



安全

心筋梗塞の予防について

「心筋梗塞」は予防できる病気で、生活習慣を見直し、左記の点に注意しましょう。

- ① バランスの良い食生活を心がけ、食事の量にも気をつけましょう。
- ② 適度な運動を心がけましょう。

こんな時は119番

- 突然の胸痛
 - 胸が締め付けられる、または圧迫されるような胸痛が数分続く(冷や汗をとるとなうこともあり)。
- いつもと違う胸の痛みを感じたら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

▼問合せ 消防本部 消防署



消防訓練 参加者募集

「まさか自分の事業所で火災が発生するなんて」
多くの人が自分は火災や災害の被害者になるとは考えていません。



万一、火災などの災害が発生した場合、被害を最小限に止めるためには、建物内にいる従業員や居住者が、落ち着いて適切な行動をとることが大切です。そのためには防火管理者を中心に、日頃から、自衛消防訓練(消火訓練・通報訓練・避難訓練・救急講習)を実施し、災害に対する行動力を身につけておくことが必要です。

各事業所1人からでも参加していただけますので、皆さんも一緒に訓練して防火意識を高めましょう。

- ▶とき 2月24日(水) 午後1時～4時
- ▶ところ 松原市消防本部
- ▶対象 市内事業所に勤務の人
- ▶定員 40人
- ▶問合せ 消防本部予防課

福祉

高齢者(65歳以上)の 障害者控除について

ねたきり・認知症などで要介護認定を受けている人は、障害者手帳などの交付がない場合でも、市が障害者と認められた場合には、障害者控除の対象となる場合があります。

確定申告の際に「障害者控除対象者認定書」が必要ですので、高齢介護課へ申請してください。

なお、知的障害者と判定された人、精神障害者保健福祉手帳・身体障害者手帳・戦傷病者手帳の交付を受けている人、原爆被爆者の認定を受けている人は申請する必要はありません。

また、申請書の受け付けから交付まで数日かかりますので、余裕をもって申請してください。

▼問合せ 高齢介護課

第13回 こころの健康パネル展

「誰もが住みよい地域をめざして」

「こころの健康」について考えてみませんか。

「こころのやまい」と向きあいながら暮らしている市内の精神障害者の活動や、誰もが住みよい地域をつくらうと活動しているさまざまな団体・医療機関などを紹介します。

▼とき 2月15日(月)～19日(金) 午前9時30分～午後5時 ※19日(金)は午後4時まで
▼ところ 市役所市民ロビー
▼問合せ 障害福祉課

教育

中学校運動場の無料貸し出し 利用者の抽選を行います

2月1日(月)より、3月分の中学校運動場利用者の抽選受付を行います。使用可能な競技はソフトボール、サッカー、グラウンドゴルフなどです。時間は午前9時～午後5時の、2時間交代制です。使用可能日など詳細はお問い合わせください。

▼抽選日時 2月17日(水) 午後1時30分～
▼受付期間 2月1日(月)～9日(火) ※新規の団体は16日(火)まで受け付け。
▼ところ 市役所北別館会議室
▼問合せ 地域教育課

夜間中学校で勉強しませんか

さまざまな事情で小学校や中学校を卒業できなかった人や、実質的に十分な教育を受けられないまま卒業した人を対象に、夜間中学校の生徒を募集します。

▼受付期間 4月28日(木)まで(4月入学) ※土曜・日曜・祝日を除く。
▼対象 大阪府内在住で、15歳以上の人(外国籍の人を含む)。
▼問合せ 大阪市立天満中学校夜間学級(☎06・6312・8462)、地域教育課

**自動車の登録手続き
お早めに**
登録の手続きなどは比較的
空いている2月～3月中旬ま
でにお願いします(3月下旬は
大変混雑します)。
▶問合せ 大阪運輸支局
(☎050-5540-2058)、
なにわ自動車検査登録事務所
(☎050-5540-2059)、
和泉自動車検査登録事務所
(☎050-5540-2060)

