

回覧!! 職場内での回覧は席にいらっしゃる方優先でお願いします



奈良公園の鹿

CONTENTS

- 柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方
- 年金シニアライフセミナーのご案内
- 職場研修に「健康講座」を利用しましょう！
- 生きているミュージアム「ニフレル」優待割引開始！
- 社会保険「歴史探訪健康ウォーキング」

最新情報や詳しい内容は
各ホームページでご確認ください

奈良県社会保険協会

奈良 社会保険協会

検索

日本年金機構

日本年金機構

検索

全国健康保険協会奈良支部

協会けんぽ 奈良

検索



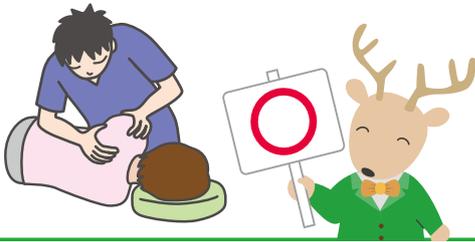
正しく
知ろう!

柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかるときには、**健康保険の対象とならない場合があります。**
正しいかかり方をご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いいたします。

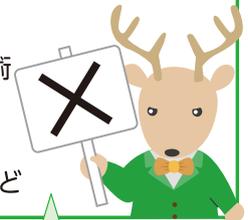
健康保険の**対象となる**場合

- 外傷性が明らかな打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)・骨折・脱臼
- ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。(応急処置を除く)



健康保険の**対象とならない**場合

- 日常生活からくる疲れ、単なる肩こり
- スポーツ等による筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛みやこり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- 工作中・通勤途上におきた負傷 など



(ご注意ください) 上記の場合に「健康保険が使える」と説明を受け受診されても、その治療費は健康保険の対象とならず、全額または一部を自己負担していただくことがあります。

POINT

柔道整復師にかかるときの注意事項

負傷原因を正確に伝えましょう

いつ、どこで、何をしていたときに負傷したのかを正確に伝えましょう。
交通事故等による第三者行為に該当する場合は協会けんぽにご連絡ください。

療養費支給申請書の内容を確認し、ご自身で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に委任し、本人に代わって治療費を協会けんぽに請求し、支払いを受けるために必要な書類です。
委任欄に署名する場合は、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。

領収証を必ずもらいましょう

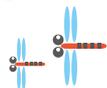
整骨院・接骨院では領収証を無料で発行することが義務付けられています。
領収証は医療費控除を受ける際に必要となる場合がありますので、大切に保管しましょう。

治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう

長期間治療を受けても快方に向かわない場合は内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

「協会けんぽ」より文書で治療内容についてお尋ねすることがあります

適正な支払いのために、照会が必要と判断した場合には、協会けんぽより文書にて照会させていただくことがあります。受診の記録(負傷部位・治療日・治療内容など)・領収証の保管をしていただき、照会がありましたら、ご協力のほどよろしくをお願いいたします。



年金シニアライフセミナーのご案内

～現役引退後・これからの「不安…」を「楽しみ!」に変える4時間～

「年金シニアライフセミナー」は、健康で、経済的にも豊かな“新たな人生”を過ごすための情報をご提供するセミナーです。「生きがい」「年金」「家庭経済」等のテーマを中心とする講演で、皆様の「ライフプラン」設計をサポートします。皆様の参加を心からお待ちしております。

<主催> 奈良県社会保険委員会連合会 <後援> 一般財団法人 奈良県社会保険協会

日時 令和5年 11月22日(水) 12:30～16:30 (予定)

