健康いいカラダ

交通事故と国民健康保険

保健医療課 ☎42-5619

◎交通事故でも国民健康保険は使えるの？

交通事故で第三者（加害者）の行為によってケガや疾病になった場合でも、国民健康保険を利用して医療機関等を受診できますが、必ず保健医療課へ届出を行ってください。

◎なぜ届出が必要なの？

第三者（加害者）の行為によって生じたケガや疾病の医療費は本来第三者が負担する義務があり、国民健康保険によって治療を行った場合は、その費用を市が被害者に代わり第三者に損害賠償請求するためです。

◎届出について

①加害者を確認

加害者の氏名・住所などできるだけ詳しく確認しておきましょう。

②速やかに警察に届け出る

「交通事故証明書」をもらいます。

③窓口に届け出る

必要書類をご準備のうえ、保健医療課に届け出てください。

【届出に必要なもの】

・印鑑・国民健康保険証・交通事故証明書・第三者行為による傷病届・事故発生状況報告書

示談は慎重に！

届け出る前に、加害者側と示談して交通事故などによる医療費を受け取ると、あとで市から加害者へ費用の請求ができなくなる場合があります。

交通事故の場合は、後遺症などの問題もありますので、示談の前に必ず保健医療課にご相談ください。

なお、交通事故による疾病の疑いがある場合は、お問い合わせをさせていただきます。

これは、届け出をされず交通事故の治療を受けている方に、届出をお願いするものですので、ご協力をお願いします。

平成27年6月診療分
1人当り医療費（単位：円）

	安芸高田市	県平均	県内順位
一　般	27,926	26,726	9
退職本人	27,871	30,026	14
退職扶養	20,985	24,595	13
全被保険者	27,834	26,817	10

（※県内順位・・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

私たちが紹介します♪ 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課　栄養士

毎月19日は 食育の日

安芸高田市食生活改善推進協議会
吉田支部

実りの秋を満喫しましょう！

秋においしくなる野菜は、さつまいも、里芋などの芋類、しいたけ、舞茸などのキノコ類、ごぼうやれんこんなどの根野菜があります。これらはすべて「秋」が旬の野菜です。今ではいろんな野菜が1年中手に入るようになりましたが、旬の食材はそのときが1番おいしく栄養価も高いので、旬の食材を選んで食べるようにしましょう。

今月の食材 さつまいも

さつまいもの香草焼き

（ひとり分　エネルギー：112kcal、塩分：0.2g）

材料（4人分）

さつまいも ……240g
ローズマリー……3枚
にんにく ……2かけ
オリーブ油……大さじ1
塩……少々

作り方

①さつまいもは、1cm厚さの半月切りにして耐熱皿に並べ、ぬらしたキッチンペーパーで覆い、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
②フライパンに油とつぶしたにんにくを熱し、①とローズマリーの葉を加えてきつね色に焼き、上から塩をふる。

【インフォメーション】

健康あれこれ

たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室

保健医療課　☎42－5633

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース（10:00～11:00）			体脂肪燃焼コース（19:00～20:00）
対象	向原・甲田地域の方	八千代・吉田地域の方	美土里・高宮地域の方	市内全域
とき	11月9日～12月21日 毎週月曜日	11月5日～12月17日 毎週木曜日	11月6日～12月18日 毎週金曜日	11月5日～12月17日 毎週木曜日
	10:00～11:00　7回コース ※希望者には無料で送迎があります。 ※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。ただし、送迎はありません。			19:00～20:00 7回コース
申込期限	10月1日（木）～10月20日（火）			
ところ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定員	17名（定員を超える場合、新規申込みの方を優先とさせていただきます）			
参加費	3,500円（温泉プール利用料1回につき500円は別料金）			
申込先	たかみや湯の森　☎59－0059			

断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。

広島断酒ふたば会　中田克宣
☎090-4802-1865
※詳しい内容はお問合わせください。

日10月2日（金）
18：30～20：30
場ふれあいプラザ向原

日10月5日（月）・16日（金）
19：00～21：00
10月11日（日）
13：30～15：30
場吉田人権会館

【健康あきたかた21】「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中！

健康あきたかた21の推進テーマのひとつ「健康診査」のスローガンは、

健診結果から自己管理ができるようになろう！

です。

今年度も、6月から7月にかけて総合健診を実施しました。

健診受診後、健診結果を個人宛に送付しております。要精密検査となられた方、治療が必要となられた方は、検査結果を持参し、早めに病院を受診しましょう。

また経過観察でも血糖値や血圧などが年々増加してきている、あるいは腎臓の機能を示す値などが減少してきている方も、かかりつけ医に相談しましょう。せっかく受けられた健診ですので、生活習慣を見直す機会と捉えて、有効活用しましょう。

健診結果の見方

◆「異常所見なし」：今回の健診では問題となるような“異常は見られなかった”という判定です。

◆「要経過観察」：“しばらく経過を見ましょう”という判定です。問題点を改善するよう健康管理に気を付け、定期的に健診を受けましょう。

◆「要　指　導」：今は病気ではないが、“放っておくと発症する危険がある”という判定です。かかりつけ医に相談し、その指導のもと生活習慣を改善しましょう。

◆「要　治　療」：病気、あるいはその疑いがあるので“治療を受けましょう”という判定です。忙しいからと受診を先延ばしにせず、すぐに受診し、早期回復を心がけましょう。

◆「要　精　検」「要再検査」：検査で異常が見られたので、“精密検査や再検査などのために受診しましょう”という判定です。病気の場合、早期治療が必要です。