

## 協会けんぽ青森支部からのお知らせ（令和元年6月）

ご存じですか？

# 柔道整復師の正しいかかり方



柔道整復師（整骨院、接骨院）で保険証を使うには一定の条件があります。医療費の適正な支出のため、かかり方を正しくご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いいたします。

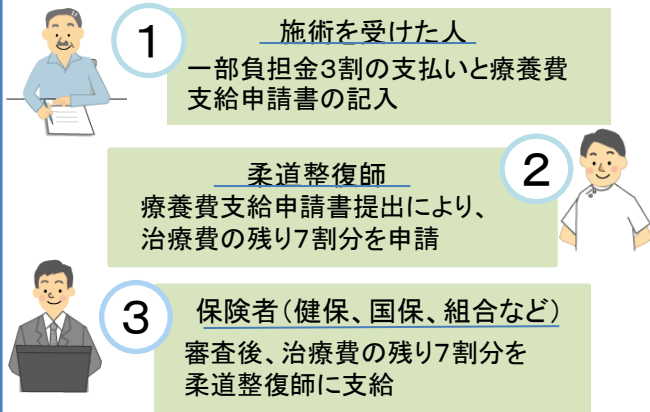
### 保険証が使えます

- ・急性のケガ【打撲、捻挫、挫傷（肉ばなれ等）】
  - ・骨折（ひびも含める）、脱臼の応急手当
- ※骨折、脱臼の場合、応急手当以外は、医師の診察を受けたうえでの同意が必要

### 保険証が使えません

- ・慢性的な疲れや肩こり
- ・病気（リウマチ、神経痛、関節炎）からくる痛み
- ・医療機関で同じ部位の治療を受けている場合
- ・工作中や通勤途中での負傷

### 保険証が使えた場合の流れ



### ご注意ください！

- 柔道整復師が、保険者に提出する療養費支給申請書の中に患者様からのサインをいただく箇所があるので、内容をよく確認し、必ず自分で記入してください。
- 病院・診療所との重複受診はできません。
- 領収書は必ずもらって、保管しておいて下さい。
- 何が原因での負傷かきちんと話し、保険証が使えるかどうか確認してください。

## はり・きゅう・あん摩・マッサージのかかり方

### 保険証が使える場合

#### はり・きゅう

- 対象となる傷病であること
  - ・神経痛 ・リウマチ
  - ・五十肩 ・頸腕症候群
  - ・腰痛症 ・頸椎捻挫後遺症
- 医師の同意があること  
医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要です。  
※上記1.2の両方を満たす場合のみ

#### あん摩・マッサージ

筋麻痺・関節拘縮等の症状があり、症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術が必要と医師が同意している場合に限る。  
※疲労回復や慰安目的などのマッサージは健康保険の対象にはなりません

- ! 領収書は必ずもらって、保管しておいて下さい。  
また、健康保険を使って継続して施術を受けるには、6ヶ月ごとに文書による医師の同意が必要です。

# 協会けんぽは健康経営®に取り組む事業所を応援します!

健康経営®という言葉をご存じですか?

これは、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営手法のことです。近年、「健康経営®」に取り組む企業が増加してきています。その背景には、少子高齢化による労働人口の減少や、疾病による従業員の長期休業の予防等があり、労働力の維持・確保がますます重要となる中で「健康経営®」が注目されています。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 健康経営®のメリット

社員の活力向上

生産性の向上

企業のイメージアップ

健康保険料の負担軽減

「健康経営®」に関心はあるけど、何から始めたらいいの...

## まずは「健康宣言」から始めましょう!

「健康宣言」とは、事業主様が社員の皆様の健康のために、会社全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、「健康づくりメニュー」を実施していくことです。

現在、青森支部に加入の事業所の内、**433**の事業所が健康宣言しています。(平成31年4月30日時点)

青森支部の「健康宣言」はとても簡単で、金融機関からの金利優遇を受けられるなど様々な特典があります。

まずはお気軽に、お電話ください!

※今年度は、「生活習慣病予防健診のご案内」の中に、「短命県返上へ!健康宣言のご案内」のパンフレットを同封しております。

〈パンフレット〉



※同封の健康宣言登録シートは、**FAX**、**郵送**、どちらの方法でも、ご提出いただけます。

## 健康づくりメニュー

健康診断の実施

社員の生活習慣改善を支援

検査・治療の推奨

わが社の健康プラン

健康宣言に関するお問い合わせ先:企画総務グループ ☎ 017-721-2713

## 健康宣言通信

このコーナーでは「健康宣言」登録事業所の健康づくりを紹介します!ぜひ参考にしてみましょう!

【今月の事業所様】 株式会社 みちのく計画

- ◆事業所所在地:青森市 ◆従業員数:70名
- ◆事業内容:総合建設コンサルタント業

### ◆「健康経営」の取り組み内容

企業継続のため、また従業員の健康維持のため、健康経営に次の取組方針を打ち出しました。

- ① 毎朝の軽運動(各フロアごとに10分程度の軽運動)
- ② 腹から声を出しての挨拶で明るい職場づくり
- ③ 自然を感じながらのボランティア活動(青森県ふるさと水辺のサポーター)

〈取り組みの様子〉

### ◆取り組みをした感想

- ・社員が自ら血圧計などの記録をつけ、集計結果を朝礼で発表しています。健康経営のおかげで社員の健康意識が強まり、一体感がより一層強固になりました。
- ・青森県のスマートムーブキャンペーンに参加し、スマートムーブ通勤アワードを受賞したことで、現在は毎月朝礼日はスマートムーブ通勤を行っています。



**MEMO** スマートムーブとは、通勤や通学、買い物などの日々の移動で排出されるCO2の削減に向けて「エコで賢い移動方法」を選択する新しいライフスタイルです。