柔道整復師の施術を受けるとき

国保だより

接骨院・整骨院等は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、保険医療機関（病院、診療所など）ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口で被保険者証を提示し、一部負担金（総医療費×負担割合（2・3割））を支払うだけで施術を受けられる場合があります。

これは、接骨院・整骨院等が患者に代わって、療養費を原村国保に請求する「受領委任」が認められているからです。

柔道整復師（接骨院・整骨院）とは

・柔道整復師とは、大学受験の資格がある者が3年以上、国が認定した学校・大学で専門知識を習得し、国家資格に合格した資格取得者です。
・接骨院・整骨院等と整形外科は同じではありません。
※柔道整復師は医師ではありません。そのため、接骨院・整骨院等で、診療目的のレントゲン検査や外科手術、薬を投与することはできません。

国保被保険者証が使える場合・使えない場合

国保が使えるのは、外傷性が明らかな負傷の場合だけです。内科的原因によるものや単なる肩こりや疲れなどの慢性的な症状には使えません。

国保が使える場合

○ねんざ・打撲・挫傷（肉離れ）
○骨折・脱臼の応急手当て

医師の同意がある場合だけ使えるもの

△骨折・脱臼

国保が使えない場合

×上記以外

国保被保険者証を使用して施術を受けるときの注意

1. 負傷の原因を正確に伝え、保険の対象となるか確認をしましょう。
2. 自己負担金の領収書並びに施術明細書を発行してもらい、受診記録を控えておきましょう。
3. 柔道整復師が原村国保に提出する「療養費支給申請書」の委任状の欄は、傷病名や日数を確認して、必ず患者本人が自筆で署名してください。
4. 施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう。
5. 外傷性の負傷でない場合（負傷原因が労働災害・通勤災害等に該当する場合）は保険の対象とならず、労災保険の対象となります。
6. 交通事故等、第三者から傷病を受けた場合は、原村国保に届け出が必要です。
7. 同一の負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできません。ただし、負傷の状態の確認のために定期的に医師の検査を受ける場合や、継続して施術が必要かについて確認するために医師の診察を受けて、施術を受けることは可能ですので、このような場合は医師の指示を得てその旨を柔道整復師に申し出てください。

問　保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926（直通）

あなたも対象!!

国勢調査の回答をお願いします

令和2年9月14日から10月7日にかけて、5年に一度の国勢調査が行われます。
国勢調査は、国籍や年齢に関係なく、
日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。必ずご回答ください。

国勢調査100年 1920-2020

インターネット回答期間

9/14(月) → 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間 10/1(木) → 10/7(水)

回答はかんたん便利なインターネットで

1 アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、
回答サイトにアクセスします。

＼回答サイトへアクセス!!／

国勢調査オンライン

https://www.e-kokusei.go.jp/

2 ログインする

ログイン

調査書類のなかの
『インターネット回答利用ガイド』に記載されている
「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログインID(Login ID)
―
(8ケタ)

アクセスキー(Access Key)
(4ケタ)

3 回答する

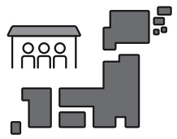
画面の案内にそって、国勢調査に回答します。
最後にパスワードを設定し、送信します。

※インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)をお使いください。

総務省統計局・都道府県・市区町村

＼国勢調査ってどんな調査?／

全世帯が対象



日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。生まれたばかりの赤ちゃんや外国人の方も対象に含まれます。

最も重要な調査

統計法という法律に基づいて、5年に一度実施される、日本で最も重要な統計調査です。

回答の義務あり

法律で回答することが義務付けられています。回答が確認できない場合、国勢調査員が調査票の受け取りにお伺いします。

調査書類は調査員が世帯ごとに配布

調査員が各世帯を訪問し、調査書類をお届けします。ご不在の場合は郵便受けに配布します。

全16問でかんたん

出生の年月や職業など世帯員に関する設問と、住居の種類や世帯員の数などの世帯に関する設問の16問です。

調査結果は身近な暮らしに活用

災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

国勢調査のよくある質問

Q1 国勢調査は必ず回答しなければならないのですか?

国勢調査は、各種の行政施策や数多くの企業・団体で幅広く活用される国で最も重要で大切な調査です。
皆様から正確な回答をいただけない場合、統計が不正確なものとなってしまいます。
このため、法律で回答の義務が定められています。必ずご回答ください。

Q2 住民票の登録データがあるのに、国勢調査を行うのはなぜですか?