税

「子どもとごっこばらんに話題に
できる人権学習」をテーマに講座を
実施しています。今回で最終です。
▼とき 2月29日(月) 午後1時30分～
3時30分 ▼ところ 福利厚生会館
4階 ▼内容 「暴力の芽」を考えよ
う ▼講師 北野真由美さん(えんぼ
わめんと塚) ▼保育 1歳6カ月～就
学前の子ども、先着5人、一人300
円 ※10日前までに直接NPO法人
子育て支援ほけっと(☎268・21
82、☎284・7733、Eメール
wakuwaku-pocketto@ever.
online.jp)へお申し込みください。
▼申込み 電話・FAXで、7日前
までに人権交流室へ。▼問合せ
人権交流室

相談
不動産の一般無料相談
住宅購入の契約や手付金、賃貸マ
ンションの申し込みや契約など、安

相談

市税の納付は便利な口座振替で
市税の納付に口座振替をご利用に
なると、金融機関などへ納付に行か
なくても、納期限に指定の預金口座
から自動的に振替納付されますので
便利で安全です。
□座振替の手続きは、納付書裏面
に記載の金融機関や郵便局・ゆうち
よ銀行または、納税課窓口へお申し
込みください。一度手続きされます
と、毎年自動的に継続されます。
▼問合せ 納税課

市税の夜間納税相談と収納

2月29日(月)は午後8時まで、市税
の夜間納税相談と収納を行います。
昼間仕事などで忙しい人や未納の市
税がある人は、ご利用ください。
納付の相談もなく滞納のままにし
ておくと、財産の差し押さえなどの
処分を受けることになります。
▼問合せ 納税課

大阪府下一斉無料法律相談会
大阪府下で一斉に無料法律相談を
行います。一人約30分で要予約。
▼とき 2月27日(日) 午後1時～4
時 ▼ところ 市役所1階福祉総務
課横相談室 ▼定員 先着6人
▼申込み・問合せ 2月15日(月) 午
前9時から電話で市民協働課へ。

行政書士による無料相談

書類作成(遺産相続、遺言書、任
意後見契約、NPO法人設立など)
に関する相談および、外国人の帰化、
各種営業許可申請に関する相談に無
料で応じます。一人約30分で要予約。
▼とき 2月26日(金) 午後1時～4
時 ▼ところ 市役所3階相談室
▼定員 先着6人 ▼申込み・問合
せ 2月16日(火) 午前9時から電話
で市民協働課へ。

子育て

**今月は「児童手当等」の
支払い月です**
2月15日(月)に平成27年10月から平
成28年1月分の「児童手当等」を振り
込みますので、受給されている人は
口座への入金を確認してください。
▼問合せ 子ども未来室

児童の年齢	児童手当の額(1人当たり月額)
3歳未満	一律15,000円
3歳以上～小学校修了前	10,000円(第3子以降は15,000円)
中学生	一律10,000円

※児童を養育している人の所得が所得制限限度額以上の場合、特別
給付として月額一律5,000円を支給します。
(児童手当と特別給付を合わせて「児童手当等」といいます)。
※「第3子以降」とは、高校卒業まで(18歳の誕生日後の最初の3月31
日まで)の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

人権

**母親のためのピアサロン
「ココ・カラWITH」**
やんちゃまファミリーwith
★2月のサロンテーマ
◎16日「親子de ココ・カフェ」
※みんなで集まってお話をする場
です。予約不要。一時保育なし(お子
さんと一緒に参加できます)。
◎23日「ひな飾り工作(無料)」※テ
マがあるのは第3・4週のみ
▼とき ◎2月2日・16日(火)は午前
10時30分～午後1時30分 ◎2月9
日・23日(火)は午後1時～4時 ▼と
ころ 2月9日・16日(火)は、はーと
ビュー(人権交流センター)、2月2
日・23日(火)は、ゆめニティプラザ予
約専用電話(☎070・6540・8
814) ※24時間予約可能 ▼問合
せ 人権交流室

