



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。ひかり健康保険組合からのお便りです。  
ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。  
今回は、肩こりや腰痛のマッサージには保険証は使ってはいけないお知らせと、  
いよいよ到来の夏にかかりやすい病気について、お届けいたします。

### 第12話: 1. 柔整でのマッサージは保険診療外 2. 夏の疾病

#### 1. 柔整でのマッサージは保険診療外

##### Q1. 柔整って？

柔道整復師のことで、接骨院や整骨院で施術を行います。  
かかるときは、医師が必要であると認め、医師の同意書または診断書の提出が望ましいです。  
柔道整復師による施術には、保険医療の対象になる場合と対象外の場合があります。

##### Q2. 柔整にかかる場合、保険が使えるものと使えないものがあるの？

健康保険が使えるもの: 打撲、ねんざ、挫傷(肉離れ等)、骨折・脱臼  
健康保険が使えないもの: 日常生活のなかの疲れや肩こり、スポーツなどによる肉体疲労、加齢による腰痛  
など  
よって、肩こりや腰痛のマッサージに保険証を使って診療費を3割負担にはいけません。  
保険証を使わない、自費の診療です。

##### Q3. 柔整にかかるときの注意点は？

- ・診療の際には、負傷の原因を正しく伝えましょう。
- ・施術後記入する「療養費支給申請書」は、請求内容(負傷原因、負傷名、日数、金額など)をよく確認し、必ず自分で署名しましょう。
- ・領収書をもらいましょう。

##### Q4. ひかり健康保険組合から柔整の確認回答書が届いたよ？

保険証を使うと3割負担になります。あとの7割はみなさまの健康保険料からなる  
ひかり健康保険組合で負担しています。  
当組合は、みなさまの保険料を無駄にしないように、医療の適正化及び健全化に取り組んでいます。  
このため、請求に誤りがないか、施術を受けられた方に負傷の原因、  
施術部位や回数などの照会を行っていますので、ご協力をお願いいたします。

### 正しく受けよう 柔道整復師



## 2. 夏の疾病

### Q1. 夏って病気が多いの？

蒸し暑い夏は、なにかと体調を崩しやすい季節です。  
暑い日が続くと食欲もなくなり、さらに寝不足が重なって、  
疲労がたまり、体力も低下して病気になりやすくなります。

### Q2. 冷房病って？

過度な冷房による激しい寒暖の差が、自律神経系のバランスを崩します。

**症状:** 手足の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、神経痛、下痢、不眠など

**予防と対処法:** ・体を温める食品(しょうが、ねぎ、にんにく、梅干、根菜類など)を取ろう  
・体をむやみに冷やさない、冷たい風に直接あたらない ・シャワーよりぬるめのお湯にゆっくりと入る  
・日常生活の中で積極的に体を動かす(ストレッチ、ウォーキングなど)

### Q3. 夏かぜは？

夏かぜは、暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスなどの感染によるものです。

**症状:** 発熱、のどの痛み、のどの奥の水泡、手足口の発疹、下痢、嘔吐など

**予防と対処法:** ウイルスに効く薬はないので、予防が大事です。

・汗をかいたら体を拭き、こまめに着替える ・水分補給をこまめに ・手洗いうがい  
引いてしまったら、症状をやわらげながら家庭で安静にして、自然に回復するのを待ちます。

## 手洗いうがい お腹しまって夏かぜ予防

●元気の一言 天才ひすいこたろう集●  
もう少し。もう少しです。もう少しであなたは**大輪の花**になる。

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel: 03-5951-7422

mailto:[Info@hikarikenpo.or.jp](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)