

ご存じ
ですか？

接骨院（整骨院）で
施術を受ける場合…

健康保険が使えるケースと
使えないケースがあります

柔道整復師（整骨院・接骨院）で施術を受ける人が増えていま
す。看板には「各種保険取扱」などと書かれています。が、どんな
施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使
えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えないケース

全額自己負担になります

- ・日常生活からくる単なる肩こり、筋肉疲労 など
- ・神経痛やリウマチ、ヘルニアなどからくる痛み、こり
- ・スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- ・整骨院・接骨院にかかるための医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- ・過去の負傷等による後遺症やリハビリテーション
- ・保険医療機関（病院・診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの
- ・通勤途上や通勤中におきた負傷

※長期にわたり症状の改善がみられない場合、内科的な要因も考えられますので
医師の診断を受けましょう。

ご注意ください！

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内であれば、後日、
治療費の全額または一部を自己負担（返還）していただくことがあります。

医療費は、事業主と被保険者のみなさまに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費
支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記の
ルールを守りましょう。

日立健保では、整骨院・接骨院などで施術を受けている方に対して施術内容の確認・照会を行っております。照会
文書が届いた場合は、回答にご協力をお願いいたします。

照会文書の発送・回収は、業務委託先の「ガリバーインターナショナル(株)」が実施いたします。

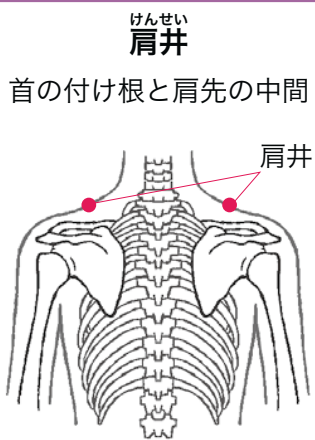
肩こりがつらいときには

■監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

肩こりがつらいときには、「肩井」のツボを
刺激しましょう。中指でグーッと押すだけでも
いいですし、ツボを押しながらひじを曲げると、
筋肉が指圧点を押し上げるのでより効果的です。

また、意識的に筋肉を緊張させたあとに力を
抜くと、その瞬間、筋肉に血液が勢いよく流れ
込み、コリもほぐされます。肩を上げ下げする
体操もおすすめです。

肩こりに効くツボ



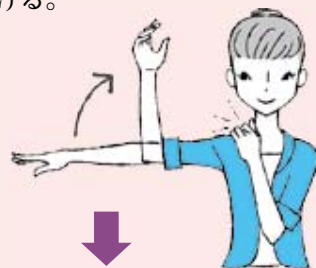
中指で押しもむ

肩井のツボに中指を
グーッと入れていくよ
うに押し、周囲をもむ。
反対の手でひじを押さ
えておくと楽に押せる。



ツボを刺激しながら ひじを曲げる 合わせ技

腕を肩の高さで真横に伸ばし、
反対の手の指で肩井のツボを押し
ながら、ひじが直角になるように
上へ曲げる。



ツボを押し、
ひじを直角に
保ったままで
腕を下向きに
180度回転。勢
いをつけずに
左右5回ずつ
行う。



プラスαストレッチ

肩の筋肉の血行をよくする「グー・ストーン体
操」がおすすめ。

- ①鎖骨と耳を近づけるように、両肩をグーッと上げる。
- ②肩の前側に一気にストーンと力を抜き、肩を落とす。
- ③もう一度両肩をグーッと上げ、今度は肩の後ろ側にストーンと落とす。

