

● 適切な受診で医療費の適正化を ●

整骨院・接骨院での施術や、はり・きゅう・あんま・マッサージを受けた場合、医療保険が適用できるケース(事例)は限られています(下表)。

TEL 06・6992・1545

● 国民健康保険 11月から新保険証の提示を ●

11月1日(日)から国民健康保険の保険証が**オレンジ色**に変わりました。病院などで受診する際は、オレンジ色の新証を提示してください。また、70歳以上75歳未満の人は高齢受給者証(黄色)、そのほかの医療助成を受けている人は各医療証をあわせて提示してください。

ご案内

保険証に「市民総合(特定)健康診査のお知らせ」と「ジェネリック医薬品希望シール」を同封しています。

市民総合(特定)健康診査は、市民保健センターで受診できますので、まだの人は健康管理の一環として必ず受診してください。

なお、新証は10月中旬に各家庭に送付しています。有効期限の切れた古い保険証(桃色)は、各自で必ず破棄してください。

新証がまだ届いていない人は、至急保険課まで連絡をお願いします。



医療費の抑制および国民健康保険財政の負担軽減のため、ジェネリック医薬品に対するご理解とご協力をお願いします。

問 保険課・給付係

TEL 06・6992・1545

	医療保険が適用できる場合	注 意 点
整骨院・接骨院での施術	▽打撲、ねんざ、挫傷(肉離れ)など ▽骨折、脱ぎゅう 注 応急手当の場合を除き、医師の同意書が必要	・肩こり、筋肉疲労は医療保険の適用外です(全額自己負担)。 ・病院などの保険医療機関で、同じ負傷を治療している場合は、医療保険の適用外です。 ・施術を受けたときは、「療養費支給申請書」の施術箇所や回数を確認の上、署名または押印するとともに、必ず領収書を受け取ってください。
はり・きゅうによる施術	神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎ねんざ後遺症など	・医療保険の適用には、医師による同意書または診断書が必要です。 ・疲労回復や慰安を目的とした施術は医療保険の適用外です(全額自己負担)。
あんま・マッサージによる施術	筋まひ、関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例	・病院などの保険医療機関で、同じ疾患を治療している場合は、はり・きゅう施術を受けても医療保険の適用外です。 ・施術を受けたときは、必ず領収書を受け取ってください。

● 還付金詐欺に注意 ●

市民の皆さんに対し、保険課職員を名乗る者から「還付金が発生している」としてコンビニなどのATMに誘導し、預金を引き出そうとする電話が頻発しています。

市では、還付金などの手続きで、市民の皆さんに直接電

福祉

善意

善意が寄せられました。厚くお礼申し上げます。



「社会福祉のために」  
匿名2件  
「社会福祉協議会へ」  
匿名1件  
問 健康福祉部総務課  
TEL 06・6992・1570

話をかけATMの操作をお願いすることは絶対にありません。  
このような不審な電話があった場合は、絶対に手続きに応じないようお願いします。

問 保険課・給付係  
TEL 06・6992・1545

● 第4期介護予防運動教室受講者募集 ●

対 市内在住で40歳以上  
¥ 65歳以上・障がいのある人  
150円

▽そのほかの人250円  
注 申込時に心臓疾患の有無など簡単な健康調査を行い、その結果により参加できない場合があります。

現在、通院している人は、かかりつけ医に相談してください。

申・問 11月14日(土)午前9時から、所定の用紙(市役所

案内、市民体育館、各公民館、市民サービスコーナー(あり)で市民体育館

TEL 06・6992・8201

日曜13:00  
男性専用  
コースあり



避難行動要支援者支援制度（同意者名簿の登録を開始）

市では、災害対策基本法が改正されたことを受けて、災害発生時に自力避難が困難で支援が必要と予想される人を対象に、避難行動要支援者名簿を作成しました。

今回の「同意者名簿」への登録は、避難行動要支援者名簿に登録された人のうち、名簿情報を避難支援者に提供し、災害時だけでなく日ごろから地域での見守りと、災害発生時に支援が得られやすい仕組みづくりを図るために行うものです。

避難行動要支援者とは

在宅で生活している人で、第三者の支援が必要と予想される人です。市では、地域防災計画において次のような人を避難行動要支援者名簿への登録対象者としています。

- （ア）要介護認定3～5を受けている人
- （イ）身体障害者手帳1・2級（総合等級）を所持する人
- （ウ）療育手帳Aを所持する人
- （エ）精神障害者保健福祉手帳1級を所持する人

（オ）障害者総合支援法による障害福祉サービスなどを受けている難病者

（カ）（ア）～（オ）以外で、市長が支援の必要を認めたる人（災害時要援護者名簿登録者を含む）

避難支援者とは

要支援者に対する日ごろからの見守りや災害が発生しそうな場合、または発生時に、災害に関する情報を伝えたり、避難する際に支援していただく人ですが、確実な支援や救出を確約するものではありません。

「同意者名簿」の提供先（避難支援者）

- ▽民生委員・児童委員
- ▽社会福祉協議会
- ▽消防機関
- ▽警察
- ▽自主防災組織

「同意者名簿」の登録方法

（ア）～（カ）の対象者には、市から「登録希望調査票」を送付しますので、必要事項を記入の上、同封の返信用封筒で返信してください。

「同意者名簿」で提供する情報

避難支援者に事前提供する情報は、氏名、生年月日、性別、住所または居所、電話番号、避難支援などが必要とする事由などの個人情報です。

そのほか

▽大規模災害が発生した場合は、避難支援者も被災者となる可能性があります。あくまでも、その時に「できる範囲内での支援」となりますので、ご理解ください。

▽同意者名簿の作成・登録および情報提供にあたり、平常時の見守り活動および避難支援以外の目的に利用することはありません。

健康福祉部総務課・避難行動要支援者名簿担当

TEL 0570・001・720

（ナビダイヤル）



教室名	強度	曜日・時間	定員	実施期間
整美操（バランス調整運動）	★	月曜 9:30	各15人	11/30(月)~ H.28 2/15(月)
骨粗しょう症予防	★			
すっきりシェイプ	★★			
健康志向シェイプ教室	★			
お肉サヨナラ健康体操	★★			
ゆったり体操	★★	火曜 9:30	各15人	12/1(火)~ H.28 2/16(火)
健美操（バランス調整運動）	★			
リーダー育成	★★★			
元気体操Ⅱ	★★			
簡単シェイプアップ	★			
ゆっくりストレッチ体操	★	木曜 9:30	各15人	12/3(木)~ H.28 2/18(木)
運動不足さよなら	★			
すっきりリフレッシュ体操	★			
骨粗しょう症予防	★			
お肉サヨナラ健康体操	★★			

教室名	強度	曜日・時間	定員	実施期間
のびのび体操	★	金曜 9:30	20人	12/4(金)~ H.28 2/19(金)
超健康ステップ体操	★★★			
かんたんエアロビクス	★			
すっきりシェイプ	★★			
すっきりステップ体操	★			
基礎体力アップ教室	★★	土曜 9:30	各15人	12/5(土)~ H.28 2/20(土)
元気体操Ⅰ	★			
健康志向シェイプ教室	★			
ストレッチ&健康体操	★			
運動不足さよなら	★	日曜 9:30	各20人	12/6(日)~ H.28 2/21(日)
肩こり・腰痛飛んでいけ	★			
男性基礎体力づくり	★			
ひきしめシェイプ	★			

【備】強度の目安…★は低、★★は中、★★★は高  
各教室は実施期間内で全8回(60分/回)です。