



交通事故と国民健康保険について

保健医療課 ☎42-5619

病気やけがの治療以外に交通事故など第三者（加害者）の行為によって負傷した場合も、国民健康保険で治療を受けることができます。ただし、この場合には、保健医療課へすみやかに届出を行う必要があります。

◎届出に必要なもの

- ・ 第三者行為における届出書一式（保健医療課にあります）
- ・ 印鑑
- ・ 国民健康保険証
- ・ 交通事故証明書
- ・ 世帯主・治療を受けた方のマイナンバーカード又は通知カード

◎届出が必要な理由

第三者（加害者）の行為によって生じたケガや疾病の治療費は本来、加害者が負担する義務があります。国民健康保険によって治

注意 示談は慎重に！

この届出の前に、加害者側と示談をして、交通事故などによる医療費を受け取られると、市が後から行う加害者への費用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、示談の前に保健医療課にご相談ください。なお、レセプト請求により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。

平成28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
全被保険者	26,110	26,727	17

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）



運動不足を感じたあなた!! 今のままで大丈夫？

吉田温水プールから水中健康教室開催のお知らせです。「病院で運動を勧められた」、「何をすれば良いのか分からないけど、気軽に運動を始めたい」、健康のために運動習慣を身につけるには無理なく始められるプールが一番!! 運動は何歳からでも遅すぎることはありません。吉田温水プールでお待ちしております。

日程	月曜	朝の部	昼の部※
		10:00~11:00	14:00~15:00
	金曜	昼の部	夜の部
		13:00~14:00	19:00~20:00
対象	市に住居票をお持ちの方 ※月曜昼の部はお申込の際に障害者手帳をお持ちください。		
参加費	1回900円（施設利用料400円込み） ※月曜昼の部1回250円（施設利用料免除）		
定員	各部45名 ※月曜昼の部30名		
送迎	希望者には無料で送迎いたします（金曜夜の部を除く）		
申込・お問い合わせ	市吉田温水プール ☎47-1210（水曜休館日）		

たかみや湯の森温泉 ウォーキングプール健康教室

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	八千代・吉田 地域の方	美土里・高宮 地域の方	甲田・向原 地域の方	市内全域
とき	11月7日~ 12月19日 毎週月曜日	11月10日~ 12月22日 毎週木曜日	11月4日~ 12月16日 毎週金曜日	11月10日~ 12月22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（土）~10月20日（木）			
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			

「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る!」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。また、4月に申し込んだ方は、平成29年1月31日まで医療機関での健診を受けていただけます。健診受診後、健診結果が個人宛に送られてきます。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、生活習慣の改善に活かし、元気を維持しましょう。市ではがん検診を受けていただきやすいよう、総合健診で特定健診・基本健診とがん検診を同時に実施しています。がん検診の大きな目的は検診をうけ、無症状のうちに行進がんを早期発見・早期治療することにより大切な命をがんでなくさないことです。定期的ながん検診を受け、「要精密検査」となったらできるだけ早い時期に精密検査を受けましょう。

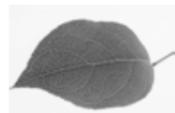
「病気が分かるのが怖い」「いつも要精密検査だから」と精密検査を恐るそかにしていませんか?精密検査を受けて「がん」と診断されるのは約3%と高くありません。それ以外の病気がみつかることもあり、もし「がん」であっても早期であれば直せる可能性が高く、治療にかかる費用や体への負担も少なくて済みます。精密検査は必ず受けましょう。



がん検診で「要精密検査」となったら

- ①精密検査を実施する医療機関を選ぶ（かかりつけ医に相談するのも良いでしょう）
- ②医療機関へ電話予約（受診して予約する医療機関もあります）
- ③「紹介状」を持参し、受診
- ④結果説明を聞き、その後の治療方針を聞く

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 ※詳しい内容はお問い合わせください。

- 場所・日時
- ふれあいプラザ向原 10月7日(金) 18:30~20:30
 - 吉田人権会館 10月10日(月) 18:30~20:30
 - 10月23日(日) 13:30~15:30

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

私たちが紹介します!



安芸高田市食生活改善推進協議会 吉田支部

皆さんからの食育川柳応募作品をご紹介します~減塩編~

- かつお昆布 にぼしで汁取り 塩減らす
- 減塩は 病気予防の 道になる
- 塩だって 限度を知らなきゃ 牙をむく
- 減塩で 自分も家族も 幸せに
- 減塩し 将来さけよう 生活習慣病
- 減塩は 健康維持への 第一歩
- 父さんの 悪い口ぐせ「塩ちょうだい」
- 塩減らし家計の円も塩助します
- 入れすぎじゃ!塩は少しでえんじじゃない

今月の食材 はすいも はすいもの酢の物

(ひとり分) エネルギー:57kcal 塩分:0.2g

- 材料(2人分)
- はすいも (りゅうきゅう)1本
 - きゅうり.....1本
 - かにかまぼこ20g
 - 酢大さじ2
 - 砂糖大さじ1

作り方

- ①はすいもは手で皮をむき、そぎ切りにしてさっと水にさらし、ざるにあげて塩を振っておく。
 - ②きゅうりはうすく輪切りにし、塩もみして絞る。はすいもも絞って水けを切る。
 - ③②の具材とかにかまぼこ、調味料を合わせる。
- ※はすいもとは*
「さといも」の仲間ですが、芋の部分は小さくて固くて食べられず、茎の部分を食します。茎の切り口に「はす」のように(スポンジみたいに)穴がたくさん開いているので「はすいも」とも呼ばれます。