



交通事故など、他人の行為により治療を受けた場合は…

●医療費は加害者が負担します

交通事故など、他人の行為が原因でケガをした場合や病気になる場合でも、国民健康保険(国保)で医療機関に受診できます。

医療費は、過失に応じて加害者が負担するのが原則ですが、国保が一時的に立て替えて支払い、後でその医療費を被害者に代わって加害者に請求することになります。

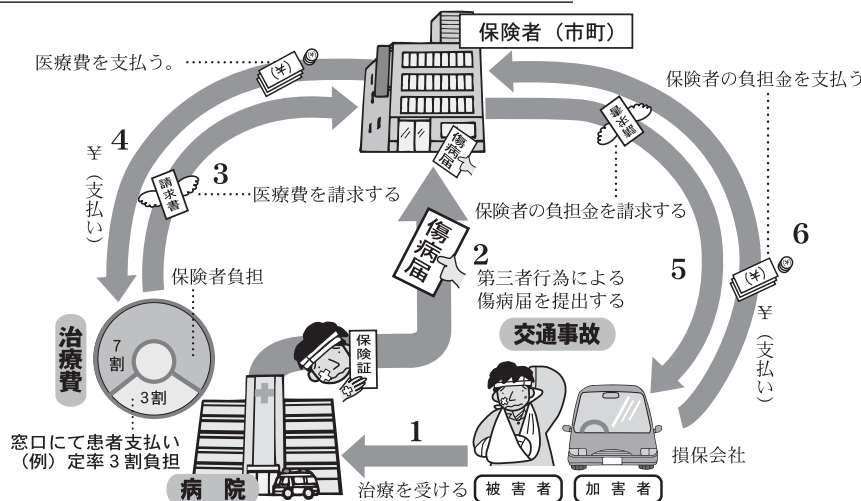
●届け出をお願いします

- ①警察に届け出ます  
交通事故にあつたら、すみやかに警察に届け出て「交通事故証明書」をもらいます。
- ②役場に届け出ます  
役場の国保の窓口(住民課保険年金担当)へも届け出て、「第三者行為による傷病届」を提出します。

●届け出に必要な書類

- ・第三者行為による傷病届およびその他必要な書類(用紙は役場住民課にあります)
- ・交通事故証明書(所定の申請用紙は警察署、交番、役場住民課にあります)

被害者が交通事故で国民健康保険を使用した場合



●示談の前に必ず相談を  
国保に届け出る前に、加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後で国保から加害者に費用の請求ができなくなる場合がありますので、必ず示談の前に「相談ください」。

- ・国民健康保険証
- ・印鑑(スタンプ式以外のもの)

※必要な書類がそろわなくても、まず「相談ください」。

◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎ 526571 有線 57784

## ヘルシークッキング

### 牛焼きしゃぶ



材料(4人分)

牛薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 200g、  
にんにくの茎 2束、もやし 2袋、ごま油大さじ2、サラダ油大さじ1、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ1、大根おろし 1/2本分、ポン酢適量、赤唐辛子の小口切り少々

作り方

- ① にんにくの茎は3cmの長さに切り、もやしは半分の長さに切る。
- ② フライパンにごま油大さじ1とサラダ油を熱し、にんにくの茎を入れて炒める。
- ③ もやしを加えて炒め合わせ、しょうゆ、みりん、酒をからめて器に盛る。
- ④ フライパンをきれいにし、ごま油大さじ1を熱し牛肉を広げて両面をさっと焼く。
- ⑤ ③の器に④のをせ大根おろしをのせる。赤唐辛子を散らしポン酢をかける。

☆1人分エネルギー 391 k cal  
たんぱく質 12.5 g  
脂質 29.4 g  
食塩相当量 1.7 g

💡ポイント💡

炒めた野菜といっしょに食べるから栄養バランスOK。大根おろしとポン酢でさっぱりいただきます。



健康推進員  
しみず ようこ  
清水 洋子さん  
(松尾2区)