一人暮らしの学生や施設にいるお年寄りなど、必ずしも住民票と住んでいる場所が一致しない方がいらっしゃることから、ふだん住んでいる場所で調査する国勢調査が重要です。
また、国勢調査では働く人の数など、住民票にはないデータが得られます。

Let's Join!!

#みんなの国勢調査

国勢調査2020

https://www.kokusei2020.go.jp/

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国勢調査の結果は、国民共有の統計データを形成し、社会の持続的な発展を支えます。
国際社会全体で取り組む「持続可能な開発目標(SDGs)」の基盤情報としても活用されています。

問　総務課 企画振興係 ☎79-7942(直通)

原村 国民健康保険事業 × 松本大学 地域健康支援ステーション

今回は、気になるお腹まわり、お尻まわりを引き締める筋力のトレーニング方法についてご紹介したいと思います。たるみがちな筋肉なので、しっかりと鍛えておくことで引き締まった体を手に入れましょう。回数は少なめからでも大丈夫ですので、ぜひ実践してみてください。

今月のレシピは、夏野菜がたくさん採れるこの時季にオススメの、夏野菜と缶詰を合わせた簡単料理をご紹介します。手軽に野菜をたくさん摂れるレシピですので、是非お試しください。

松本大学　地域健康支援ステーション
健康運動指導士・健康運動実践指導者
近藤 壮太

今月のレシピ　～夏野菜のフライパン蒸し鶏～

【材料 4人分】
- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 玉ねぎ・・・・・・・1/2個
- セロリ・・・・・・・・・1本
- ぶなしめじ・・・・・・・・・・・・1袋（100g）
- トマト・・・・・中1個（170g）
- ナス・・・・・・・・・・・・1本
- サバ水煮缶詰・・・・・1缶（90g）
- フレンチドレッシング・・・・・・・大さじ2
- チューブ入りニンニク・・・・・小さじ1
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

栄養成分値（1人分）：エネルギー77kcal／たんぱく質6.8g／脂質2.6g／炭水化物8.3g／食塩相当量0.4g

【作り方】

①キャベツはざく切り、玉ねぎは1センチ幅に切り、セロリは筋を取って5センチ程度の拍子木切り、ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。ズッキーニは5ミリ程度の輪切り、トマトは一口大に切る。
②フライパンに①の野菜を入れて上に軽くほぐしたサバ缶を缶汁ごとのせる。ドレッシングとニンニクを混ぜ合わせて回しかけて蓋をして火にかけます。
③セロリ、玉ねぎが柔らかくなったら全体を混ぜ合わせ、しょうゆを加えて味を調整します。器に盛りつけてできあがり。
※野菜はほかに、ズッキーニやオクラなどを使ってもいいでしょう。
※ローズマリー、タイム、バジルなどのハーブを一緒に蒸し煮すると香りが加わりワンランクアップの味になります。
※サバ缶の代わりに一口大に切った鶏もも肉を使うなどアレンジできます。

今月の筋力トレーニング

挑戦してみましょう！

わきばら腹筋
～くびれ作りにおススメ！！～

①

②

●目的：腹斜筋を鍛えて、お腹すっきり
●回数目安：8～12回
●やりかた
① 仰向けに寝転がり、片手を真上に上げ、もう片方の手は頭の後ろに置きます
② 上半身を持ち上げながら、上に上げた手を反対側のひざの横に持っていきます
③ ゆっくりと戻ります
※反対側も同様に行います
●注意点
・呼吸は止めず、自然に行います
・腕だけでなく、上半身をしっかり上げましょう
・お腹をねじるように意識します

脚上げ運動
～脚を上げてしっかりヒップアップ！！～

①

②

●目的：お尻の筋肉を鍛えてヒップアップ
●回数目安：10回～15回
●やりかた
①鍛える側のお尻を上にし、横向きで寝ます
※上半身は起こしても倒してもOKです
② 上側にある足を上に持ち上げます
③ゆっくりと下ろします
※反対側も同様に行います
●注意点
・呼吸は止めず、自然に行います
・つま先の向きが常に正面を向いているように意識しましょう
・足はあまり上げすぎなくても構いません