



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、**柔道整復師(マッサージ・接骨院)の正しいかかり方**について、お届けいたします。

### 第95話：柔道整復師の正しいかかり方

「接骨院」「整骨院」「ほねつぎ」などの看板を掲げる、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。施術とは健康保険で受けられる場合もありますが、健康保険の対象となるのは定められた条件を満たしていることが前提です。健康保険が使えるケース、使えないケースを知り、正しく受けましょう。

#### ■ 保険が使えるもの

骨折、脱臼、打撲、捻挫(筋損傷、挫傷)で柔道整復師の施術を受けた場合に限り健康保険の給付が受けられます。

※骨折と脱臼は応急手当を除き医師の同意が必要

#### ■ 保険が使えないもの

単なる肩こり、加齢や疲労性の腰痛などは健康保険ではかかりません。

#### 《次のような症状で受診した場合は保険診療にはなりません》

- ・ 日常生活における単なる疲れ、肩こり
- ・ スポーツなどによる肉体疲労、筋肉痛
- ・ 医師が治療すべき腰椎椎間板ヘルニア
- ・ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ・ 症状の改善がみられない長期の師術(腰部捻挫等)
- ・ 医師の同意書がない骨折、脱臼

#### 《柔道整復師にかかるときの注意点》

- ・ 原因を正しく伝える
- ・ 病院との重複受診はしない
- ・ 署名や捺印時、『療養費支給申請書』の内容をよく確認する

保険証を使うと3割負担になります。

あとの7割はみなさまの健康保険料からなるひかり健康保険組合で負担しています。

当組合は、みなさまの保険料を無駄にしないように、医療の適正化及び健全化に取り組んでいます。

このため、請求に誤りがないか、施術を受けられた方に負傷の原因、施術部位や回数などの照会を行っていますので、ご協力をお願いいたします。

(下記の3枚が送付されますので、ご記入のうえご返信くださいませ)



### ◆ダイエットの真実を知る(3)◆

Q. 食後のデザートはダイエットの大敵だ。

A. **ウソ!**

女性には甘いものが大好きという人が多い。けれど、ダイエットのことを考えると食べるのがコワイと思うこともあるだろう。確かに甘いものを食べ過ぎるのはよくない。それでは、食後のデザートも控えた方がいいかと言えば、そうでもないのだ。

実際、甘いものを食べると幸せを感じるセロトニンという物質が脳で分泌されることがわかっている。  
セロトニンは、ダイエットを 成功に導く重要な要素の1つだ。甘いものを禁止し、ストレスをためると、これが逆に過食を引き起こしてしまうこともあるからだ。

ただ、何を食べるかということにはちょっと注意しておこう。  
おすすめのデザートは、食物繊維が多くビタミン類も豊富な果物である。油で揚げたあるスナック類や、生クリームたっぷりの ケーキはおすすめできない。どうしても食べたいときはシェアするか少量にとどめるようにしよう！



---

#### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)(当組合宛)までお気軽にメールください。

#### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心して ご利用ください。

#### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

