

国民健康保険だより

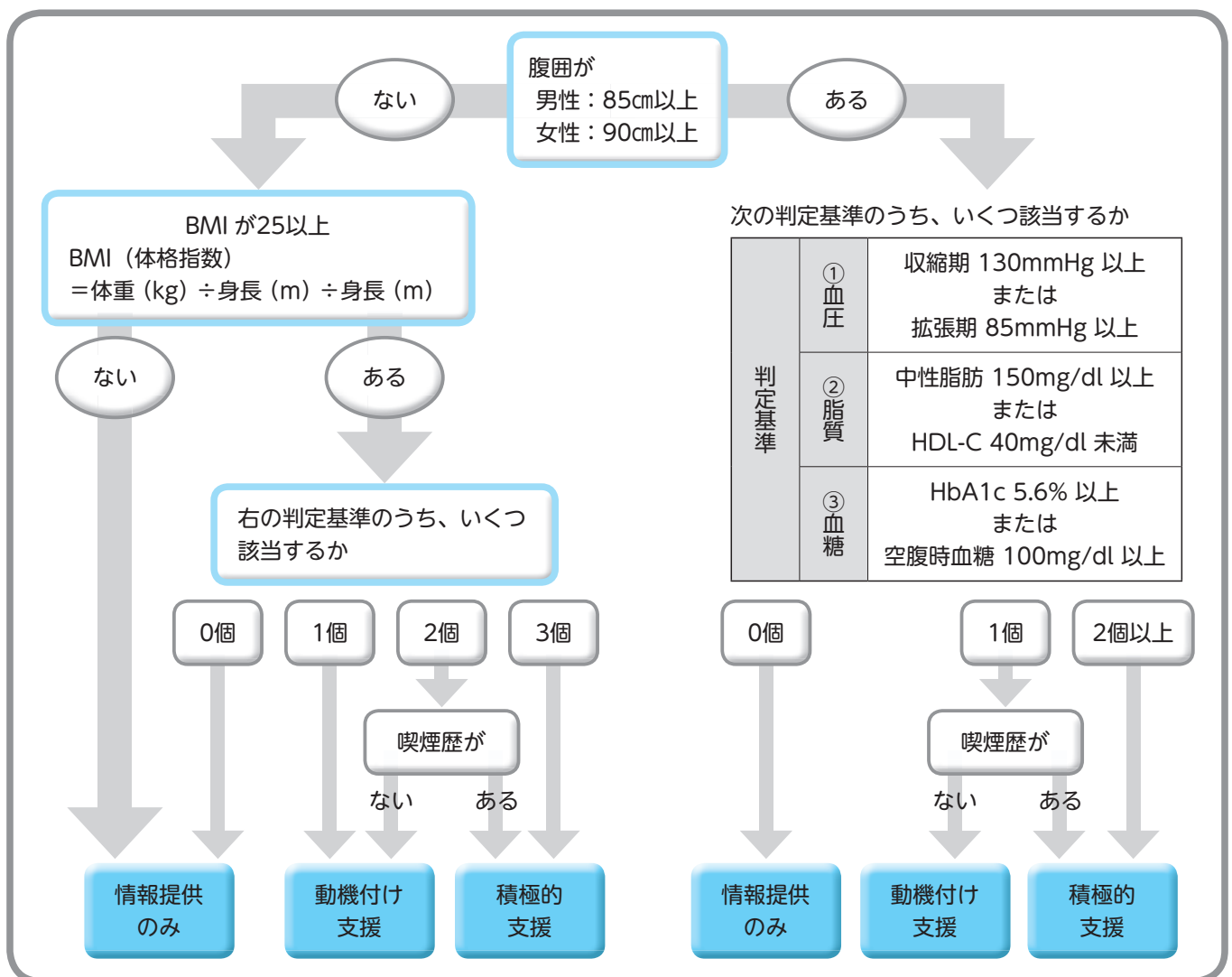
▶問合せ 国保医療課 国保年金係 (☎95-0123)

