



## 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「使える場合」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、打撲およびね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>

### ☆施術をつけるときの注意

#### ① 負傷原因を正確に伝えましょう

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

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、内科的要素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)へかかったときは、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。

◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎6571

# 省エネライフスタイルで冬の節電を

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らず、ライフスタイルを省エネルギー型へと転換していけば、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心がけましょう。

## 節電のポイント

冬の電気使用のピークは、朝から夜にかけて、長くなだらか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。

## 少しの工夫で節電ライフ

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。

◎「プラス1・マイナス1」運動(重ね着をもう一枚+暖房の設定温度1℃低く)室温20℃を心がけましょう。

◎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、部屋の暖気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。

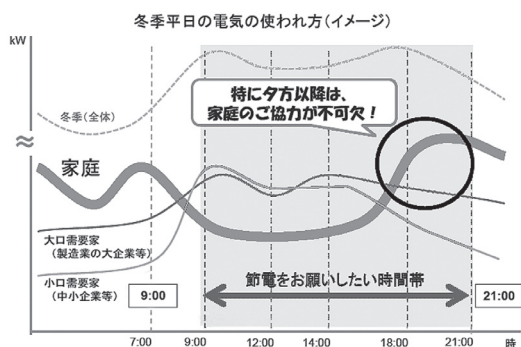
◎冷蔵庫の温度設定を「弱」にしましょう。

### ★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。

## 特に夕方(18時~21時)の節電にご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

◆問い合わせ先 住民課 生活環境交通担当 ☎6571