場所 奈良県産業会館 ※駐車場あり
大和高田市幸町2-33 TEL 0745-22-2727

【参加資格】 厚生年金の被保険者およびその配偶者で、50歳以上、かつ年金受給前の方、または年金受給中の方（配偶者および社会保険委員については年齢制限なし）

【定員】 50名

□セミナーの内容

- ① 社会保険制度の仕組みと手続き
- ② ライフプランと生きがい・家庭経済について

【参加費】 教材費として、受講者一名につき1,000円の一部負担をお願いします。

【申込方法】 下記受講申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

FAX: 0742-35-0638

奈良県社会保険委員会連合会 セミナー係 あて

【申込締切】 令和5年10月20日(金) 必着 ※受講定員に達し次第締め切らせていただきます。

【その他】 講座終了後の個別の年金相談は行いません。

【問合せ先】 奈良県社会保険委員会連合会 TEL: 0742-35-1371 担当: セミナー係

----- キリトリ線 -----

年金シニアライフセミナー 受講申込書

お申し込み お問合せ先	奈良県社会保険委員会連合会 セミナー係あて FAX: 0742-35-0638
----------------	--

事業所			
名称			
所在地	(〒 -)		
申込担当者			
電話		F A X	

区分 (どちらかに○)	参加者氏名	性別	年齢
被保険者・配偶者		男・女	歳

職場研修に「健康講座」を利用しましょう！ **無料**

職場研修をしたいけど、何をやろうか…、職場の健康づくりのきっかけをつくりたい、など、ご検討中の事業所様に朗報です！

そんなときは、協会けんぽの「職場における健康講座」をぜひご利用ください。

協会けんぽ奈良支部では、現在、13講座をご用意しており、更にオンラインによる開催も可能とのことです。

ご利用の条件

- * 全国健康保険協会(協会けんぽ)奈良支部に加入の事業所様
- * 受講者5名以上(2つ以上の事業所にて合同開催も可能)。
- * 1テーマでの実施となります。

開催会場 お申込みの事業所内、またはオンラインによる実施

開催日時 月曜日～土曜日の10:00～18:00(日曜日は相談に応じます)

- * 開催時間は上記時間帯の中で1時間となります。
- * 地域により日時・時間を調整させて頂く場合がありますことご了解ください。

受付期間 令和6年2月29日まで(実施は令和6年3月31日まで)

- * 受付の予定回数(40回)に達し次第締切となりますので、早めのご予約をお勧めします。
- ※なお、別途「健康経営協力事業者による健康講座(詳しくは協会けんぽ奈良支部まで)」も実施しています。

お申込み方法 / 13の講座内容

- * 全国健康保険協会奈良支部のホームページを検索してください。
- トップページ左側の「健康づくり」のバナーをクリック → 水色の「令和5年度健康講座の実施について」をクリック → 「ご案内のチラシ兼申込書」をクリック → FAXかメールにてお申込み



受講無料
先着**40社**

～今日からできる職場の健康づくり～

職場における健康講座



お問い合わせ先

全国健康保険協会 奈良支部委託機関：株式会社 ルネサンス

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3階
株式会社ルネサンス ヘルスケア商品開発チーム **tel.03-5600-5331**

奈良県社会保険協会による「講師派遣による職場研修」のお申込みについては、協会けんぽとの連携により、まずは上記「職場における健康講座」をお勧めしています。受付締切となった場合、会員事業所様については、別途対応不可を含め当社会保険協会までご相談ください。



生きているミュージアム 「ニフレル」優待割引開始!



- ◎ 皆様は、あの「ニフレル」をご存知ですか?
水族館・動物園・美術館のジャンルを超えた「生きているミュージアム」
として、お子様から大人までたくさんの人が訪れています。
- ◎ ニフレルは、万博エリア内の大型ショッピングセンター『ららぽーとEXPOCITY』の正面に位置しています。当協会では、優待割引をいよいよ開始します。特にニフレル未体験の方、一度訪ねてみませんか。
- ◎ 詳しくは、ニフレルホームページをご覧ください→ <https://www.nifrel.jp/>
* アクセス/所在地 (大阪府吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内)
・大阪モノレール「万博記念公園駅」下車すぐ
・お車の場合「吹田IC」または「中国吹田IC」からになります。
* お問い合わせ ニフレルナビダイヤル Tel 0570-022060 (開館30分前～閉館時間)



- 【優待割引額】 大人 (高校生・16歳以上) 2,200円⇒**1,800円** 子ども (小・中学生) 1,100円⇒**800円** 幼児 (3歳以上) 650円⇒**350円**
- 【お申込方法】 当協会ホームページの「入会・会費・各種申込用紙」の「ニフレル割引入館券申込書」欄をクリックしていただくと、申込用紙の中にお申込手順を記載しています。
- 【有効期間】 2023年10月1日～2024年3月31日 (お申込みは2024年2月29日まで)

社会保険「歴史探訪 健康ウォーキング」

～ 奈良県年金受給者協会との共催イベント ～

今回は、NHK大河ドラマゆかりの地で歴史の大舞台となった「関ヶ原」を現地ガイドの案内により散策(約3キロ)します。昼食は「近江牛ステーキの鉄板焼き」を堪能する、ちょっと贅沢なコースです。現地まで奈良交通の観光バスに乗車します。ぜひお早めにお申込みください。

日時 **11月18日(土)** 8:30出発 (雨天決行)
・集合、解散 (18:00頃) 大和西大寺駅南側ロータリー

行先 **関ヶ原古戦場 (関ヶ原古戦場記念館 見学付)**



参加費 **ひとり 9,000円** ※当日集金します。(昼食付「鉄板ダイニング天満」)

