

**受診内容(整骨院)回答書**

※必ずご本人(受診者)が、以下の項目にご記入、あるいは〇をしてください。 整理番号: \_\_\_\_\_

ご記入日 年 月 日 ※手の負傷が理由の代筆も可能です。その際は(13)の代筆の場合にご記入ください。

被保険者証 記号 番号	組合員氏名 受診者氏名
-------------------	----------------

(1) 受診した理由は何ですか?  
1. ケガをした  
2. 慢性的な痛みがあるため  
3. その他 ( )

(2) いつからの痛みですか?  
平成 年 月 日、平成 年 月 日、平成 年 月 日  
・わからない ( )  
・わからない ( )  
・その他 ( )

(3) どこで痛めましたか?  
・自宅・外出中(私用)・仕事中・通勤途中・交通事故  
・わからない ( )  
・その他 ( )

(4) 何をしていたときに痛めましたか? ※該当するところ全てに〇をしてください。  
1. スポーツをした(筋肉や関節が痛くなった)  
2. 骨折や捻挫などが一度あったあと、また自然に痛くなった  
3. 原因はわからないが、自然に痛くなった  
4. 日常生活による疲労や肩こりなど  
5. 日常生活でケガをした  
6. 医師が治療すべきもの(五十肩、肩炎後遺症、リウマチ、神経痛、椎間板ヘルニア、関節炎等)  
7. その他 ( )

(5) どこを痛めましたか? ※(1、右肩 2、右手指等)具体的に、全ての場所をご記入ください。  
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
(裏の面にも「しるし」をお願いします)

(6) 治療内容は?  
・電気 マッサージ 温熱 固定 はり 灸 その他 ( )  
初診日 平成 年 月 日 最終通院日 平成 年 月 日  
・窓口での支払い 初回 円、2回目以降1回分 円 ※収受票と照合してご記入ください。  
・保険外での治療 受けた (1回 円) 受けていない ( )  
・現在の状況 治療 中止 現在も治療中

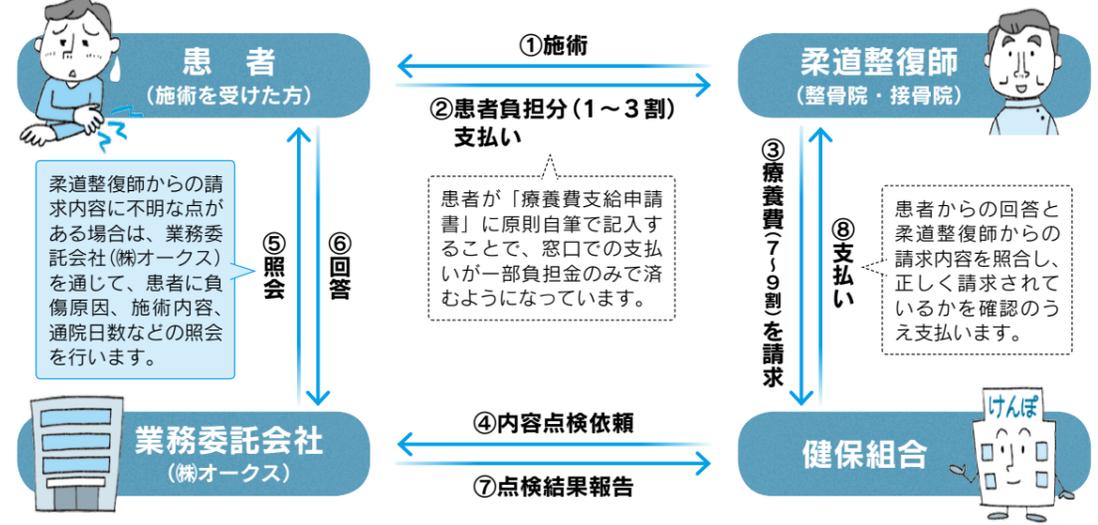
(7) 治療期間、日数、治療費、現在の状況をご記入ください。

(8) 「療養費支給申請書」の委任欄に受診した患者さん本人が署名または捺印しましたか?  
・自分で署名した ( ) 自分で捺印した ( ) 印鑑を窓口にあずけた ( )  
・署名のことが知らない ( )  
・署名の代筆の場合、代筆者氏名 ( ) 受診者との関係 ( )



