

## 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
- 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す。ただし、交通事故などの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。

### 治療費を立て替える必要はありません

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する給付を行うことは、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く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

## 自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

### 糖尿病を予防する～ご飯の時間までお腹がすかない食べ方～

昼ご飯を食べたのに、15時頃に「なんかちょっと甘いものが食べたいな」と思うことはありませんか？「朝はパンとコーヒー」、「お昼はうどん」のように、炭水化物だけ食べると、胃腸での消化が早く、食後2～3時間にはお腹がすいてしまいます。

肉や魚、豆腐に含まれる脂質は消化に時間がかかり、そこに野菜を足すことで食事の力があがり満足感があがります。血糖値や体重を気にして、食事を減らしていませんか？パンに具を挟んでサンドイッチにしたり、うどんには肉や卵、野菜を追加したりすると、おやつを食べずにすむかもしれません。

#### 【お腹がすかない食べ方】

単品の場合	組み合わせて食べる場合			
うどん（麺類）	ごはん	肉（魚・卵・豆腐）	野菜・のり	
糖	糖	脂肪	たんぱく質	繊維
■	■	■	■	■

ちょうど間食の時間にお腹がすく

野菜があると食べた時に満足感がある次の食事の時間までお腹がすかない

■ 胃にとどまる時間

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355