



接骨院・整骨院のかかりかた

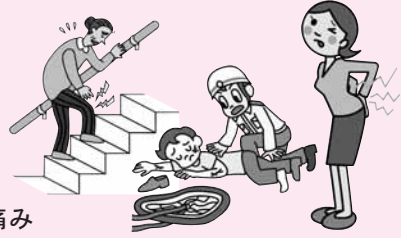
柔道整復師による施術は、保険医療の対象となる場合と対象外の場合があります。施術を受ける前に必ず確認をしましょう。

保険医療の対象となる場合

骨折・脱臼（緊急時以外は医師の同意が必要）、打撲・ねんざ・肉離れなど

保険医療の対象とならない場合 ※全額自己負担になります

- ・日常生活のなかの疲れや肩こり
- ・交通事故の場合
- ・スポーツなどによる肉体疲労
- ・漠然とした施術
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・業務上の負傷の場合
- ・神経痛（リウマチ・慢性関節炎など）
- ・加齢による腰痛や肩の痛み



まだ間に合う住民健診



健康を維持することで医療費が節減できます。年に一度は、住民健診（集団健診・個別健診）や人間ドックを受けて、ご自身の健康状態を把握するようにしましょう。

健診日程 7月7日(月)～13日(日)
受付時間 午前8時30分～午前11時
 ※7月13日(日)は午前7時30分から受付
場所 保健センター ☎82-3757

個別健診は9月30日(火)までの期間、町内の医療機関（いたくら内科クリニック、井上整形外科医院、ふじの木整形内科クリニック、増田医院）または、邑楽郡内、館林市内にある58の医療機関であれば無料で受診できます。レントゲン（結核）、大腸がん、前立腺がん、肝炎、胃がん検診は受けられませんのでご注意ください。※個別健診については、保険医療係にお問い合わせください。また、人間ドックと住民健診を重複すると人間ドックの助成が受けられません。

「高血圧症」、「脂質異常症」などがあります。これらは、日

特定健診（40歳～74歳）の過去3年間の受診率			
	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率（%）
平成23年度	3,948	2,152	54.5
平成24年度	3,948	2,198	55.7
平成25年度	3,939	2,021	51.3

本人の主な死因としてあげられる「がん」、「脳血管疾患」、「心臓病」に大きく関わっているといわれています。特定健診では、さまざまな検査から生活習慣病を予防・発見します。特定健診で生活習慣病のリスクが高く、生活改善で予防が期待できるかたには「特定保健指導」を行います。受講者からは、「日頃の生活習慣を見直す機会になった」、「体が楽になった」といった声も聞かれます。ぜひ活用してください。

医療費通知書の確認を
 医療費通知書は、加入者の皆さんの医療機関等への受診状況をお知らせする通知書で、医療費に対する認識・理解を深め、適正な受診を心がけていただくために、年6回送付しています。領収書と通知書の内容を照合していただき不明なことがありましたら、左記までご連絡ください。
問合せ 保険医療係
 ☎内線322



国民健康保険

国民健康保険制度は、加入者の皆さんが所得や資産などに応じて保険税を出し合い、そこから医療費を支出するという「相互扶助」の医療制度です。皆さんの医療費は、皆さんの保険税で支えられています。板倉町の国民健康保険加入者1人あたりの医療費は年々増加している状況です。健康を維持することや、正しく安心して医療機関にかかることで医療費の節減につなげましょう。

上手に受診しましょう

○かかりつけ医をもちましょう
 かかりつけ医とは、日頃から家族全体の健康や病気に対して、適切な指示や助言をしてくれる医師のことです。かかりつけ医は、健康に関することや医学的な疑問の良き相談相手になってくれるほかに、専門的な検査や治療・入院が必要だと判断した場合、適切な医療機関（専門医）を紹介してくれます。

○重複受診はやめましょう
 重複受診とは、同じ病気で複数の病院にかかることをいいます。自己判断で病院を変



えると、その都度初診料がかかります。基本的な検査や同じ処置などを繰り返すため、時間と医療費が多く必要になります。心配な場合は、かかりつけ医に相談をした上で紹介を受けてから受診しましょう。

○薬の飲み合わせに注意
 薬は飲み合わせによって副作用が生じる場合があります。薬局などで入手すること

ができる「お薬手帳」を利用したり、服用中の薬を医師や薬剤師に伝えるなどして、必要な薬をもらわないよう心がけましょう。

健診で生活習慣病予防を
 平成25年度の40歳から75歳までを対象とした住民健診（特定健診）の受診率は51.3%で、前年度に比べ約4%下がりました。受診率が下がることで、病気の早期発見や予防支援ができずに医療費が増大する傾向があります。定期的な健診の受診を心がけましょう。生活習慣病には「糖尿病」