



## 第三者行為によるケガ・病気で保険証を使った場合は届出が必要です！

### ◆第三者行為によるケガ・病気とは

- ・交通事故 ・ケンカ ・食中毒
- ・他人の飼い犬にかまれた など

### ◆なぜ届出が必要？

通常、治療費は窓口負担以外の費用を健康保険で負担していますが、第三者行為による医療費に限り、加害者が負担することが原則であるためです。

ただし、交通事故などで双方に過失がある場合は、治療者の過失相当を保険で負担します。

### ◆治療費の立て替えは必要ない

本来加害者が支払うべき治療費を、被害者が立て替えることがないよう、国民健康保険証を一時的に使用することができます。

国民健康保険（以下国保）は加害者に代わって一時的に費用を立て替えますが、その費用は後から加害者に請求します。

### ◆示談が成立する前に連絡を

相手方と示談が成立している場合、国保が使えなくなってしまう場合があります。**示談が成立する前に、必ずご連絡ください。**

### ◆届出はお早めに！

国保はみなさんの税金で保険給付を行っています。本来給付の必要のない第三者行為に対して給付を行うことは、正しい税の使い方ではありません。届出はお早めをお願いします。

### ◆届出を行わないと…

第三者行為による治療と疑われる場合、世帯主へ届出勧奨の通知をします。

届出を行わないと、医療費を全額請求させていただきます場合がありますので、**通知を受けた際はすみやかにご連絡ください。**



問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

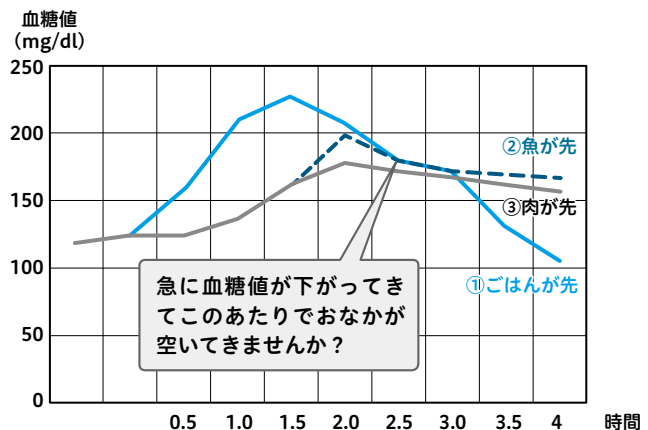
連載

## 血糖値の急上昇を防ぐには、食事の順番が大切！

血糖値が急上昇すると、インスリンが大量に分泌され、太りやすくなります。また、人それぞれ一生で分泌できるインスリンの量は大体決まっていますので、無駄遣いしないための食事のとり方を考えてみましょう。

### 食べる順番と血糖値の推移

消化吸収の時間は食品によって異なり、**炭水化物は早く、たんぱく質や脂質はゆっくりです。**そのため、肉や魚などを先に食べると、ご飯を先に食べたときのような、血糖値の急上昇を防いでくれます！



急に血糖値が下がってきてこのあたりでおなかが空いてきませんか？

食物繊維（野菜・海藻・きのこ）  
+  
たんぱく質（肉・魚） → 炭水化物（ご飯・パン・めん類）の順にとることで、インスリンがスムーズに出たり次の食事まで腹持ちが良くなったりします。この機会に、食事の順番を見直してみませんか？

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355