消費生活

個人向け借金問題無料相談会
ヤミ金、連帯保証、悪質商法による
被害など、借金の理由はさまざまです。
一人で悩まず、まずはお電話くだ
さい。弁護士があなたの相談に無料
で応じます。一人45分で要電話予約。
▼とき 2月16日(火) 午後5時～8
時 ▼ところ 市役所6階消費生活
センター ▼申込み・問合せ 2月
1日(月) 午前9時～電話で産業振興
課へ。※相談当日は、借金の状況が
わかる書類(契約書・領収書・通知
書など)を持参してください。

**農産物直売所
まちの駅「畑のつづき」
松原店・天美店**
市内の農家が生産した旬の野菜や
果物を販売しています。
【松原店】▼とき 月～金曜日(祝
日を除く) 午前9時30分～午後3時
30分 ▼ところ J A 大阪中河内松
原支店北隣り ▼問合せ 畑のつづ
き松原店(☎290・7091)
【天美店】▼とき 月～土曜日(祝
日を含む) 午前9時30分～午後3時
30分 ▼ところ J
A 大阪中河内天美南
支店跡 ▼問合せ
畑のつづき天美店
(☎349・6760)

**マッキーステーション
企画展**
河内松原駅前
商業施設「ゆめニ
ティまつばら」3
階に産・学・官
包括連携協定に
基づき設置され
た、市の情報発
信スペース「マッ
キーステーション」にて、昭和時代の懐かしの電
化製品、日用品や看板などの展示を実施します。
「マッキーステーション」へ幅広い年齢層の人
にご来場いただき、さまざまな道具類から少し昔の
生活の様子などを感じ、コミュニケーションの場
としてお楽しみください。
▶とき 2月11日(祝)～21日(日)
▶ところ ゆめニティまつばら3階マッキース
テーション
▶問合せ 松原都市開発株式会社(☎330-0160)、
産業振興課

頑張る企業訪問
みんなが笑顔になる
幸せプチシュー
シュークリーム工房U~nan(田井城1丁目)
店長/パティシエ 綱本卓巳さん
マネージャー 神月美加さん

●子どもからお年寄りまで
当店は、プチシューやケーキなどの洋菓子を製造・販売しております。
有名ホテル・ハイアットリージェンシーやレストランでパティシエの
修行を積み、2年半前に地元松原で独立しました。国道309号線沿いの
田井城に店舗を構え、甘すぎず食べやすい商品作りに日々注力してい
ます。プチシューは子どもからお年寄りまで食べやすい「ひとくちサイ
ズ」でご提供し、カスタード・チョコレート・季節限定の味をご用意し
ています。
新商品の開発に際しては、試行錯誤し、何度も試作を重ね、材料・
製法すべてにこだわった商品をつくりあげています。昨年の「まつばら
マルシェ」にてお披露目した、サクサクの土台がある、スティックタイ
プのスイートポテト「紅(べ)にはるかスイートポテトバー」は、たいへ
んご好評いただき当日完売いたしました。現在は店舗にて販売して
おりますので、お手にとっていただけなかったお客さまも、ぜひ一度お
買い求めください。
●市民の皆さんへ
オープンして2年半ですが、おかげさまでメディアなどでたびたび
ご紹介いただくようになりました。
「みんなが笑顔になる幸せプチシュー」をモットーに、これからも美味
しい商品作りに努めてまいります。お気軽にお立ち寄りください。
(定休日:水曜日と第3火曜日)
詳細は市ホームページをご覧ください。

