

静建

国保だより

vol.52

春号

免疫

力

をアップして
感染症を撃退せよ！

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

かかとタッチ

生活習慣病改善サポートレシピ

チキンソテー
セロリのカレーマリネのせ
アスパラの
アボカドアーモンド和え
かぼちゃのミルクスープ

CONTENTS

第100回 通常組合会開催 ●①

令和3年度 保健事業 ●②

庵原支部移転のお知らせ／

令和3年度 ファミリー健診のお知らせ ●③

鍼灸師の正しいかかり方 ●④

元気の秘密 古原靖久さん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

家も家族も風通しよく 目指せ！円満ライフ ●7

JOYFUL FAMILY ●8

自分の心と体に今日は何する？ごほうびアクション ●10

どこでもできる！続けやすい！楽しく筋肉トレーニング ●12

聞かせてください！あなたのお悩みクリニック ●13

まずはここから！生活習慣改善 はじめの一歩 ●14

生活習慣病改善サポートレシピ ●16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18

暮らしの健康手帖 ●20

Health News & Topics ●22

かんたんリメイクでお家時間を楽しもう！ ●23

感染症の話しよう ●24

鍼灸師の

正しいかかり方

鍼灸師は医師ではないため、健康保険が使える施術の範囲が限定されています。はり・きゅう・マッサージ等を健康保険で受ける場合には、医師の同意書（健康保険に対応している鍼灸院にあります）または診断書の提出が必要です。

はり・きゅう の場合



リウマチ



腰痛症



神経痛



五十肩



頸腕症候群



頸椎捻挫後遺症

※上記の疾病以外の病名であっても、慢性的な疼痛を主病とする疾患であれば、健康保険が使える場合もあります。

マッサージ の場合



関節拘縮



筋麻痺

※マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺しているなどの症状があり、治療上マッサージが必要と認められれば健康保険の対象となります。

医療費の適正化にご協力ください

医療費は、みなさまの保険料や自己負担でまかなわれています。医療費が正しく使われないと、みなさまの家計や保険財政を圧迫してしまいます。

請求の中には、健康保険の対象とならない請求や架空請求・水増し請求といった不適切な請求が残念ながら一部見受けられます。みなさま一人一人が健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが医療費の適正化につながります。

みなさまに納めていただいた保険料を適正に使用するために、健康保険の保険者から施術内容等を文書により確認させていただく場合があります。ご協力ください。

