

平成28年10月
第
189
号



国保だより

KOKUHO-DAYORI

今月の被保険者数

(平成28年8月末現在)

人 口	141,335
世 帯 数	59,605
被保険者数	46,517
国保世帯数	24,748



～沖縄市国民健康保険はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧施術利用券について～

沖縄市国民健康保険の加入者を対象とした「はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧施術利用券」の交付冊数は、一人当たり年度内で2冊（6枚綴りで1冊）までとなっていますが、利用状況を勘案した結果、**予算の範囲内で10月申請分より3冊目の発行が可能となりました。（一人当たり年度内で3冊発行可）**

- ※利用券は、国民健康保険の加入者で有効期限内の保険証をお持ちの方を交付対象としています。
- ※利用券には、有効期限がありますのでご注意ください。
- ※沖縄市指定施術所で、利用券1枚につき1,000円の助成となります。（利用券は1人1日1枚までとなります。）
- ※申請は国保の世帯主にての申請となり、申請者の身分証及び印鑑、施術利用者の保険証が必要です。
- ※同一国保世帯以外の方が代理で申請する場合は、委任状等が必要です。詳しくは、沖縄市役所国民健康保険課管理係までお問い合わせ下さい。

<お問い合わせ> 沖縄市役所 国民健康保険課 管理係 TEL 939-1212 (内線2117)

沖縄市国民健康保険はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧 指定施術所

指定施術所名	住 所	電話番号	施術の種類
長嶺東洋鍼灸院	大里2-18-14	938-3114	鍼、灸、マッサージ
きな鍼灸院	比屋根2-13-25	932-9723	鍼、灸
あづまや針灸院	城前町20-31	938-8263	鍼、灸、マッサージ
久場針灸院	中央2-16-18	937-3137	鍼、灸
米須鍼灸指圧院	松本1-4-12	938-2431	鍼、灸、マッサージ
上間あん摩マッサージ治療院	知花6-39-45	938-9955	マッサージ
東京鍼灸院	仲宗根町15-19	939-8551	鍼、灸、マッサージ
東医堂鍼灸院	泡瀬3-17-6 みどりコーポ103	939-2256	鍼、灸、マッサージ
中央鍼灸院	中央1-25-7	939-4011	鍼、灸
ティーピー針灸	中央3-7-2 キャッスルマンション1F3号	090-7920-0617	鍼、灸、マッサージ
照はり灸・指圧マッサージ院	高原4-27-13 2F	932-0677	鍼、灸、マッサージ
あらた治療院	登川1-5-15	989-8076	鍼、灸
はりきゅう処 寧心 (ねいしん)	上地4-7-3 伊礼アパートC-101	911-2134	鍼、灸



おしらせ!!



右記の方は、

今年度から
集団健診のみ、
結果が**手渡し**
になります。

【特定保健指導対象者 (40 ~ 74 歳)】

腹囲 (男性 85cm、女性 90cm 以上)、BMI25 以上で
下記に当てはまる方。

【血糖】

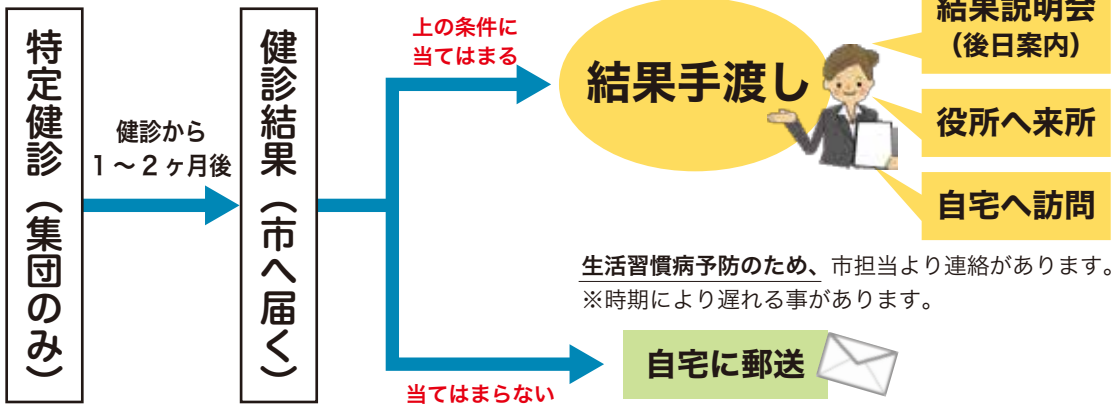
空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c5.6% 以上

【脂質 (異常症)】

中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL40mg/dl 以下

【血圧】

収縮期血圧130mmHg または 拡張期血圧85mmHg以上



異常無しの方

これからも健康管理に
努めて下さい。

所見があり緊急性の高い方

市担当より健診後 1 週間を
目安に連絡を行う事があります。

人間ドック、個別健診 (医療機関) で受けた場合

条件に該当した場合、契約医療機関で保健
指導、または約 2 か月後に
市担当よりご連絡します。

結果に異常が無い場合は、
結果郵送のみとなります。



体験談

特定保健指導



(40代 / 男性)

