



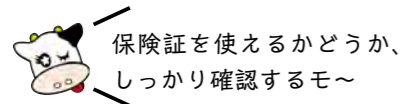
マッサージなどの正しいかかり方

あんま・マッサージやはり・きゅう、接骨院・整骨院を、保険証を使って利用する場合(緊急時の応急処置を除く)は、あらかじめ医師の診断が必要です。医師の同意がない施術や、医療機関で治療中の部位に重複して施術を受けた場合、保険証が使えないことがありますので注意してください。

※これらの施術をするには国家資格が必要です。県のホームページに有資格者の施術所一覧が掲載されているので、確認してください。



▶問い合わせ 国保年金課 ☎0287(62)7129



《保険証を使う場合》

- ①あんま・マッサージ
筋麻痺や関節拘縮など、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
- ②はり・きゅう
神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛や頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みを主とする疾患の治療を受けたとき
- ③接骨院・整骨院
骨折、脱臼、打撲、ねんざ(いわゆる肉離れを含む)の施術を受けたとき

《保険証を使えない場合》

- ・肩こりや疲労回復に対する施術を受けたとき
- ・疾病予防のためのマッサージを受けたとき
- ・病院や診療所で治療している疾患について、医師の同意を受けずに施術を受けたとき

シニアセンター運動教室

体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。しっかり体を動かして日常生活動作を向上させ、健康的な生活を目指しましょう。

▶申し込み・問い合わせ 市シニアセンター ☎0287(73)2210

	健康ノルディック ウォーキング教室	100まで元気！ 短期運動教室 (全8回)	介護予防筋力トレーニング教室 (全26回)
内容	全身を使って歩く有酸素運動 ※専用のポールを持参。	ポールやバンドを使った運動 ※身分証、お薬手帳を持参。	温水プールや安全なマシンを使った運動(送迎について要相談)
とき	①2月10日(水) 午前9時30分～11時30分 ②2月24日(水) 午前9時30分～11時30分 	2月10日～3月31日の毎週水曜 午後2時30分～4時 	《プール》 4月6日～7月6日の毎週火・金曜 《マシン》 4月5日～7月8日の毎週月・木曜 《共通》 午前9時30分～11時または 午後2時30分～4時
ところ	①烏ヶ森公園 ②那珂川河畔公園	市シニアセンター	市シニアセンター
対象	65歳以上の市民(1キロメートル程度歩ける人)	65歳以上の市民 (介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない人)	
料金	1,000円	1回300円	1回300円
定員	10人	10人	《プール》10人 《マシン》8人
申込期限	①2月8日(月) ②2月17日(水)	2月8日(月)	2月26日(金)

市民向けPCR検査が始まりました

新型コロナウイルス感染症の感染者が急増しています。市では、無症状の感染者を早期に発見し、感染拡大を防いで皆さんの不安を解消するため、PCR検査を実施します。

- ▶対象 感染症の症状がなく、感染不安がある市民
- ▶検査費用 1回当たり1,000円
※1回で家族5人まで検査できます。
- ▶検査実施時間 午前10時～正午、午後1時～3時
※月曜の午後、水曜は休み。
- ▶検査事業所 コロナPCRセンター那須塩原(島方727-4)
※東那須野中学校から波立小学校方面に約800メートル進むと、右側にあります。



「医療費のお知らせ」を送ります

国民健康保険に加入している皆さんに医療費を確認していただくために、世帯ごとに「医療費のお知らせ」を送ります。

※「医療費のお知らせ」は、確定申告における医療費の明細書として活用できます。ただし、今回のお知らせに反映できない月の医療費については、領収書に基づいて明細書を作成してください。

※医療機関などから市国民健康保険への請求が遅れている場合や、レセプトの内容を審査中の場合、このお知らせに記載されないことがあります。

- ▶今回発送対象となる診療月 令和2年1月～10月
- ▶発送時期 2月上旬
- ▶問い合わせ 国保年金課 ☎0287(62)7143

検査の流れ

予約受付コールセンター ☎0287(73)5250

- ①予約受付コールセンターに電話して予約する
- ▶受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分
※水曜は午後7時まで。
※受検する人の名前と希望日時を伝えてください。
※市役所の窓口では予約を受け付けません。
- ②自宅に検査キットと予約票が届く
- ③検査日までに予約票を記入し、検査キットを使って唾液を採取する
- ④予約した時間に検査事業所で予約票と検体を提出する
- ⑤検査の翌日以降に結果の連絡を受ける



詳しくはこちら

《陽性と判定されたら》

感染拡大防止のため、必ず市が指定する医療機関で二次検査を受けてください。また、二次検査の結果判明日(最初の検査から約5日後)までは外出を自粛してください。
※二次検査の費用は市が全額負担します。

▶制度についての問い合わせ

☎新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0287(62)7197



「はたちの献血」キャンペーン

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちな時期です。また、少子高齢化により、健康な若い皆さんの献血への協力がいっそう必要になっています。新成人の皆さん、「はたちの献血」に行きましょう!

※1・2月のキャンペーン期間中、献血に協力してくれた新成人の皆さんにオリジナル記念品をプレゼントします。

- ▶献血ができる人 16歳～69歳の健康な人
- ※65歳以上の場合、60～64歳の間に献血をしたことがある人。
- ▶献血会場 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、県内の各献血会場
- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100