健康

保健師・看護師による
健康相談

60歳以上の市民を対象に、保健師・看護師が相談をお受けします。※健康手帳をお持ちの人は持参してください。
 ▼受付時間 午後1時30分～2時30分
 ※つるかめ苑のみ午後1時～2時30分
 ▼とき・ところ ◎2月4日(木) 弁天苑 ◎2月18日(木) 松寿苑 ◎2月25日(木) 松南苑 ◎3月1日(火) 新町福寿苑 ◎3月2日(水) つるかめ苑 ◎3月17日(木) 恵寿苑 ◎3月22日(火) 天美荘 ◎3月24日(木) 高見苑 ▼問合せ 地域保健課

今日からはじめる
ビューティー教室

ダンスやヨガを通してココロもカラダもリフレッシュする方法を学びます。自分に合った運動習慣をみつけてみませんか。
 ▼とき 3月7日・14日(月) 午後0時30分～2時30分(全2回) ▼ところ 市民道夢館 ▼内容 運動美技、講話、血圧測定など ▼対象 運動をおこなってもよい18歳～64歳の市内在住の人 ▼定員 先着35人

カラダとココロの健康教室
おやこヨガ

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。おやこヨガで呼吸を意識しながらリフレッシュしてみませんか。親子で体を動かしてコミュニケーション＆スキップを身につけていきます。
 ▼とき 2月23日(火) 午前10時～11時30分(受付 午前9時45分～) ▼ところ 市立保健センター3階

▼持ち物 運動のできる服装(上履き、タオル、飲み物、筆記用具、ヨガマット(またはバスタオル) ▼費用 500円 ▼申込み・問合せ 2月26日(金)までに電話で地域保健課へ。

歯科健康相談

歯科医師や歯科衛生士による相談を受けることができます。
 ▼とき 2月8日(月) 午後1時45分～ ▼ところ 市立保健センター(田井城3丁目) ▼定員 6人(予約制) ▼申込み・問合せ 電話で地域保健課へ。

胃がん・大腸がん検診

▼とき 3月2日(火) ▼ところ 市立保健センター ▼対象 ◎胃がん 受診時満30歳以上の人 ◎大腸がん 受診時満40歳以上の人 ※どちらも市内在住で、平成27年4月以降の検診を受けていない人 ▼申込み・問合せ 電話で地域保健課へ。

献血にご協力を

とき・ところ 2月9日(火)
 市役所市民ロビー
 午前10時～正午
 午後1時～4時30分
 ※400ml 献血のみ
 問合せ 松原市社会福祉協議会 (☎333-0294)

▼内容 おやこヨガ・講話 ▼講師 ささもとともこ先生(おやこヨガ・こどもヨガインストラクター) ▼対象 2歳～未就園児とその母親 ▼定員 先着20組 ▼持ち物 バスタオル、飲み物 ▼服装 動きやすい服装(スカート不可・裸足になれないようにしておいてください) ※妊娠中の人は安全面を配慮するため遠慮いただいておりますのでご了承ください。 ▼申込み・問合せ 電話で地域保健課へ。

地域医療機関講演会

市内の病院では、地域医療向上のため、次の講演会を行います。詳細は、各病院へお問い合わせください。

- 松原徳洲会病院 ▼ところ・とき・内容
 ◎中央公民館 2月2日(火) 「恐ろしいめまいとこわくないめまい」
 ◎三宅公民館 2月3日(水) 「ドライマウス、口唇乾燥症、唾液の話」、16日(火) 「わずらわしい耳鳴りのお話」、18日(木) 「前立腺と排尿について」
- ◎松原公民館 2月4日(木) 「女性の排尿障害」
- ◎天美公民館 2月10日(火) 「介護保険について」、17日(水) 「中高年にある女性の病気」、24日(水) 「お口の臭い気になりませんか？」
- ◎ゆめニティプラザ 2月12日(金) 「ホントは怖い動脈硬化」、23日(火) 「高齢者のための医療講座」 ※いずれも午後2時30分～ ▼問合せ 松原徳洲会病院(☎333-43400)
- 阪南中央病院 ▼ところ・とき・内容
 ◎市立天美荘 2月18日(木) 午後2時～ 「知ってるようで、知らないサプリメントのお話」 ▼問合せ 阪南中央病院(☎333-2100)

※いずれも土曜・日曜・祝日は除く。

健康ガイド 高田泌尿器科(上田2丁目) 院長 高田 昌彦

過活動膀胱って?

