。かかりつけ医へご相談ください。

予防接種を受けてもインフルエンザにかかってしまうこともあります。効果的に予防するために日頃から手洗い・うがいを心がけ、インフルエンザにかかるのを防ぎましょう！

問合せ：健康増進課（保健相談センター）☎898-5583

誕生により赤ちゃんを亡くされた方の「分かち合いの集い」

日時 11月29日（日） 13:30～16:30
場所 中央公民館3階 研修室2
対象 流産・死産・新生児死亡により赤ちゃんを亡くされた女性とその家族
受講料 無料
※お子さま同伴の参加はできません。ご了承ください。

問合せ：私らしいお産を考える会 ☎070-5815-6905

健康相談（保健相談センター）☎898-5583

毎週月・火・金曜日（祝日を除く）13:00～15:00

毎週火・水曜日（祝日を除く）9:00～11:00