



柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方について

保健医療課 ☎42-5633

整骨院や接骨院での施術にかかると、柔道整復療養費は安芸高田市国民健康保険に限り、全国的に増加の傾向にあります。同じ傷病について、整形外科など医師の治療を受けているときは、原則国保保険証が使える全額自己負担になります。

柔道整復療養費も皆様が払われておられますので、柔道整復師にかかるときは、誤った内容にならないよう、気をつけていただき、かかった後は請求内容に誤りがないかご確認ください。

①ケガ（痛み）の原因を正しく伝えてください。国保保険証が使えるもの（急性または亜急性（急性に次ぐ）の外傷性の打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど））

②療養費支給申請書は必ず自分で署名してください。記載された療養費支給申請書は、柔道整復師が安芸高田市国民健康保険への請求手続きを委任するものです。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、必ず自分で署名をしてください（負傷などにより署名できないときは代筆も可能です）。捺印が必要です。

③領収書は必ずもらいましょ。領収書は必ずもらいましょ。

は医師の同意が必要。国保保険証が使えるもの（日常生活での単純な疲労や肩こり、腰痛などの疲労回復を目的としたもの）

○神経痛、リウマチなどの慢性病からの痛みやしびれ

○症状の改善がみられない長期にわたるもの

○通勤中や勤務中に受けた負傷

○けんかや交通事故によるもの

みなさまに納めていた国民健康保険税を適正に使用するため、施術内容を文書により確認させていただきます。ご協力をお願いします。

平成26年8月診療分
1人当り医療費（単位：円）

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	25,158	24,346	11
退職本人	27,297	26,911	9
退職扶養	47,678	21,078	1
全被保険者	25,717	24,410	10

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

①ケガ（痛み）の原因を正しく伝えてください。国保保険証が使えるもの（急性または亜急性（急性に次ぐ）の外傷性の打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど））

②療養費支給申請書は必ず自分で署名してください。記載された療養費支給申請書は、柔道整復師が安芸高田市国民健康保険への請求手続きを委任するものです。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、必ず自分で署名をしてください（負傷などにより署名できないときは代筆も可能です）。捺印が必要です。

③領収書は必ずもらいましょ。領収書は必ずもらいましょ。

【お問い合わせ】保健医療課 ☎42-5633



移動献血のお知らせ（400mL献血）

日・場 12月26日（金）
安芸高田市甲田支所
9：30～11：15

400mL献血の基準

年齢：男性17～69歳 女性18～69歳
※65歳以上は60～64歳の間に献血経験がある方に限る。

体重：男女とも50kg以上
献血間隔：男性12週間以上 女性16週間以上
総献血量：過去12カ月に
男性1200mL以内
女性 800mL以内

～「命をつなぐ献血」にご協力を～



断酒会

広島断酒会ふたば会 中田克宣
☎090-4802-1865
※詳しい内容はお問い合わせください。

日 12月15日（月） 19：00～21：00
12月26日（金） 19：00～21：00

場 吉田人権会館ハートプラザよしだ

日 12月5日（金） 18：30～20：30

場 ふれあいプラザ向原

【インフォメーション】健康あれこれ

たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース（10時～11時）			体脂肪燃焼コース（19時～20時）
対象	甲田・向原地域の方	八千代・吉田地域の方	美土里・高宮地域の方	市内全域
と き	1月19日～3月2日 毎週月曜日	1月15日～3月5日 毎週木曜日	1月16日～3月6日 毎週金曜日	1月15日～3月5日 毎週木曜日
申込期間	12月4日（木）～12月21日（日）			
と ころ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定 員	17名（定員を超える場合、新規申し込みの方を優先とさせていただきます。）			
参加費	3,500円（温泉プール利用料1回につき500円は別料金）			
申込先	たかみや湯の森 ☎59-0059			

【インフォメーション】健康あれこれ

安芸高田市吉田温水プール健康教室 第4期参加者募集のお知らせ

体力維持や生活改善に、年中快適な吉田温水プールで楽しく水中運動をしてみませんか。水に入るのが苦手な方、初めてプールに入られる方、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

コース 1月～3月（全12回開催）

①火曜朝の部（1月6日～3月31日）	10：00～11：00
②金曜昼の部（1月9日～3月27日）	13：00～14：00
③金曜夜の部（1月9日～3月27日）	19：00～20：00
③障がい者の部（1月6日～3月31日毎週火曜）	14：00～15：00

対 象 安芸高田市民 定員各45名※障がい者の部は30名定員

参加費 3,600円（施設使用料400円は別料金）
※障がい者の部1,800円（施設使用料免除）

送 迎 有り（金曜夜の部を除く）

申込・お問合せ先 安芸高田市吉田温水プール（☎47-1210）



さっぱり味のさわやかなサラダ

今月の食材 大根

大根と貝柱のサラダ

（材料 4人分）

大根……………中1/2本
貝柱缶詰……………1缶
かいわれ菜……………1パック
マヨネーズ……………大さじ3
レモン汁……………大さじ2
塩……………少々
トマト……………1個
レモン……………1/2個

食のさんぽ道



私たちが紹介します

安芸高田市食生活改善推進協議会 甲田支部

（作り方）

- ①大根は太めの千切りにし、塩少々をふりしんがりさせる。
- ②かいわれ菜は食べやすい大きさに切る。
- ③大根を軽く絞りボールに入れ、ほぐした貝柱と②、マヨネーズ、レモン汁を加えて和える。
- ④器に③を盛り、輪切りにしたトマトとレモンを飾る。

（1人分エネルギー：122kcal、塩分：0.4g）

行事食 を楽しみましょう！

行事食とは、四季折々の自然の恵みに感謝して、伝統行事や祭りの際に食べる食事のことです。ふるさとの味として守り継がれてきた行事食は、旬の食材を使うことで季節感を味わい楽しむことができます。また、季節の変わり目には体調を崩しやすく、そのため季節の変わり目に行事食を食べることで、体に栄養と休息を与えてきました。子どもたちが、健やかに、心豊かな人に育って欲しいという「祈り」や「願い」が込められているともいわれています。食べ方や作り方など日本の大切な食文化として、受け継いでいきたいものです。

冬至（12月22日）

風邪の予防で、かぼちゃを食べて、寒い冬のりをりしましょう！



食生活に関するご相談は、お気軽に保健医療課 栄養士にお問い合わせ下さい。（☎42-5633）