対象者 会員事業所の被保険者及び被扶養者 奈良県年金受給者協会と合せて **定員60名**

申込締切日 **9月29日(金)** ・申込者には10月中旬までに詳細をご案内します。

申込方法 参加申込書を記入のうえFAX (0742-20-6711) してください。

(きりとり線)

「歴史探訪健康ウォーキング」参加申込書

(代表者の勤務先名称)

(勤務先の所在地)

氏名 (ふりがな)	性別	年齢	日中連絡のとれる電話番号
()	男・女	歳	TEL - -
()	男・女	歳	
()	男・女	歳	

●上記情報は申込・受付事務以外には使用いたしません。

会員事業所の皆様へ

【会費納入 再度のご案内】

- 「令和5年度会費の納入」につきまして5月にご案内いたしましたところ、さっそく納入くださり誠にありがとうございました。
- 本会では、職場で働く皆様とご家族が健やかな毎日を過ごして頂くためのサポートを行っており、その事業は納入頂いた貴重な会費により運営しております。
- 皆様に少しでも還元できますことを目指して、サービスや行事を行いますので、引き続きご理解・ご協力方よろしくお願い申し上げます。
- 残念ながら、会費納入をお忘れの事業所様が僅かにございます。早急に払込みくださいますようお願い申し上げます。「払込取扱票」がない場合は、お電話くだされば直ぐにお送りします。

【図書「歴史探訪 健康ウォーキング」無料配付中!】

- 「歴史探訪健康ウォーキング」の本5冊ワンセットを無料配付(要別途送料)しています。ご入用の場合は、お早めにお申し込みください。
- お申込み方法は「社会保険なら7月号8p」に掲載しています。「社会保険なら」は、ホームページでも確認できます。



奈良県社会保険協会

【問題】

次の記述が正しいか、○か×でお答えください。

スポーツをした後、疲労回復を目的に健康保険を使用して整骨院及び接骨院にかかってもよい。

「2pを見てネ!!」ポン太より



【応募方法】

ハガキに①～⑤を必ず記入のうえお送りください。

①答え ②会員事業所名 ③事業所所在地 ④応募者氏名 ⑤今月号で最も良かった記事。

個人情報は目的以外に使用しません。

正解者の中から1名様に「ガラスフロート温度計」をさしあげます。



【宛先】

〒630-8241
奈良市高天町22-2 明治安田生命奈良ビル3F
(一財)奈良県社会保険協会
奈良県社会保険協会クイズ9月号係

【締切】 9月25日当日消印有効

【7月号の答え】 ○

【7月号当選者】 西野 和美様

9月の運勢

五行易占い	ラッキーカラー	吉方位	健康運	金運	仕事運
1月生 選択に悩みそうな月。先ずは書き出してみて	赤	南	△	◎	○
2月生 友人と旅行の計画するも、まとまらず飲み会	銀	西南	△	△	○
3月生 嬉しい事の多い月。周りの人に笑顔送ろう	赤	南	◎	△	○
4月生 忙しい時こそ、下を見ないで。切り替え大事	朱	南東	△	△	○
5月生 玄関の靴は下駄箱に! 金運は入口から入るよ	白	西	○	×	○
6月生 対人運に注意が大事よ 相手はイライラしてる	朱	南東	△	○	△
7月生 思わぬ収入に期待OK 1万円ですぐに良いね	赤	南	○	◎	△
8月生 自分の周りでトラブルに戸惑うも緩めの対応	赤	南	○	△	△
9月生 仕事で知り合った方は多趣味で話題の多い人	緑	東	△	△	○
10月生 キャリア確立に努力した人はチャンス到来	紫	北西	△	△	◎
11月生 残暑に注意! サプリメントで体調管理を万全	緑	東	△	△	○
12月生 資格に挑戦してる人、今はゆっくりと見返し	朱	南東	△	△	△

占 テルテル・如亜(天理市指柳町) 泰 如亜

歴史探訪

ウォーキング スポット

11 聖徳太子伝承の道 太子道を歩く



奈良盆地中央部を斜めによぎる道。太子道である。聖徳太子が斑鳩宮から飛鳥京へ黒駒に乗って通われた道と伝えられ、太子駒通いの道、傾向道路だから筋違道などとも呼ぶ。その全貌は残らないが、痕跡の最もよくわかる田原本町宮古から川西町結崎まで往時を偲びながら歩いてみよう。

行程は約8km。

長田光男氏著書「歴史探訪健康ウォーキングⅢ」より抜粋 オールカラー/62頁