

職場の皆さままでご回覧ください！

## 整骨院・接骨院で施術を受ける場合 健康保険の対象かどうかご確認ください

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受ける場合、健康保険の対象になる場合とならない場合があります。健康保険の対象とならない場合に健康保険を使用されたときは、その治療費の全額、または一部を負担していただくことがあります。

### 健康保険の対象となる場合

- 外傷性が明らかな打撲・捻挫・挫傷（肉離れ等）
- 応急手当などやむを得ない場合の骨折・脱臼（応急処置後の施術は医師の同意が必要です）

（※）外傷性…関節等の可動域を超えた捻れ、外力によって身体の組織が損傷を受けた状態であり、慢性に至っていないものであること。

### 健康保険の対象とならない場合

- × 単なる肩こりや筋肉疲労
- × 病気（神経痛・リウマチ・五十肩など）からくる痛み・こり
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷



### POINT!

#### 健康保険を使用し、整骨院・接骨院にかかる場合の注意事項

- ① 負傷の原因を正しく伝えましょう
- ② 領収証をもらい、大切に保管しましょう
- ③ 療養費支給申請書は、内容を確認し必ず自分で署名しましょう
- ④ 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう

## ～医療機関の適正受診にご協力ください～

### はしご受診はリスクが高い！

同じ病気なのに自分の判断で、複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、それぞれの病院で同じような検査や投薬を受けることとなり、体に負担がかかります。また、体の負担だけではなく、診療代もかさみ、家計にも負担がかかります。負担を減らすため、かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう！



### 夜間や休日受診は・・・！

急病でもないのに時間外や深夜、休日に受診する“コンビニ受診”は割増料金がかかったり救急医療の妨げにもつながります。緊急性がない場合は、時間内での受診を心がけましょう。  
※緊急時は迷わず受診してください！



## 今こそ口腔ケアが大切！

昨今、新型コロナウイルスが猛威を振るっている中、口腔ケアとウイルスとの関係が重要視されています。口腔の衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌が増えてしまいます。そうすると免疫力が低下したり、細菌による炎症併発の結果、ウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。喘息や肺炎を患っている方はさらに症状が悪化しやすくなります。以上のことから、口腔ケアは様々なウイルスの感染予防に有効と考えられています。口腔ケアの中で、ご自身で手軽にできるのが歯みがきです。歯みがきは感染予防に効果的ですが、職場や学校・施設などでは飛沫感染を防ぐためには密をさけるため、時間をずらすなどの工夫も必要です。

歯みがきの際に、飛沫を飛ばさないブラッシングについての一例です。参考になさってください。

### 準備

- ① 換気を心がける
- ② 密をさけるため時間帯をずらす
- ③ 少量のうがい水を先に用意する  
(約 10ml ペットボトルキャップ 2 杯まで)
- ④ 使用前に歯ブラシに水をつけない  
(飛沫防止とむし歯予防のためのフッ化物が流れないために)



### 歯みがき時

- ① 歯みがき中の飛沫防止のため会話をしない
- ② できるだけ自席か、混み合わない場所でみがく
- ③ 口はできるだけ閉じてみがく
- ④ 歯の内側（特に下の前歯の内側）をみがく時は  
口を手で覆う



### 歯みがき後

- ① うがいは自席でコップにはき出し、洗い場に  
飛び散らないように流す
- ② 指に唾液が付いた場合はしっかりとふきとる
- ③ 歯ブラシ・コップは静かに洗い、よく乾燥させる
- ④ 最後にしっかりと手を洗う



施設や学校で、自席でブラッシングを行った場合には、テーブル上の清掃・消毒も行ってください。

日本歯科医師会 HP  
「新型コロナウイルス感染症に  
負けない歯と口の健康づくり」



日歯8020テレビ  
ウィズコロナ時代の歯のみがき方  
「口を閉じてみがきましょう」



長崎県歯科医師会  
「いい歯の日」動画



(資料提供：一般社団法人 長崎県歯科医師会)

