

地域包括支援センター

☎973-5112

介護予防教室

「転ばぬ先の知恵教室」参加者募集

介護が必要な状態にならないためには、元氣なうちから介護予防に取り組んでいくことが大切です。運動や口の健康、認知症予防など、自分で行える介護予防活動について学びませんか。興味のある方はぜひご参加ください。

【とき】 7月6日・13日・20日・27日

午後1時30分～4時

【ところ】 うるま市第2交流室

【対象】 65歳以上の元氣な方で全4回全ての参加可能な方。

※介護認定を受けている方や運動制限のある方は利用になれません。

【定員】 定員20名(新規申込者優先)

【受講料】 無料

【申込期間】 5月25日(水)～26日(木)

午前9時～午後5時

【申込方法】 うるま市地域包括支援センターへ電話でご本人様がお申し込みください。

※後日来所していただき、健康状態などの確認のために面談をさせていただきます

こども未来課 ☎989-5313

赤ちゃんがきた！

の絆づくりプログラム

はじめて子ども(第1子)を育てているお母さんの子育ての悩みや、生活

の変化などをお互いにゆんたくしながら、子どもの成長や親の思いなどを共有し、学んでいくプログラムです。

【とき】 5月30日(月)、6月6日(月)・

13日(月)・20日(月) 午前10時～12時(後半30分は、質問・交流タイム)

【ところ】 みどり町児童センター

【対象】 第1子(2～5ヶ月)と、その

母親で全4回に全て参加できる方

【定員】 親子10組～20組

【申込方法】 みどり町児童センターまで電話で申し込み下さい。

【申込期限】 定員に達し次第終了。

【お問い合わせ】 みどり町児童センター

☎972-6200

国民健康保険課 ☎989-5347

療養費レセプト内容点検を実施します。

市では、より医療費の適正化を図るため、柔道整復・鍼灸・マッサージの内容点検を実施します。

柔道整復・鍼灸・マッサージの施術は保険適用が限定されています。施術を受けた際、保険適用の施術がある場合は、施術所から国民健康保険へ保険適用分の請求があります。その請求書を元に負傷原因、傷病名、施術内容等が保険適用になるか、また、請求金額、通院日数が正しく請求がきているかの確認を行います。

【内容点検の方法】 国民健康保険に加入されている療養者の方々へ、委託業

者ガリバーインターナショナル(株)より文書またはお電話で受診内容の確認を行います。その回答と、施術所からの請求書を照らし合わせ、疑義がある場合は、市が施術所と調整します。受診内容確認の文書、または電話にて照会がある際はご理解ご協力よろしくお願いします。



接骨院、鍼灸院などの療養費は、保険適用が限定されます！詳細は市ホームページをご確認ください。

うるま市レセプト内容点検 検索

柔道整復、鍼灸、マッサージの正しいかかり方

- 領収書をもらい、金額を確認しましょう。
- 療養費支給申請書の内容(負傷原因、傷病名、日数、金額)をよく確認して、署名をしてください。
- 往療(自宅での施術に伴う訪問費用)は、保険給付ができない場合があります。往療は、歩行困難などやむを得ない理由のため通所して治療を受けることが困難な場合以外は保険が使えません。マッサージの往療には、医師の同意が必要です。

柔道整復(整骨院、接骨院)では・・・

- 柔道整復では、負傷原因を正確に伝えましょう。
- 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。

うるま市「推奨品」に新たに2つの商品が加わりました。

商工観光課 ☎923-7634

島ネロ KILLER'S HOT(キラースホット):
島ネロ研究所

当研究所独自の「低温熟成抽出」により、島ネロの1.5倍の辛さ・旨さを実現したプレミアムな逸品です。

沖縄県産島唐辛子は、ついにここまで旨く、辛くなりました。



人参ドレッシング:
津堅構改センター 津堅みやらび

津堅島の甘くておいしい人参を丸ごと使いました。手づくりの味にこだわって「だし」も昆布やかかつお節からとりました。野菜の緑にオレンジ(人参)色のドレッシングはそれだけでごちそうに変身!!お肉やお魚、冷奴、もずくにかけてもおいしいです。