当健保組合では、株式会社オークスに照会業務を委託しています。上記のような文書にて照会があった場合は、ご回答をお願いします。

**療養費の支払いの流れ**



**柔道整復師にかかるときの注意事項**

**● 症状や負傷原因を正しく伝えましょう**  
健康保険で施術を受けられるのは、急性または亜急性の外傷性の負傷(骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れ)に限られます。肩こりや筋肉疲労ではかかれませんのでご注意ください。  
\*業務上・通勤途上の負傷は労災保険の扱いになります。 \*骨折・脱臼は応急処置のみ。

**● 施術内容等を確認のうえ、申請書に自筆で記入しましょう**  
「療養費支給申請書」は、健保組合への療養費の請求を柔道整復師に委任するものです。施術内容等を確認せずに記入したり、白紙の申請書に記入するのは、誤った請求を招く原因になります。

**● 領収証は必ずもらいましょう**  
後日、業務委託会社から照会させていただく際に必要となります。大切に保管しておいてください。

**柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けた方に  
施術内容などの照会を行っています**

近年、柔道整復師にかかる療養費のなかには、健康保険の対象とならない誤った請求や、不適正な請求が一部に見受けられます。健保組合では医療費支出の適正化を図るため、柔道整復師の施術を受けた方に、施術内容などを照会させていただきます。場合によっては照会させていただきます。

ご協力ください!

**デンタルケア**

歯磨きは歯の汚れを落とし、むし歯や歯周病などから守るための大切な習慣。ただ磨いているだけでは磨き残しや歯茎を傷つけているかも…。いつまでも自分の歯でおいしい物を食べるために毎日のセルフケアを見直しましょう。



**覚えておきたい! 歯磨き法**  
どの磨き方も力を入れ過ぎず、歯ブラシを小刻みに動かしましょう。

**かかと磨き**  
歯の裏をブラシのかかと部分を使って前後にかき出すように磨く。

**毛先磨き**  
前歯の外側の表面や歯間に当て、毛先部分を使って上下に動かす。

**横磨き・縦磨き**  
歯ブラシを歯の表面に直角に当て、横方向、または上下に往復運動させる。

**ローリング法**  
上の歯なら上から下に、下の歯なら下から上に、歯ブラシを回転させるように磨く。

**バス法**  
歯と歯茎の境目に毛先を45度の角度で当て、小刻みに振動させる。

**スクラッピング法**  
歯ブラシを歯の表面に直角に当て、歯間や歯と歯茎の境目の汚れをかき出すように小刻みに往復運動させる。

**回答**  
基本は毛先を軽く歯に当て、一本ずつ歯のすべての面を磨くこと。歯垢がたまりやすいのは歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯を噛み合わせたときの溝、前歯の裏側です。磨き残しをつくらないように丁寧に磨きましょう。

**相談1**  
正しい歯の磨き方を教えてください。

**自宅でできるデンタルケア**

**洗口液**  
液体タイプは口の中のすみすみまで行き渡るので口臭予防の効果あり。殺菌作用がある成分なら歯周病やむし歯予防にも。

**舌ケア**  
専用の舌ブラシ(タンクリーナー)で奥から先の方へ向けて汚れをかき出す。1日1回が目安。

**歯間ブラシ**  
歯のすき間が広い場所に使用する。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、前後に2~3回動かす。

**デンタルフロス**  
弾力性のある細い繊維を複数より合わせたもの。長いフロスを切って指に巻きつけて使うタイプとホルダーつきがある。

- 40cmくらいに切り、両手の中指に巻きつける。
- 親指と人差し指で2~3cmずつフロスをつかんで操作。
- 歯間にのこりを引くときのようにスライドさせながら、ゆっくり挿入。側面を上下にこすり、反対側の側面にも同じ操作を行う。最後にうがいをして終了!

**回答**  
毎日の歯磨きにプラスするならば、デンタルフロスと歯間ブラシがおすすです。歯ブラシだけでは取りきれない歯垢もこうしたアイテムを併用することで、より効果的に歯垢を取り除くことができます。初めて使う場合は、正しい使い方を歯科医院でアドバイスしてもらいましょう。

**相談2**  
歯磨きにプラスするとよいケア方法がありますか?

**知恵の歯コラム**

セルフケアだけでは限界! プロフェッショナルケア

毎日きちんと歯磨きしているつもりでも、完全に汚れを取り除くことはできません。健康な歯をキープするためには歯科医院でのケアやアドバイスが大切です。

**プロフェッショナルケアだからできること**

- 口腔内検査
- ブラッシング指導
- PMTC (自分では落とすきれない歯の汚れをプロが掃除)
- スケーリング (歯石除去)