

健康ひろば



国保で接骨院・整骨院などにかかる方へ～国保が使える範囲に気を付けて～

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

接骨院・整骨院にかかる時は、国保が使える範囲を正しく理解し、適正に受診しましょう。

■国保が使える場合

○外傷性の打撲、ねんざ、肉離れなど ○骨折、脱臼（応急処置を除き、医師の同意が必要）

■国保が使えない場合

○単なる肩こり、筋肉疲労 ○脳疾患後遺症などの慢性病 ○あん摩、マッサージ代替りの利用
○病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節痛、ヘルニアなど）からくる痛みやコリ ○仕事や通勤途中での負傷

■ご注意ください

○症状は正しく伝える・・・どのような原因で負傷したかを柔道整復師に正確に伝えてください。
○療養費支給申請書委任欄へは自分で署名
・・・多くの接骨院・整骨院では、診療費を市に請求するため「療養費支給申請書」の委任欄への署名を求められます。署名するときは申請書の記載内容をよく確認しましょう。

■治療が長引く場合

長期間症状が良ならない場合は、内科的要因も考えられますので、必ず医師の診断を受けましょう。

■その他

○領収証は必ず受けとり、大切に保管してください。
○市から、国保を使って受けた施術の内訳などを記載した「療養費のお知らせ」を送付しています。領収証の内容と違いがないか確認してください。（従来の「医療費のお知らせ」とは別に送付します）

セルフメディケーションをしましょう！

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

■セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」で、以下の効果が期待されます。

○毎日の健康管理の習慣が身につく ○医療や薬の知識が身につく ○医療機関で受診する機会が減少する
○通院が減少することにより、医療費の増加が抑制される ○セルフメディケーション税制での所得控除が受けられる。

■セルフメディケーション税制で所得控除を！

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するために、一定条件のもとで所得控除を受けられる制度です。この税制の適用にはいくつかの条件があります。

制度の詳細内容は、パソコン・スマートフォンでご確認ください。



■セルフメディケーションの取り組み

○特定健診や定期健康診断の活用

病気の予防のためには、自分の体の状態を知ることが大切です。40歳以上の国民健康保険加入者の方は特定健診、会社などに勤務している方は定期健康診断を活用しましょう。

○健康管理の習慣化

普段から、適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な睡眠の確保を心がけましょう。また、体温・体重・血圧などの記録を行い、体調管理をしましょう。

■OTC医薬品の活用

OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで、処方箋なしで購入できる医薬品のことです。軽い体調不良であれば、手当のためにOTC医薬品を利用することで医療費の節約ができる場合があります。

飲み合わせによっては副作用などが現れる場合もあるので、利用するには、薬剤師と相談、確認しながら選択しましょう。

心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎ 0823-22-5400

日時 11月10日(金)午後1時30分～3時

場所 市役所本庁4階402会議室

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639
体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 11月20日(月)午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

エイズ・梅毒検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎ 0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料・匿名で検査できます。

日時 11月20日(月)午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

申込期限 11月17日(金)

健康づくりウオーキング教室（申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

映画やテレビCMなどで有名になった天狗岩を目指します。天狗岩からの絶景を皆さんで楽しみましょう！

日時 11月28日(火)午前9時30分～正午

場所 旧ユウホウ紡績跡地（大柿町大君913-2）

準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

物忘れ相談会（要予約）

☎ 高齢介護課 ☎ 0823-43-1640

「もの忘れが気になる」「認知症の症状？」など、気になることがあれば相談しませんか？

日時 11月24日(金)午後2時～3時30分

場所 沖美市民センター

相談医 吉田昌平医師(吉田病院)、吉田病院相談員

申込期限 11月23日(木)

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

☎ 人権推進課 ☎ 0823-43-1635

夫・パートナーからの暴力や、ストーカーなどの事案は、依然として数多く発生しています。これらの女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るため、広島法務局及び広島県人権擁護委員連合会では、11月15日(水)～21日(火)までの7日間、専用電話相談「女性の人権ホットライン」の相談時間を延長して女性の人権問題に対応します。

☎ 0570-070-810 午前8時30分から午後7時まで
(土・日曜日・祝日は午前10時から午後5時まで)



インターネット受付けQR

地域のカフェ（認知症カフェ）

☎ 地域包括支援センター ☎ 0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するのではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりとして、ぜひご利用ください。

区分	いやしカフェ	よりみちカフェ	虹カフェ	おきがるカフェ
日程	11月1日(火)、12月6日(火)	11月28日(火)	11月17日(金)	11月8日(火)
時間	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:00	10:00～11:30
場所	江南ふれあいセンター	江田島市民センター別館2階	鹿川交流プラザ	沖美市民センター
問合せ	江能福祉会 ☎0823-27-8885	誠心園 ☎0823-42-5252	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033	訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
参加費	100円（お茶菓子代）	100円（お茶菓子代）	100円（お茶菓子代）	200円（お茶菓子代）