

交通事故と国民健康保険について

保健医療課 ☎42-5619

① 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。

② 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。

③ 窓口には届けるの？
 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。

④ 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。

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、届け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26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	27,105	25,586	11
退職本人	29,132	27,954	9
退職扶養	28,937	25,167	4
全被保険者	27,321	25,685	9

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）



移動献血のお知らせ (400mL献血)

日・場 10月17日（金）
 J A 広島北本店 9:30~11:15
 J A 吉田総合病院 13:00~15:30

こころの健康相談

広島県精神保健福祉協会では、フリーダイヤルの不眠電話相談窓口を開設しています。疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまう等、睡眠に関する悩みはありませんか？
 また、家族の方や職場の方で、睡眠に関する悩みを抱えている方はいらっしゃいませんか？ご本人様以外からのご相談も可能です。

☎ 0120-230-103
 時間 月曜日 9:00~13:00
 火曜日~金曜日 13:00~17:00



断酒会

※お問い合わせ先：代表者 中田克宣 ☎090-4802-1865

日 10月10日（金）19:00~21:00
 10月31日（金）19:00~21:00
 10月26日（日）13:30~15:30
 場 吉田人権会館ハートプラザよしだ
 日 10月3日（金）18:30~20:30
 場 ふれあいプラザ向原

【インフォメーション】健康あれこれ

【お問い合わせ】保健医療課健康推進係 ☎42-5633

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時~11時)			体脂肪燃焼コース (19時~20時)
対象	美土里・高宮地域の方	向原・甲田地域の方	八千代・吉田地域の方	市内全域
と き	11月10日~12月22日 毎週月曜日	11月6日~12月18日 毎週木曜日	11月7日~12月19日 毎週金曜日	11月6日~12月18日 毎週木曜日
申込期間	10月2日（木）~10月20日（月）			
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、新規申し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			

カルシウムアップ! 今月の食材 小松菜

小松菜のごまみそかけ

- (材料 4人分)
- 小松菜400g
 - 練り白ごま.....大さじ2
 - みそ.....大さじ2
 - 砂糖.....大さじ2
 - 練りからし.....小さじ1

食のさんぽ道



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

(作り方)

- ①小松菜はゆでて3cm幅に切る。器に盛る。
- ②練りごまと調味料を混ぜ合わせ、小松菜にかける。

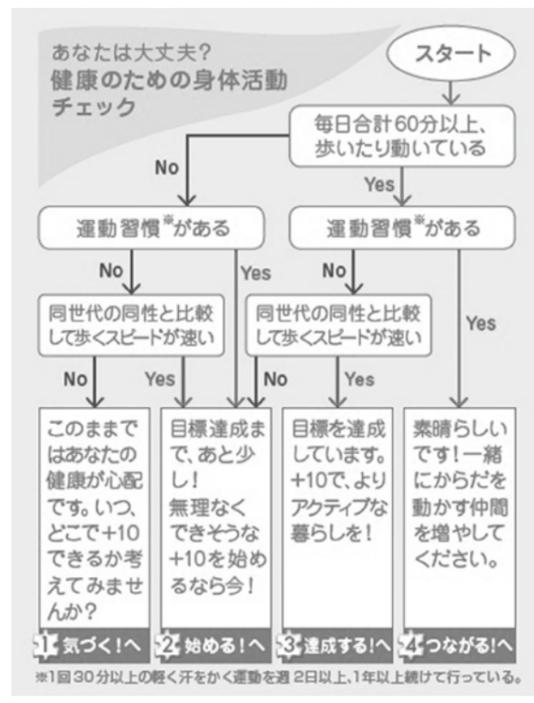
(ひとり分 エネルギー:93kcal, 塩分:0.9g)

食欲の秋です

秋といえば「食欲の秋」、果物やお芋など、おいしく感じられる季節ですね。秋になると気候も涼しくなり、夏の暑さで弱っていた体力が回復し、消化器官の働きもよくなり食欲も戻ってきます。また食欲だけではなく、「スポーツの秋」でもあります。ウォーキングやジョギングなどのスポーツを楽しんで、食事と運動のバランスに気をつけて過ごしましょう!

食生活に関するご相談は、お気軽に保健医療課 栄養士にお問い合わせ下さい。(☎42-5633)

「アクティブガイド -健康づくりのための活動指針-」



①気づく!
 からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。自分の生活や環境を振り返ってみましょう。

②始める!
 今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

③達成する!
 目標は1日合計60分、高齢者は40分、元気に体を動かすことです。

④つながる!
 家族や仲間と+10(プラス・テン)を共有しましょう。

健康のための一歩を踏み出そう!
 今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10(プラス・テン)から始めましょう!!

「運動のスローガン」は「運動習慣を身につけよう!こまめに体を動かそう!」

「健康あきたかた21」
 「みんながいよいよ笑顔で助け合えるまち」
 健康あきたかた21推進中!