過活動膀胱とは、文字通り「膀胱が活動しすぎる」、つまり、膀胱内に尿がそれほど溜まっていないのに膀胱が収縮して、急に尿意を催し、頻尿を招く病気です。この病気になると、日中や夜間のトイレの回数が多くなり(頻尿)、我慢ができない強い尿意を急に感じたり(尿意切迫感)、尿漏れ(尿失禁)を起こしたりと、日常生活上困ったことが出てきます。こういった症状を感じている人が、国内に810万人もいると推定されています。

ですが、これらの症状は多くは治療で改善可能です。日常生活で大切なのは水分の取り過ぎに注意することです。頻尿でお困りなら、水分摂取量を少し減らしてみても良いかもしれませんが、ただし、水分摂取を勧められている人は医師にご相談ください。

頻尿が続いていると、次第に膀胱が小さくなってしまい、より症状が進んでしまうことも考えられます。これを防ぎ、トイレの回数を減らすために、尿意を少し我慢する訓練も効果があります。

「年だから仕方が無い」、「恥ずかしい」とあきらめずに、一度病院で相談してはいかがでしょうか。

皆さんの健康づくりをお手伝い 「健康ステーション」を開催します ▼問合せ 地域保健課

皆さんの健康づくりをお手伝いするために、健康ステーションを2日間開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

▶とき 2月25日(木)・26日(金) 午前10時～午後3時30分
 ▶ところ ゆめニティまつばら1階催事場

「元気な笑顔で ハハハの歯」
 ▶とき 2月25日(木) ▶内容 歯科医師による健康相談(午前10時～11時30分、午後1時～2時30分)、歯科に関するクイズコーナー、健康まつばら21パネル展示、自殺予防対策パネル展示、高齢者の相談コーナー(午後1時～3時)、血圧測定

「ココロ・カラダ いきいき生活」
 ▶とき 2月26日(金) ▶内容 医師によるミニ講座「認知症やうつについて」(午後1時～1時20分)、医師による健康相談(午後1時20分～2時30分)、高齢者の相談コーナー(午後1時～3時)、健康まつばら21パネル展示、自殺予防対策パネル展示、血圧測定 ※医師によるミニ講座中は、その他のコーナーは一時休止します。

Menu ヘルスメイトがおすすめ! 今月のレシピ お肉を美味しく食べよう 第5弾!

鶏肉のトマトクリーム煮

【材料】(4人分) 鶏もも肉200g、塩小さじ1/8、玉ねぎ60g、ズッキーニ30g、れんこん40g、パセリ1g、サラダ油小さじ2/3、薄力粉小さじ2、牛乳120ml、トマト水煮缶80g、塩小さじ1/3、こしょう少々
 【作り方】①鶏もも肉は皮をむいて一口サイズに切り、塩で下味をつける。玉ねぎはくし切り、ズッキーニは乱切り、パセリはみじん切りにする。れんこんは皮をむいて乱切りにしたら酢水にさらし水気を切る。②フライパンにサラダ油を熱し中火にかけ、鶏もも肉の表面を焼く。玉ねぎ、ズッキーニ、れんこんを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。③薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、トマト水煮、塩、こしょうを加えてとろみがつくまで煮る。④器に盛り、パセリを散らす。

食事バランスガイド 副菜1SV 主菜1SV ▼問合せ 地域保健課

※野菜たっぷり料理は「まつたら愛っ娘～松原育ち～」で検索! 毎月市facebookでも配信中。

保険・年金

**納めた国民年金保険料は
 全額が社会保険料控除の
 対象です**

国民年金保険料は所得税法および
 地方税法上、健康保険や厚生年金な
 どの社会保険料を納めた場合と同様
 に、社会保険料控除としてその年の
 課税所得から控除され、税額が軽減
 されます。

