

# 今年も健診を受けましょう！

## ◆なぜ年に1回の健診が必要なの？

### 生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？  
糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

### 病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。



## ◆「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するといわれています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



# 柔道整復師（整骨院、接骨院）にかかる方へ

整骨院や接骨院は保険医療機関ではありません。「健康保険が使えます」と表示があっても、病院や診療所での治療とは取り扱いが異なり、健康保険が使える範囲は限られています。利用する前に、けがや痛みの原因が健康保険が使える範囲であるかどうかを確認しましょう。

## ◆施術を受けるときの チェックポイント

1. いつ、どこで、何をして、どんな症状があるのかを正確に伝えましょう。

※外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が労働災害に該当する場合や通勤途上に起きた負傷の場合、健康保険は使えません。また、交通事故の場合は健保組合に伝えてください。

2. 「療養費支給申請書」の負傷名、日数、金額をよく確認して、署名または捺印しましょう。

3. 領収書を必ずもらって保管しておき、医療費通知で確認しましょう。

4. 施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

### 健康保険が使える場合

- 骨折・脱臼  
応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。
- 打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）  
外傷性が明らかなものに限る

### 健康保険が使えない場合 （全額自己負担となります）

- 単なる疲労や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- 慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等を治療中のもの
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