

整骨院・接骨院で健康保険が使える施術(治療)は限られています

みなさまに納めていただいた大切な保険料を正しく使うために次のことを守ってください。

- 「ついでに他の部分も…」など「ついで」受診は、すべて全額自己負担となります。
- 勤務中や通勤途中での傷病は、労災保険の適用となり健康保険は使えません。
- 医療機関で治療を受けている期間は、同一疾患で整骨院や接骨院および、はり・きゅうを保険診療で受けることはできませんので、全額自己負担となります。



※マッサージについては、この限りではありません。
 ※施術が長期間にわたる場合には、定期的に医師の診断および同意が必要となります。

カンタン! 効くポーズ

日常のちょっとした
時間で健康アップ!

血行促進のポーズ

肩まわりや背中をほぐすと血液の流れがよくなり体が楽になります。
 デスクワーク等で疲れたときには、どこでも簡単にできる血行促進のポーズはいかがでしょうか？
 体も心もリフレッシュできます！



- ①イスの背もたれに手をかけ、背中が床と平行になる位置で足を肩幅に開き、足裏全体でしっかりふんばります。
- ②反動をつけず、じんわりと腰、背中を伸ばし、ゆっくり5回呼吸します。

POINT

体全体の力をめき、ゆっくり行いましょう！
 イスの代わりに、壁に手をついてもOKです。



インフルエンザ予防

新型も従来のインフルエンザも日常の予防法は共通です。
 日ごろから感染予防を心がけましょう。

マスク

自分がうつらないことと同様に、他人にうつさないことが流行拡大を防ぐうえで大切です。
 普段から咳エチケットを心がけましょう。

手洗い

手に付着したウイルスが口から体内に入るのを防ぐために、外出から帰った後だけでなく、可能な限り、頻繁に行いましょう。



うがい

口の中の衛生を保ち、ウイルスが好きな乾燥した環境を作らないようにしましょう。

栄養・休養

日ごろからバランスよく栄養をとり、睡眠や休養を十分にとるなど、体力や抵抗力を高めておきましょう。

換気・保湿

ウイルスは乾燥して汚れた空気を好みます。こまめに換気をするとともに、加湿器などで適度な湿度を保つことが有効です。

花粉症

セルフケアのポイント

なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が大切です。

- ◆花粉情報をチェックして、飛散の多い日の外出の時はマスクやメガネをする。
- ◆衣服、ペットについた花粉は玄関でシャットアウト。家の中に花粉を入れない工夫を。
- ◆空気清浄機を使って、家の中の花粉を減らす。
- ◆鼻の症状は自律神経にも左右されるので以下のようなことに留意する。
 - ・刺激物やたばこ、アルコールを控える。
 - ・睡眠不足、過度のストレスを避ける。
 - ・適度な運動とバランスのよい食事を心がける。



花粉症の場合

ジェネリック医薬品に替えると自己負担額はこんなに安くなります！

1日1回3カ月服用した際のクスリ代

新薬 4,320円

ジェネリック医薬品 1,620円

3カ月間の差額 2,700円