

施術を受ける時はご注意を

☎ 本庁舎保険年金課 (9 番窓口) ☎ 0857-30-8222 ☎ 0857-20-3906



整骨院・接骨院の受け方

整骨院・接骨院など、国家資格を持つ柔道整復師が施術を行う施設は医療機関ではありませんので、国民健康保険が使える範囲が限られています。

■保険適用となる場合

- 骨折・脱臼（応急手当の場合を除き、医師の同意が必要）、捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）
- ※同じ負傷で、医療機関での治療と柔道整復師での施術を同時に受けた場合は、柔道整復師の施術は全額自己負担になります。

■保険適用とならない場合

- 日常生活のなかの疲れ（筋肉疲労）や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 神経痛（リウマチ・慢性関節炎など）
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 加齢による腰痛や五十肩の痛み
- 症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術
- 交通事故の場合
- 業務上の負傷の場合

■施術を受ける時の注意事項

- 負傷原因を正確に伝えましょう。
- 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう。
- 領収書は必ずもらって保管しておきましょう。

はりきゅう・マッサージの受け方

はり・きゅうおよびあんま・マッサージの施術には、医療上必要があると医師が認めた場合に限り、健康保険を使うことができます。

■保険適用となる具体的な病名・症状

- ・はり・きゅうの場合
神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症など
- ・あんま・マッサージの場合
筋麻痺、関節拘縮など（筋肉が麻痺している、関節が自由に動かないなどの症状の改善を目的とするもの）
- ※国民健康保険を使って継続して施術を受ける場合は医師の診察を受けたうえで同意書を交付してもらう必要があります。
- ※疲労回復を目的とした施術や、同一疾患での医師の治療などにより、保険適用外となる場合があります。
- ※保険適用となる場合、療養費支給申請書に署名が必要です。内容をよく確認して署名してください。

※長期間施術を受けても痛みが続く場合は、負傷の原因ではなく、病気などが原因とも考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

冬の入浴事故に注意

☎ 駅南庁舎保健総務課
☎ 0857-30-8521 ☎ 0857-20-3964

■鳥取県内では年間約 100 人(交通事故の約 4 倍)が入浴中に亡くなっています

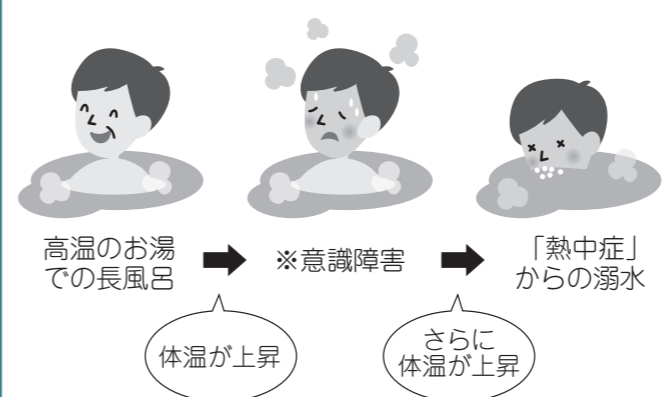
脱衣所・浴室での事故は 12 月～3 月に多く発生し、そのうち 65 歳以上の高齢者が全体の約 80% を占めています。

入浴事故の主な原因は急激な温度差が体に悪影響をもたらす「ヒートショック」であると言われていますが、近年では、大半が入浴時の「熱中症」によるものも明らかになってきました。

【ヒートショックとは】

熱い湯船と寒い脱衣所の温度差で起こるヒートショックは、高齢者や血圧の高い人が影響を受けやすくなり、血圧の急激な変化により心筋梗塞や脳梗塞、さらには失神や意識障害を引き起こすリスクが高まります。

【入浴中に起こる熱中症のメカニズム】



高齢者は熱さを感じにくく、長時間浴槽につかる傾向にあり、熱中症の初期症状が出ないまま意識障害を起こしてしまうことがあります。

■入浴中の事故を防ぐため、以下の対策を心がけましょう。

- ◎お湯は 41 度以下で 10 分まで、長湯はしないようにしましょう。
- ◎入浴前に浴室、脱衣所も暖めておきましょう。
- ◎転倒防止、溺没防止に手すりを設置し、浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
- ◎入浴前に水分補給しましょう（入浴中でのものが渴いたらこまめに）。
- ◎食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
- ◎家族に声をかけてから入浴し、家族は入浴中の高齢者に注意しましょう。

「一株植樹」運動

問(公社) 鳥取県緑化推進委員会
☎ 0857-26-7416

緑化は成長の過程で CO₂ を吸収するので SDGs に貢献できます。多くの緑を育てましょう。▽苗木の種類…クヌギ、コナラ、ソメイヨシノ、ブルーノ、ハナミズキ、ツツジ、キンモクセイなど
時運動の時期…1月～3月 対申し込まれた苗木を本庁舎および各総合支所まで取りに来ることが可能な人 ※苗木の花の色などの指

国有林モニター

問 近畿中国森林管理局総務企画部
企画調整課林政推進係
☎ 06-6881-3412 (直通)

定は不可 料指定の振込用紙にて送金 ※苗木により料金が異なります。 2月7日(金)までに本庁舎林務水産課(☎0857-30-8311) または各総合支所産業建設課まで ※詳しくは鳥取県緑化推進委員会ウェブサイトをご覧ください。

国有林の事業運営などについて理解を深めるとともに、ご意見・ご要望を国有林野行政に反映させるため 4月1日(令和8年3月31日) 対森林・林業および国有林に関心のある成人の方(国会および地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和4年度(令和6年度)まで3年間連続で国有林モニターを務めた人は除く) 1月31日(金)まで ※詳しくは、近畿中国森林管理局ウェブサイトをご覧ください。



ふるさとへのUターンを考えてみませんか？

☎ 鳥取市定住促進・Uターン相談支援窓口(地域振興課内 26 番窓口)
☎ 0120-567-464 ☎ 0857-20-3919 chikishinko@city.tottori.lg.jp

Uターンや地方での生活を検討されている人をサポートするための「定住促進・Uターン相談支援窓口」を設置しています。専任の相談員が移住にあたっての仕事・住まい・子育てなどの相談にお応えし、補助金などの支援制度も紹介しています。

ぜひ、県外にお住まいのご家族やお知り合いにご紹介ください。オンラインでのご相談も承ります。



とっとりコネクト

鳥取市ふるさとでの新しいライフステージ支援事業補助金

補助要件を満たす移住された若者世帯(子を除く世帯員1人以上が満39歳以下)に対し奨励金を交付



鳥取市ふるさと移住支援金

東京圏から本市へ移住された人で補助要件を満たす人に対し支援金を交付



交通費などの補助(鳥取県)

鳥取県内への移住を検討されている人が、移住の実現に向けた準備のため来県される際の交通費、宿泊費の一部を助成