生活習慣病の特徴は、自覚症状がないまま静かに進行していくことです。症状として現れるときには、取り返しのつかないところまで悪化していることもあります。健診結果を活かし、生活習慣病を予防するために特定保健指導を受けましょう。

「特定保健指導」とは

国保の特定健診の結果から、生活習慣の改善により効果が期待できる人に対して、保健師、管理栄養士等が生活習慣を見直すための支援をします。健診結果の特定健診区分の欄に「動機付け支援」「積極的支援」と記載があった人が対象です。

【特定保健指導の対象者フローチャート】 ※服薬状況によって指導内容が変わる場合があります。



■情報提供のみ…生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報提供

【特定保健指導の支援内容】

「動機付け支援」対象の人には食事や運動などに関する生活状況を聞き取り、健診結果との関係を説明します。メタボや生活習慣病に関する知識を伝えるだけでなく、生活を改善する具体的な方法を一緒に考えていきます（個別支援）。今後の目標や行動計画を立てて、6か月後に変化が見られたかを確認します。

「積極的支援」対象の人には上記の内容に加えて、個別支援の回数を増やし、グループ支援も行います。必要に応じて適宜面接や電話での支援を実施します。

健診結果において、特定保健指導が必要となった場合は、進んで指導を受け、生活習慣の改善に努めましょう。

国民健康保険だより

交通事故にあったら必ず国保の窓口へ届出を！

交通事故やケンカなど他人から受けた行為（第三者行為）により傷病し、健康保険を使って医療機関等で治療を受けた場合は届出が必要です。被害にあったら国保医療課に申し出てください。指定の届出用紙を渡しますので、必要事項を記入の上、ご提出ください。交通事故の場合は自動車安全運転センターの発行する交通事故証明書が必要になります。

なお、届出をする前に加害者と示談をすると、保険診療の適用を受けられない場合がありますので、示談をする前に必ずご相談ください。

接骨院・整骨院にかかるときは

接骨院や整骨院は医療機関とは異なりますので、柔道整復師の施術を受けるときは、「治療」を目的とした、負傷した患部の回復をめざす場合に限り、保険診療が認められています。

こんなとき健康保険は使えますか？		回答
①	家事をしていたら、夕方になってから腰が痛くなった。	ケガしたわけではなく、日常生活でおこる肩こり、腰痛に健康保険は使えません。
②	五十肩なのでマッサージをしてもらいたい。	五十肩・リウマチなどからくる痛みやこりに健康保険は使えません。
③	接骨院で施術を受けたときは和らいでも、しばらくすると背中が痛くなってくる。	原因不明な痛み、違和感、症状の改善がみられない長期にわたる施術に健康保険は使えません。
④	施術したところは大丈夫だが、年のせいでの別のところが痛くて、接骨院に行きたい。	加齢等による身体の不調で、部位を変えながら治療と負傷を繰り返して受けるのは健康保険では認められません。
⑤	数年前に骨折して治療したところが今になって痛み出した。	過去のケガは健康保険の対象になりません。

健康保険が使える場合	健康保険が使えない場合
<ul style="list-style-type: none"> ○ 骨折、脱臼、ひび ※応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要となります。 ○ 打撲、ねんざ、肉離れ ※急性又は亜急性で外傷性の負傷に限られ、内科的原因による疾患は含まれません。 	<ul style="list-style-type: none"> × 日常生活による単なる肩こりや疲労 × スポーツによる筋肉痛 × 神経痛などの病気からくる痛み・こり × 慢性病や症状の改善がみられない長期の施術 × 過去の負傷や交通事故などによる後遺症 × 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急手当を除く） × 整形外科等で同じ部位の治療を受けたとき × 2ヵ所以上の接骨院などを通院したとき（医師の依頼または指導があったときを除く）

※3か月以上にわたって症状の改善がみられない人は、医師による治療が必要な傷病も考えられます。慢性化、重症化を防ぐため、内科・整形外科などの医療機関の受診をしてください。