

職場の皆さままでご回覧ください！

## 正しく整骨院・接骨院で施術を受けましょう

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保険証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)

(※)外傷性とは、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です。

## 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

## 保険証を使用し、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

## 健診後、医療機関への受診が必要と判定された方は早期に受診しましょう

協会けんぽにおいて、健診の結果、血圧値、血糖値またはLDLコレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、一定期間受診されたことが確認できない被保険者の方に対して、生活習慣病の重症化を防ぐ目的で医療機関へ受診していただくための通知をご自宅にお送りしています。

## 受診勧奨基準値

血圧		血糖		脂質
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上(NGSP値)	180mg/dL以上

## LDLコレステロールとは？

悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。【参考：厚生労働省e-ヘルスネット】

## LDLコレステロール値が高いまま放置すると？

一般的にLDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人と比べて、約3～4倍、心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。【参考：標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)】

事業主様へ



健診結果から医療機関の受診が必要と判定された従業員様へ、必ず受診することをお声かけいただくとともに、受診できるよう配慮していただきますようお願いいたします。

## かかりつけ歯科医による定期健診を受けていますか？

### 《 歯科医院は治療だけをすることでありません！ 》

皆さんはどんな時に歯科医院に行っていますか？痛い時や詰め物が取れた時に行って治ったら終わり。「働いているとなかなか時間が取れない」とか「歯医者には苦手だ」などの理由でそのような方も多いのではないのでしょうか？むし歯や歯周病は予防できます。また、定期健診を受けることで治療が必要な歯の早期発見・早期治療が可能になり、結果として歯の寿命を伸ばすことになります。



### 《 歯垢の中は細菌がいっぱい！ 》

歯垢の中には約400種類もの細菌が存在しています。そして歯垢1mg中には1億以上もの細菌が含まれています。むし歯や歯周病の主な原因は、磨き残しの歯垢の中の細菌です。普段の歯磨きでは取り切れない歯垢を定期的に除去してもらい、効率的に歯垢が除去できるように必要な道具の使い方などの指導を受け、毎日の歯磨きがきちんとできるようになると、むし歯や歯周病の発症を効果的に予防することができます。

### 《 歯周病と生活習慣病の関係は？ 》

歯磨きの時に出血することはありませんか？歯周病が進行して、普通のブラッシングで出血するような炎症がある歯肉は、けがをして傷口が開いている状態と似ています。そのため細菌が体内に簡単に侵入してしまいます。そしてこの体内に侵入した細菌が原因となってさまざまな病気を引き起こします。細菌が体内で毒素を放出すると、免疫を活性化する物質が体から産生されます。この免疫を活性化する物質はインスリンの働きを悪くするため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。また細菌が血中に侵入すると動脈硬化を誘導することもあり、心臓疾患や脳血管疾患の原因になります。歯周病を治療・予防することは、糖尿病などの成人病を予防・治療することに役立ちます。

### 《 いつまでも健康でいるために定期健診を受けましょう！ 》

年齢とともに心や体が弱まることをフレイル(虚弱状態)と呼びます。フレイルはかみづらい、飲み込みづらいなど口の機能の弱まり(オーラルフレイル)をきっかけとして現れることが注目されています。お口の健康を維持するため継続的に適切な治療や管理を受けられるかかりつけの歯科医がいることは、健康寿命の延伸につながります。新型コロナに対する不安や、痛みなどの症状がないため、しばらく歯科を受診されていない方は受診を検討してみたいはかがでしょうか。

(資料提供：一般社団法人 長崎県歯科医師会)

