

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマレージ」のポイントが貯められます！



毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 ☎ Fax 83-9678



女性のための「ストレッチとリズム体操教室」

身体のゆがみが気になる方にオススメの教室です。良い姿勢を意識し、ストレッチなどで身体をほぐしましょう。

●**と き** 平成31年1月11日～3月1日
(毎週金曜日 全8回)
午前9時45分～11時30分

●**ところ** 卯ノ里コミュニティセンター

●**内容** ストレッチ、リズム体操、ウォーキング、自宅でする筋力トレーニングなど

●**対象** おおむね40歳以上の女性の方

※初めての方優先

●**定員** 30名程度

●**講師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏 いとう あつこ

●**受講料** 1,500円

※初回徴収。受講者の都合で参加ができなくなった場合は返金不可

●**その他** 教室終了後も同好会に入ること、体操を続けることができます。

●**申し込み** 12月10日(月)～28日(金)に保健センターへ(電話申込可)

食改と地元シェフのコラボ教室 プロから学ぼう！西洋料理

ひがしうら食改と町内の洋食店「ブランドル」とのコラボ企画を開催。見た目も美しく、野菜がたくさんとれる洋食料理のコツを学びませんか？

●**と き** 平成31年1月15日(火) 午前10時～午後1時

●**ところ** 緒川コミュニティセンター

●**対象** 町内在住、在勤の方

●**定員** 20名(先着順)

●**講師**
・ブランドル シェフ かじた けいじ 梶田 啓司氏
・ひがしうら食改会員

●**受講料** 1,000円(材料費を含む) ※当日徴収

●**申し込み** 12月7日(金)午前8時30分から保健センターへ(電話申込可)

皆さんのくらしをまもる 国民健康保険⑥

●問い合わせ 保険医療課 内線154

はり・きゅう、あんまマッサージの施術を受ける時、医師の同意書があった場合に限り、申請をすることで保険者(東浦町)から払い戻しを受けることができます。

●国民健康保険が使える場合

○はり・きゅう

神経痛やリュウマチ、五十肩、腰痛症などの慢性的な痛みのある病気で医師が鍼灸しんきゅうの施術の必要性を認め、同意した場合

○あんまマッサージ

筋肉麻痺まひや関節拘縮こうしゆくなどで、医療上マッサージを必要とする場合

●国民健康保険が使えない場合

×はり・きゅう

・医師の同意書がない場合

医療費の適正化にご協力を！

はり・きゅう、あんまマッサージの 施術を受けるとき

・保険医療機関で同じ疾患の治療を受けている場合など

×あんまマッサージ

・医師の同意書がない場合
・疲労回復や慰安が目的の場合など

●申請に必要なもの

被保険者証、印鑑、領収書、振込先が分かるもの、医師の同意書、世帯主と施術を受けた方の個人番号が記載されたもの

※原則として、施術時に一旦全額を支払い、申請・審査を経て支給決定がされれば、一部負担金を除いた額が払い戻されます。

※鍼灸師などが患者に代わって保険者に請求する場合があります。