

# 1. 10月「エクササイズ・キャンペーン」！ ㄨ11/8

＜「運動習慣の継続」と「食生活の改善」にチャレンジしてみませんか？＞

今年の夏は、とても暑い夏でしたね。そのため、夜暑くて眠れなかったり、朝早く目が覚めたりで、生活のリズムが不規則になっていませんか？また、運動するのを控えていたり、食欲が減退するなど生活習慣全体が悪くなっていませんか？

10月は「第18回エクササイズ・キャンペーン」を実施します。

ぜひキャンペーンに参加し、10月1ヶ月間の「運動」と「食事」の記録をつけ、身体に良い生活習慣を意識することで、「運動習慣の継続」と「食生活の改善」のきっかけにいただければ幸いです。

なお、開始前に選んでいただいた「今月の目標」を達成された方には、**達成賞**もあります！

## 参加賞

「運動活動記録」と  
「食事記録」を全部記入

500円の図書カード  
または  
「電動歯ブラシ」

### 「音波式電動歯ブラシ」

濡れた手でも使える  
**防滴タイプ**

隙間にしっかり届く  
**極細毛ブラシ**  
やわらかめ

使用電池：単4形ア  
ルカリ電池1個 購  
入ください

極細毛ブラシ歯周  
ポケットも磨きやすい



## 達成賞

「体重を1kg減らす」など  
月初に選んだ目標を達成

500円の図書カード  
または  
「今治タオル」

### 「今治タオル」

上品なやわらかさの中に、コシがある。2つの風合いを奏でる究極のタオル

ハンドタオル1枚  
(約34×34cm)  
色は選べません



## 2. 接骨院・整骨院にかかる時のお願い

皆さんは、接骨院・整骨院で健康保険が使えない場合があることをご存じですか？

また、接骨院などによる健康保険組合への不正請求が社会問題となっていることはご存知ですか？

正しく保険証を使用していただくとともに、確認調査票をお願いした場合はご回答にご協力をお願いします。

「健康保険を使う時の注意点」については、添付の書面をご参照ください。

以上

# 接骨院・整骨院にかかるときのお願い



接骨院や整骨院で治療（施術）を受けるとき、健康保険が使える場合と、使えない場合があることをご存知ですか？健康保険が使えないことが判明した場合には、全額自己負担になることがあります。

## 1 健康保険を使うときの注意



接骨院・整骨院で、健康保険を使えないことがあるんですか？

### 健康保険が使えない場合

- 日頃の家事による肩こり対策のマッサージ
- クラブ活動の筋肉疲労解消のためのスポーツマッサージ
- 原因不明の痛み、リウマチ・神経痛・ヘルニアなど病気の痛み
- 通勤中、仕事中の負傷
- 医療機関で同じ箇所を治療中のもの
- 脳疾患後遺症などの慢性病



### 健康保険が使える場合

- 歩行中に転倒し、捻挫・打撲・挫傷（肉離れ）した
- 重いものを持ち上げ、腰を痛めた
- 骨折・脱臼の応急手当（応急手当以外は医師の同意が必要）  
※内科的原因を除き、急性・亜急性の外傷性負傷



### 受診のときにご注意ください

- 健康保険証を提示してください
- 負傷の原因を正確に伝えてください
- 施術内容を確認して療養費支給申請書に署名してください
- 受診日ごとに領収書をもらい保管してください



## 2 健康保険組合からのお願い



アンケート(照会状)が届いたけど何に使われるの？



### 不正請求の適正化

架空請求（実際には治療していないのに請求すること）、水増し請求（施術箇所・日数・金額を実際より多く請求すること）などの不正請求が全国で発生しています。そのような不正請求は、一部の接骨院・整骨院により請求されたものです。しかし、受診照会の結果、健康保険が使えない受診も多く確認されます。

このような不適切な請求への適正化を図るため、整骨院や接骨院などで受けた受診内容の点検と調査をアンケートを用いておこなっています。



保険料を支払っているのに、なぜ健康保険を使用し"マッサージ"代わりに整骨院・接骨院を受診してはいけないの？

### 皆さまの保険料を正しく使うために

健康保険組合より支払われる医療費（病院）や、療養費（接骨院・整骨院、あん摩マッサージ、はり・きゅう）は、すべて加入者の皆さまの貴重な保険料から支払われます。整骨院・接骨院では、負傷原因が伴う『捻挫、打撲、挫傷等の（骨折・脱臼含む）ケガ』に対し受診された場合、健康保険を使用することができますが、慰安目的でのマッサージ代替りの利用はできません。『医療費・療養費への適正化事業』にご理解とご協力をお願いいたします。

ONE FOR ALL, ALL FOR ONE  
1人は皆のために、皆は1人のために

