

国民健康保険にご加入のみなさんへ

☎ 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

柔道整復師（整骨院・接骨院）による施術では、健康保険が適用されない場合があります。保険適用が認められない場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

施術が終了した後に「療養費支給申請書」に署名をする場合は、内容を必ず確認してから署名をするようにし、領収書も忘れずに受け取りましょう。

●柔道整復師の施術を受ける方へ

○保険が使えるのはどんなとき？

整骨院や接骨院で骨折、脱臼、打撲およびねんざの施術を受けた場合は保険の対象になります。
※骨折および脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

○治療を受けるときの注意

以下に該当する場合は、保険の対象になりませんのでご注意ください。

- ・日常生活における単純な疲労や肩こり、腰痛、体調不良
- ・病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等）による凝りや痛み
- ・脳疾患による後遺症等の慢性病
- ・保険医療機関（病院、診療所など）で治療中の同じ負傷
- ・スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- ・工作中や通勤途中に起きた負傷（労災保険からの給付対象です）



●はり・きゅうの施術を受ける方へ

○保険が使えるのはどんなとき？

主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主とする疾患の治療を受けたときに保険の対象となります。

●マッサージの施術を受ける方へ

○保険が使えるのはどんなとき？

筋麻痺や関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたときに保険の対象となります。

●はり・きゅう・マッサージ施術を受けるときの注意点

- ・あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。
- ・保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり・きゅうの施術を受けても保険の対象になりません。
- ・単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象となりません。

年金
だより

国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です

☎ 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111 / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れもなくとても便利です。

○口座振替の申込方法

【持ち物】 納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印

【手続先】 ご希望の金融機関、年金事務所、
住民福祉課 国保年金係（役場1階②番窓口）

【注意事項】 令和2年4月分からの前納（6か月・1年・2年前納）の申し込みは
令和2年2月末までです。お早めにお申し込みください。

★口座振替には、月々50円割引される早割制度や現金納付よりも割引額が大きい6か月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

●現金・クレジットカード納付についても、割引額の大きな2年前納が利用できます

○現金（納付書）による前納

任意の月から翌年度末までの前納が可能です。
（最大で、4月分から翌々年3月分までの2年分の前納が可能になります。）

○クレジットカードによる前納

新たに2年前納が可能です。現在の口座振替による2年前納と同じく、4月分から翌々年3月分までの保険料を4月末に納付します。前納の申し込みは令和2年2月末までです。