これまで健診を受けた事が無かったが、妻
に勧められて受診した。夜食習慣があり (中
性脂肪、尿酸値など) 数値が高い事は納得。

市の保健師さんから説明を受けて、夜食を
控え、主食の量と野菜の摂り方を気をつけた。
おかげで、半年間で体重や検査結果も改善し
ました。

～健診結果相談も随時行っています。どうぞお気軽に～

お問合せ：沖縄市役所 市民健康課 保健指導係 ☎(098)939-1212 (内 2238)

参加グループ募集!!

カラダとココロ

健康づくり教室

もあいや職場仲間で健康づくりを始めてみませんか？

対象：沖縄市在住・在勤の4～15名のグループ
内容：「カラダとココロ健康づくり」をテーマに全4回（1回2時間程度）みなさんが抱える悩みやニーズを聞き、専門スタッフがプログラムを提案し、皆さんと実践していきます。

日時等：希望する日時と場所に専門スタッフが伺います。

原則平日（但し、平日夜間と土曜日は相談可）場所の手配も各自でお願いします。

（予約が必要な施設利用の場合）

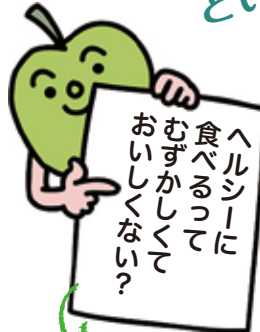
興味のある方、
まずは
ご連絡ください!!

託児
相談可

受講料
無料

お問い合わせ：沖縄市 市民健康課
☎ 939-1212 (内線2243)
担当：真栄田・池間

こんなことを知りたい！
こんなことで悩んでいる…
という方必見です!!



ちょっとしたコツで簡単においしくヘルシーに☆



健康的な生活は自分への投資です☆



それでいいのです！運動を始めた自分が「エライ」だからこそ、また始められるのです☆



教室の様子



運動指導士

ス々の体重測定で現実を目の当たりにして「これではいけない」と気づかされまずは一番たやすいウォーキングを始めています。気づきに感謝！
【50代女性】



子ども連れでも無理なく参加できたのでとても楽しめました。サーモンの蒸し焼き（調理実習メニュー）、旦那がおいしいと言ってくれます。
【40代女性】



保健師



栄養士

ダイエットを開始していたころなので適切なアドバイスをいただけた事が、日常生活をおくる上でとてもためになりました。
【30代女性】

☆ 平成28年12月28日(水) 夜間窓口休止について ☆

年末のシステム調整等の都合により、平成28年12月28日の夜間窓口を休止いたします。ご利用者の皆様にはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

休止日時 平成28年12月28日(水) 17:15~20:00



※8:30~17:15までは通常通り開庁しております。

※平成29年1月4日(水)からは通常通り夜間窓口を開設いたします。

**交通事故
にあったとき**

交通事故や暴力など、第三者から受けた傷害について保険証で受診した場合、本来その保険給付分は加害者が負担すべきものなので、後日その費用の範囲内で加害者に請求することになります。

○次の点に注意し、必ず国民健康保険課 第三者行為求償担当まで届け出てください。

1. 警察に届け出て、後日、「交通事故証明書」または「被害届書」をもらってください。
2. 「第三者行為による傷病届」を国民健康保険課へ提出してください。
3. 示談は、国民健康保険課 第三者行為求償担当と相談の上で行ってください。
4. 加害者から既に治療費などを受け取っている場合は、保険証は使えません。保険証で受診した場合は、治療に要した費用の範囲内で返還していただく事になります。



国保事業安定化イベント 中部地区
おでかけかんじゅうタイム2016 IN イオンモール沖縄ライカム
国保広報番組「がんじゅうタイム」がテレビを飛び出して開催されます!



日時 平成28年10月9日(日) 13:00~、15:00~

場所 イオンモール沖縄ライカム グランドスクエア“アクア”

リフォーム相談窓口

お見積無料!!

過去に補助を受けた方も申請可能です(規程あり)

沖縄市住宅リフォーム支援事業補助金受付中

住まいの修繕なんでも承ります!!

補助金限度額20万円

受付窓口 ちゃんぷる一市場向かいです♡

対象工事費総額の20%、補助限度額20万円

◎お電話にて予約下さい。

バリアフリー工事、省エネ工事等は補助率5%、補助限度額が5万円上乗せです。

◎図面や写真をお持ちいただくと、お見積を早くお出しできます。

クイック・オ〜イヨ



合同会社
サノハタ

ホームページ <http://sanohata.com/>



0800-919-0114

受付時間 月~土
9:00~17:00

〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20 ※急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください。