

国保通信



■ 問い合わせ

市民生活課

保険年金係

☎ 75-2159

交通事故など、第三者から傷害を受けた場合でも、国民健康保険で病院にかかれます。ただし、医療費は加害者が全額負担（あるいは過失割合に応じて負担）するのが原則です。

そのため、国保が医療費を一時的に立て替え、あとで国保が加害者に請求することになります。

●届出を忘れずに！

①警察に届け出る

交通事故にあつたら、速やかに警察に届け出て、『事故証明書』をもたせてください。無届の事故は国保診療ができません。

②保険年金係に届け出る

病院で診療を受ける前（やむをえない場合は後日速やかに）に、市役所市民生活課保険年金係に連絡し、『第三者行為による被害届』を提出してください。届出を怠ると医療費全額を自己負担していただく場合がありますのでご注意ください。

●示談は慎重に

市役所に届け出る前に示談をする、その取り決めが優先され、市役所から加害者に医療費の請求ができなくなる場合があります。この場合、被害者に過失がなくても、被害者に医療費の請求をする場合がありますので必ず示談前に届け出てください。

○届け出に必要なもの

- ・ 交通事故証明書
- ・ 保険証
- ・ 印鑑（みとめ印可）

※仕事上のケガや事故（労働災害）、故意の犯罪は、第三者行為に該当しませんのでご注意ください。

毎日の食事は栄養源になり、身体中に血液で運ばれいろいろな活動に使われるエネルギーになります。その栄養源のひとつ「糖」について紹介します。



食事の仕方や間食を意識して「血糖値」を正常に保とう！

糖が少ないと身体に「だるい」「ぼーっとする」「ふるえ」など低血糖の症状が出てきます。逆に多すぎると「糖尿病」などを招きます。

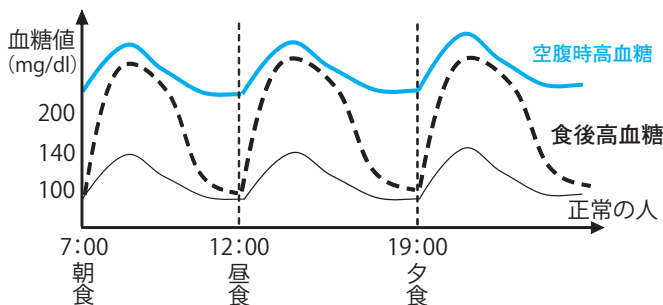
下の図は、一日の血糖の変化を表しています。私たちは、寝ている間も糖を使い、空腹時も血糖値は正常値の100 mg/dl以下に保たれています。

食事をすると140 mg/dl位に上がりますが、すい臓からのインスリンというホルモンで、血糖が肝臓や筋肉、脂肪に取り込まれ、3時間位で元に戻ります。血糖値が正常値に戻っている途中で間食すると、そこから血糖値がさらに上がることになるので、正常値に戻る時間がかかり、習慣になると戻れなくなり、食後高血糖になって糖尿病に移行することになります。

食事をすると140 mg/dl位に上がりますが、すい臓からのインスリンというホルモンで、血糖が肝臓や筋肉、脂肪に取り込まれ、3時間位で元に戻ります。血糖値が正常値に戻っている途中で間食すると、そこから血糖値がさらに上がることになるので、正常値に戻る時間がかかり、習慣になると戻れなくなり、食後高血糖になって糖尿病に移行することになります。

【空腹時高血糖】

インスリン基礎分泌が低下し空腹時でも高血糖になります。



ですから、糖の吸収をスムーズにしてインスリンが一度にたくさん出なくて済むようにすることが大切です。食事のときには「食物繊維を多くとる」「野菜をはじめに食べる」「ゆっくり噛んで食べる」などを意識しましょう。

さらに、「ジュースや飴など、血糖値を急激に上昇させる単純糖質の食品を控える」「夜遅くに食べない」などに加え、運動することが有効です。

■ 問い合わせ 福祉健康課 健康増進係

☎ 75-3335