控除の対象となるのは、平成27年
 1月～12月に納められた保険料の全
 額です。過去の年度分や追納された
 保険料も含まれます。

また、「自身の保険料だけでなく、
 配偶者や家族(子どもなど)の負担
 すべき国民年金保険料を支払ってい
 る場合、その保険料も合わせて控除
 が受けられます。

なお、平成27年中に納付した国民
 年金保険料について、社会保険料控
 除を受けるためには、確定申告を行
 うときに、領収書など保険料を支払
 ったことを証明する書類の添付が必
 要となります。

このため、平成27年10月1日から
 12月31日までの間に、平成27年中は
 じめて国民年金保険料を納められた
 人には、2月上旬に日本年金機構か

環境

セアカゴケグモに注意

セアカゴケグモは
 市内のいたるところ
 で確認されています。
 性格はおとなしく、
 素手で触らない限り
 かまれることはありませんが、かま
 れても数日から数カ月で回復する例
 が多く、重症になることはほとんど
 ありません。かまれたときは、傷口
 を流水で洗い、できるだけ早く医療
 機関を受診しましょう。



成虫を発見したときは、市販の殺
 虫剤を吹き付けるか、踏みつぶして
 ください。なお、卵のうは殺虫剤が
 効かないので踏みつぶしていただく
 ▼問合せ 環境業務課、藤井寺保健
 所(☎072-9526165)

資源ごみの持ち去りについて

資源の集団回収や戸別収集では、
 資源ごみが持ち去られるという情報
 や苦情が、市民の皆さんから数多く
 寄せられています。
 税金を使って回収する量が減るこ
 とで経費が節減できるといった誤解
 がありますが、逆に集積所が荒らさ

ら「社会保険料(国民年金保険料)控
 除証明書」が送られますので、申告
 書などの提出の際には必ずこの証明
 書または領収書を添付してください
 (平成27年1月1日～9月30日の間
 に国民年金保険料を納付された人
 は、平成27年11月上旬に送られてい
 ます。再発行を希望される場合は、
 ねんきん定期便・ねんきんネット等
 専用ダイヤル ☎0570-058・
 555にお問い合わ
 せください)。



**国民年金保険料の納付は
 □座振替ができます**

国民年金保険料は、□座振替で納
 めると、振替方法によっては納付書
 を使って納めるよりも保険料が割引
 になる場合があります。

申し込みには、年金手帳、通帳、
 金融機関届出印を持参の上、保険年
 金課、天王寺年金事務所、または預
 金□座をお持ちの金融機関(郵便局
 を含む)の窓口へお越しください。

□座振替での2年前納・1年前納・
 6カ月前納の申込締切日は、2月末日
 ですが、申込用紙が期日までに年金事
 務所に到着する必要があるため、予
 余裕をもってお申し込みください。

れることで回収の手間やコストが増
 えるといった事態も生じています。
 特に近年、古紙の価格が高値で取
 り立てされており、状況は悪化してい
 る状態にあります。非指定業者などに
 よる持ち去り行為は、刑法第235
 条(窃盗)に該当する違法行為とみな
 されていますが、パトロールなどでは
 効果が上がっていないのが実情です。
 もし、そういった行為を発見され
 たら警察や環境業務課にお知らせく
 ださい。

▼問合せ 環境業務課

2月の休日窓口開庁日

毎月第3土曜日には、休日窓口を行っています。
 開庁日 2月20日(土) 開庁窓口 窓口課
 開庁時間 午前9時～正午
 取扱業務 下記の交付業務のみ
 ①住民票(広域交付住民票は除く)
 ②戸籍に関する証明書・戸籍の附票
 ③印鑑登録証明書など、窓口課にて交付する証明書
 ※転入・転出などの異動届、印鑑登録の申請、個人番号カードの
 交付はお取り扱いできません。
 問合せ 休日窓口に関することは企画政策課、取扱業務に関する
 ことは窓口課

