

整骨院や接骨院(柔道整復師)の 施術を受けられる方へ

整骨院や接骨院(柔道整復師)で施術を受けるときも国民健康保険が使えます

【保険証が使えるとき】

- ・打撲 ・ねんざ ・肉離れ
- ・骨折※ ・脱臼※

※骨折・脱臼は緊急の場合を除き、事前に医師の同意が必要です。



【保険証が使えないとき】

- ・単なる(疲労や慢性的な原因からくる)肩こりや筋肉疲労
- ・スポーツなどによる肉体疲労改善等



【施術を受けるときの注意】

- ・整骨院や接骨院で施術を受けるときは負傷の原因を正確に伝えましょう。
- ・整骨院や接骨院の施術を受けるときは、申請書類をご自身で記入してください。



【はり・きゅうの施術を受けられる方へ】

医師による治療手段がない場合のみ、国民健康保険で給付が受けられます。はり・きゅうの施術を受けながら、並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合は給付の**対象外**となります。

国保発 **健康応援レシピ!**

野菜たっぷり! 塩分控えめ! レシピであなたの健康を応援します。

白菜と豚肉のだし蒸し

エネルギー 240kcal 塩分 0.8g/1人分

● 材料 (2人分)

- 白菜 …… 300g (1/4カット)
- 豚バラ肉 …… 50g
- しょうが …… 1/2かけ
- 水 …… 50ml
- 白だし …… 大さじ1

● 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。豚肉も白菜と同じくらいの大きさに切る。しょうがはせん切りにする。
- ②鍋またはフライパンに白菜、豚肉、しょうがの順に重ねて、水と白だしを入れてふたをし、豚肉の色が変わるまで蒸す。

塩分を排出する
カリウムが豊富!



さ吉くんの 野菜マメ知識

「白菜」

白菜は同じ葉もの野菜のキャベツに比べて糖質が少なく、カロリーも低いので、ダイエット向けの食材といえます。栄養価はビタミンC、カリウムが豊富。ビタミンCをたっぷりとりたいたなら、長時間加熱しすぎない食べ方がおすすめです。

【問合せ先】国東市 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

福祉のお知らせ

お茶と軽食
準備します!

「国東こころの病を語り合う会 ～家族の悩みをみんなで話そうえ～」

国東市では、こころの病やひきこもりの状態にある方のための、ご家族が集まりさまざまな悩みを語りあえる会を開催します。

今の悩み、将来の心配事、ちょっと誰かに話してみませんか?

あなたが笑顔になれる場所が、ココにあります。あなたの笑顔が、ご家族の自立につながります!

たくさんの方のご参加、お待ちしております。

参加には、申し込みが必要です。下記までご連絡ください。

※申し込み締め切り 11月22日 (水)

- ◆日 時：平成29年11月29日(水) 10:30～13:00
- ◆場 所：国東保健センター(国東町田深297-12)
- ◆対象者：こころの病・ひきこもりの状態の方の家族
- ◆内 容：講話「家族の人のリフレッシュ」国東保健部 保健師
茶話会・昼食



【問合せ先・申込先】 国東市役所 福祉課 ☎0978-72-5164

国東市介護職員 初任者研修養成講座を開講しました

国東市では、介護有資格者を養成し、介護サービスの安定的な供給に寄与するため、「介護職員初任者研修養成事業」を実施しています。

9月4日に委託先の「安岐の郷 鈴鳴荘」で開講式がおこなわれ、現在資格取得のため12名の方が受講をしています。



【問合せ先】 高齢者支援課 ☎0978-72-5189

11月は「児童虐待防止推進月間」です

子どもたちの声に耳をすませてください。

どんな小さなことでも不安に思うことや気になることがあるときは、気軽に相談しましょう。

電話相談窓口は

ひとりで悩まず、なんでもご相談ください!! **大分県**

いつでも子育てほっとライン

☎ 0120-462-110 24時間 365日対応

※福祉課子育て支援係でも、子育てに関する相談を行っています。
お気軽にお電話ください。☎0978-72-5164