



## ☆施術をうけるときの注意

### ①負傷原因を正確に伝えましょう

整骨院や接骨院（柔道整復師）のかかり方について

### ★被保険者証（国保）の使用について

整骨院や接骨院での施術（治療）には、被保険者証（国保）を「使えます」が限定されていますので、受診の際には気をつけてください。

被保険者証が「使える」場合	被保険者証が「使えない」場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>骨折、脱臼、打撲およびんざの施術を受けた場合</li> </ul> <p>※骨折および脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こり、筋肉疲労</li> <li>スポーツなどによる肉体疲労改善</li> <li>神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等によるコリや痛み</li> <li>脳疾患後遺症等の慢性病</li> <li>仕事中や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象となる場合）</li> </ul>

# 尊エネライフスタイルで冬の節電を

整骨院や接骨院で施術（治療）を受けるときは、負傷の原因を正確にきっちりと伝えましょう。

また、交通事故による施術（治療）の場合は、住民課・保険年金担当に連絡してください。

### ②施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けましょう

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

### ③療養費支給申請書の内容をよく確認しましょう

整骨院などで施術を受ける場合、療養費支給申請書へ署名（サイン）しなければなりません。この申請書には、傷病名や施術内容、回数などが記載されているので、内容を確認してから署名しましょう。

### ④領収証は必ずもらいましょう

領収証は必ずもらって、保管しておき、医療費通知で金額・日数の確認をしてください。

### ☆施術内容についてお尋ねすることがあります

施術日や施術内容について、町から確認させていただく場合があります。整骨院や接骨院（柔道整復師）へかかるときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録、領収証等を保管しておいてください。

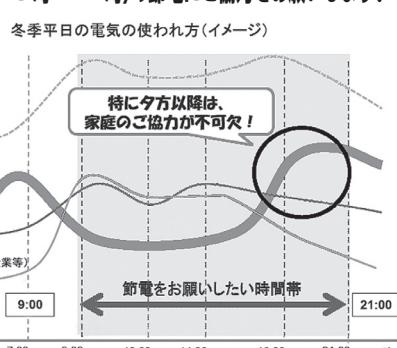
冬は暖房等で電力需要が高まります。夏に引き続き、この冬も企業や家庭に節電が求められています。私たち一人ひとりが節電にとどまりず、ライフスタイルを省エネルギー型へと転換していくば、持続可能な社会を築く大きな力にもなります。家庭では少しの工夫でできる節電が無理なく取り組めます。この冬も節電ライフに心がけましょう。

冬の夕方は、暖房機器や照明などの消費電力の比率が高くなっています。これらの機器を中心に、効果的な節電対策に取り組みましょう。

## 少しの工夫で節電ライフ

### 節電のポイント

冬の電気使用的のピークは、朝から夜にかけて、長くならかになる傾向があります。その中でも、家庭での使用は夕方以降（18時～21時）にかけての時間帯がピークとなりますので、この時間帯での節電に協力をお願いします。



経済産業省「冬季の節電メニュー」より

★注意してください  
ガスや石油ストーブ等を使用される際は、換気や火の始末に十分ご注意ください。  
かぜをひいたり、体調を崩さないよう、健康上無理の無い範囲での取り組みをお願いします。

- 体から熱を逃がさないようにしましょう。（保温下着などを活用しましょう）
- 窓には厚手のカーテンを掛けるなど、部屋の暖氣を逃がさないようにしましょう。
- 不要な照明はこまめに消しましょう。
- テレビは明るさを下げたり、リモコンで電源を切ったりせずに、本体の主電源を切りましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を「弱」にしましょう。

◆問い合わせ先 住民課 生活環境交通担当 ☎ 6571