募 集

【一般幹部候補生】

将来の自衛隊を担う幹部自衛官を養成するコースです。

▶応募資格

- ◎大卒程度試験
- ・日本国籍を有する22歳以上26歳未満の人 修士課程修了者などに
 あっては、28歳未満の人。
- ・20歳以上22歳未満で、学校教育法に基づく大学(短大除く)を卒業
 (見込含)した人または外国における学校を卒業した場合で大学卒業
 に相当すると認められた人

◎院卒者試験

日本国籍を有する修士課程修了者などで、20歳以上28歳未満の人

▶受付期間

3月1日(火)～5月6日(金)

▶試験日

5月14日(土) 筆記試験
 5月15日(日) 筆記式操縦適正検査(飛行要員希望者のみ)

▶その他

身分は特別職国家公務員 昇給年1回、ボーナス年2回(6月、12月)、
 週休2日制、年次休暇などあり。※詳細は下記までお問い合わせく
 ださい。

▶問合せ

自衛隊富田林地域事務所
 (☎0721-24-3799 ☎0721-24-3999)

防衛省(自衛官など)

その他

寄付ありがとうございました

■「ふるさと寄付金」

◎12月1日 金沢隆信様

今後、松原市の発展のために大切
 に活用させていただきます。

▼問合せ 企画政策課

■「松原がんばる市民応援寄付金」

◎12月15日 松原ライオンズクラブ様

◎12月16日 株式会社リブウエルヤマ
 ザキ様

これからも「松原がんばる市民
 応援金」に有効に活用させていた
 きます。

▼問合せ 秘書広報課



柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けられる人へ

整骨院・接骨院で健康保険を使える範囲が
 限られていることをご存じでしょうか。
 整骨院・接骨院で「保険が使える」場合と「保
 険が使えない」場合があるのでご注意ください。

【保険が使える場合】

- ・打撲、ねんざ、挫傷
- ・脱臼や骨折(緊急の場合を除き医師の同意が必要)

【保険が使えない場合】

- ・日常生活による疲れ、肩こり、腰痛
- ・体調不良やスポーツによる筋肉痛、筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・病気(神経痛・リウマチ・慢性関節炎など)
 からくる痛み、こり
- ・過去の交通事故などによる後遺症
- ・症状の改善が見られない長期の施術

【治療を受けるときは】

・けがの原因を正しく伝えましょう「いつ・ど
 こで・何をして・どんな症状があるのか」
 肩こりや五十肩、神経痛などの痛みの原因
 がけがによるものでない場合は保険の対象に
 なりません。

また、交通事故など第三者の行為によりけ
 がをした場合は、保険年金課保険係にご連絡
 ください。

・「療養費支給申請書」には、内容をよく確認し
 て必ず自分で署名(サイン)をしましょう。
 柔道整復師による施術については、患者が
 窓口で自己負担分を支払った残りの金額を柔
 道整復師が保険者に請求し支払いを受ける受
 領委任という方法が認められています。

受領委任をする場合は、誤った請求につな
 がる可能性もありますので、申請書に記載さ
 れている負傷原因・負傷名・受診日・金額を
 よく確認したうえで、自分で署名してくださ
 い(けがなどが原因でやむを得ず代筆しても
 らった場合は、捺印も必要です)。施術を受け
 たときの領収書は大切に保管しましょう。

【国民健康保険からのお願い】

・医療費の適正化にご協力をお願いします
 市より、柔道整復などの受診内容について
 照会文書を送付したり、電話で通院状況を確認
 させていただくことがございます。適正な
 保険の利用を確保するための調査ですので、
 ご理解ご協力をお願いします。

▶問合せ 保険年金課