

窓口でお金を払ったら、 領収証を必ずもらい 保管しましょう。

健保組合が負傷原因や施術内容などの照会のため、ご連絡する場合があります。ノートなどに、受診日、負傷箇所、支払金額などを記録しておいてください。

※確定申告(医療費控除)の際は、領収証の原本が必要になりますので、大切に保管してください。

受診月(年 月分)		
受診日	負傷箇所	支払金額
日()		円
日()		円
日()		円
日()		円
⋮	⋮	⋮

首の緊張をとって やってみよう! 肩コリをやわらげる体操

肩は、①肩甲骨を持ち上げる、②両腕をつり下げる、③重い頭を支えていることで、筋肉が緊張しやすくなる部分です。肩コリをやわらげるには、首の緊張をとることが重要です。

- 1.首を横に曲げる
楽な方だけ、息を吐きながらゆっくり曲げる
- 2.首を前後に曲げる
肩甲骨を寄せたり離したりしながら前後に曲げる
- 3.前後左右にグルグルと回す
- 4.肩をすくめて、ストンと落とす



※肩や首に疾患を持っている方や、その疑いがある方は、医師の指示にしたがってください。

(参考文献:ひとりて操体法「愛蔵版」 小崎順子著・橋本敏三監修 (社)農山漁村文化協会)

保険者機能を推進する会 参加健康保険組合(五十音順)

IHIグループ/azbilグループ/アメリカンファミリー生命/イオン/稲畑産業/SMBC日興証券グループ/MSD/小田急グループ/オートバックス/オリンバス/花王/キリンビール/グラクソ・スミスクライン/栗田/国際・政策銀/コスモスイニシアグループ/コニカミノルタ/サノフィ・アベンティス/ジェイアールグループ/資生堂/昭和電工/ジョンソン・エンド・ジョンソングループ/新日本製鐵/信越化学/人材派遣/セーレン/太陽生命/大和証券グループ/武田薬品/チッソ本社/中国電力/TDK/天満屋/東京海上日動/東京ガス/東芝/TOTO/豊田合成/トランス・コスモス/ニコン/ニチレイ/日本アイ・ピー・エム/日本イーライリリー/日本航空/日本精工/日本旅行/ネスレ/ノバルティス/野村證券/パイオニア/博報堂/BIJ/日立化成工業/日立/富士フィルムグループ/ブリヂストン/ポラ・オルビスグループ/丸井/三井住友海上/三越伊勢丹/三菱/三菱化学/三菱重工/三菱電機/三菱マテリアル/明治安田生命/山崎製パン/ヤマトグループ/ヤマハ/LIXIL/リクルート/レナウングループ/レンゴー/ローソン/ワールド/YKK

(以上76健康保険組合:2011年12月1日現在)
2012年2月(初稿) 制作/エスアイ

3適キャンペーン 第8弾

3適キャンペーンとは「適正受診」「適正治療(施術)」「適正支払」を目指すものです。

平成22年9月より領収証の無料発行が義務化されました。



整骨院や接骨院にかかる場合、
健康保険が使えるのは特定の負傷に限られています。
健康保険でかかった場合は、領収証を必ずもらい保管しておきましょう。

保険者機能を推進する会 参加健康保険組合

健康保険を使える負傷とは



整骨院や接骨院では、柔道整復師が施術*を行います。柔道整復師が行う施術で健康保険が使えるものは以下の負傷に限られています。

* 医師が行うのは「治療」、柔道整復師等が行うのは「施術」という呼び方で区別されています

1 骨折、脱臼

注) 応急手当以外は医師の同意が必要です

保険証



2 打撲、ねんざ、挫傷(肉離れ)

注) 「急性または亜急性(急性に準ずる)の外傷性」による症状の場合のみ

保険証



1 2 以外は全額自己負担となります。

✕ 日常生活における肩こり、腰痛の他、スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛など

✕ 過去に治った箇所の痛み

✕ 医療機関で治療を受けながら、同じ箇所の施術を整骨院(接骨院)で受けている

✕ マッサージ代わりの利用

等々



整骨院・接骨院にかかったら

1 柔道整復師に、何が原因でどこを負傷したのかを正確に伝えましょう。

※ 工作中や通勤途中の負傷などの場合、労災保険の適用となるため、健康保険は使えません。また、交通事故など第三者の行為によって負傷した場合は健保組合に連絡してください。



2 施術が終わったら、柔道整復師より提示される「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、自分で署名または捺印してください。



柔道整復施術療養費支給申請書(参考様式)

○市町村番号	○保険者番号	○保険種別	○本人・家族の区分
		協・組・船・国・退・高	本人・家族 6歳未満・70歳~75歳(1割・3割・3割) 75歳以上(1割・3割)
○被保険者証等の記号・番号	○生年月日	○被保険者(世帯主・受給者)の氏名	○被保険者(世帯主・受給者)の住所
	明・大・昭・平 年 月 日		〒
○療養を受けた者の氏名	○生年月日	○負傷原因	負傷した原因が正しく記載されている?(注)
	明・大・昭・平 年 月 日		施術を受けた日数はあつてる?
○負傷名	○負傷年月日	○初検年月日	○施術開始
○負傷名	23年1月1日	23年1月1日	23年1月1日
(1) ●●●●●	年 月 日	年 月 日	年 月 日
(2)	年 月 日	年 月 日	年 月 日
(3)	年 月 日	年 月 日	年 月 日
(4)	年 月 日	年 月 日	年 月 日
(5)	年 月 日	年 月 日	年 月 日
○経過			○実日数
○施術日	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		3
			○転帰
			治療・中止・転医
			治療・中止・転医
			治療・中止・転医
			治療・中止・転医
			治療・中止・転医
			請求区分
			新規・継続
○概要		合計	円
		一部負担金	円
		請求金額	円
上記のとおり施術したことを証明します。	所在地		
年 月 日	施術所名称		
	電話		
登録記号番号	-	柔道整復師 氏名	印
上記請求に基づく給付金の受領方を下記の者に委任します。	住所		
年 月 日	被保険者(世帯主・受給者)		
	氏名	健保 太郎	
(この欄は、患者が記入してください。ただし、患者が記入することができない場合には、代理記入の上、押印してください。)			
○代理人の氏名	柔道整復師		印
○代理人の住所	〒		

(注) 負傷名が3つ以上ある場合は、負傷ごとにその原因を記載することになっています。