

「ご自身の健康について考えてみませんか？」

9月は「健康増進普及月間」
「がん征圧月間」「食生活改善
普及運動」です。

- 1に運動 2に食事
しっかりと禁煙
最後にクスリ
健康寿命の延伸

生活習慣病とは？

体質 + 生活習慣

- ◆心筋梗塞・狭心症
◆脳梗塞 ◆高血圧
◆脂質異常症
◆糖尿病 などが
「生活習慣病」です。



脳梗塞後に介護が必要な状態になったり、糖尿病の合併症で人工透析の必要が出てきたりするなど、生活習慣病が進行すると生活に大きな影響を及ぼします。

生活習慣病対策のポイント

- 生活習慣病は自覚症状がありません。対策のポイントは・・・
- ・ 健診で早めに生活習慣病の徴候を見つける。
 - ・ 早めに治療する。
 - ・ こまめに体を動かす。
 - ・ バランスのとれた食事を1日3回とる。
 - ・ 飲酒は1日1合まで。週に1〜2回の休肝日。
 - ・ 禁煙！

未来の自分のために

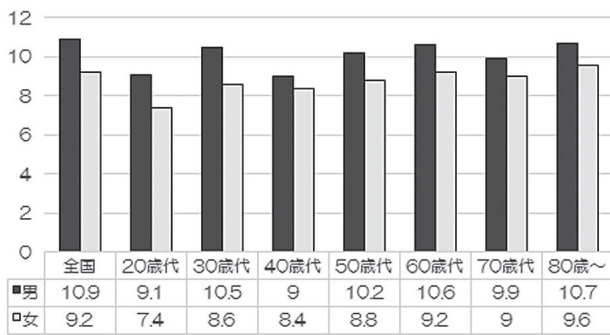
がん検診を習慣に

がんは本町の死因第1位です。特に、75歳未満の人の死因の多くはがんです。

がんは「高齢者の病気」というイメージがあるかもしれませんが、子宮がんは20〜30歳代、乳がんは40歳代でかかる人が増加しています。

がんは自覚症状がないまま

平成28年度鳥取県民 食塩摂取量 (g)



進行します。胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がんは、がん検診で早期発見・治療が可能です。

食生活改善普及運動

〜おいしく減塩 1日2g〜

生活習慣病予防の観点から、食塩の1日摂取目標量は、男性8g 女性7gとなっています。しかし鳥取県民は目標量より2〜3g多く摂っているのが現状です。



簡単美味しい減塩レシピ
トマトジュースで
★ミネストローネ
エネルギー：97kcal 食塩：1.0g

【材料】(2人分)

- ・ キヤベツ 2〜3枚
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ ベーコン 1枚
- ・ オリーブ油 小さじ1
- ★ トマトジュース 1カップ
- ★ 水 1/2カップ
- ★ コンソメ 1/2個
- ・ 塩コショウ 適量

【作り方】

- ① キヤベツは一口大、玉ねぎは粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたらキヤベツも加えて炒める。
- ③ ②に★を加え、中火で5分ほど煮て塩コショウで味を調える。
- ④ お好みで粉チーズやパセリをかける。

問合せ先

保健センター福祉課

☎ 75-4101

事故治療に国保の保険証を使用したら

福祉課に必ず届け出てください！

交通事故や飲食店での中毒等、第三者の行為によって負傷し、医療機関を受診した場合、その治療費は原則として加害者が負担すべきものです。

しかし、治療に急を要する場合等は、被害者の国民健康保険（国保）を使用することができます。このとき自己負担額を除いた治療費は、国保が一時的に立替払い【下図②】しており、その費用は後日、加害者（加入保険会社等）に賠償請求【下図③】します。この賠償請求には、被害者から保健センター福祉課への届け出【下図①】が必要です。



■重要■

この届け出は法律で義務付けられています。届け出をしないまま示談を済ませてしまうと、国保が立替払いした費用が全額被害者の自己負担になるなど、不利益な扱いを受ける可能性があります。

示談の内容によっては、治療費のみならず、事故に起因した介護に要する費用まで全額被害者の自己負担になる場合もあります。示談の前に、まずは保健センター福祉課に相談してください。

また、事故の原因が自分にあるときも、過失割合に応じて相手の自賠責保険に請求できる場合があります。

自分で判断せずに必ず届け出てください。

すみやかに！

- ①第三者行為による傷病届
交通事故・スポーツ中の事故・飲食店等での食中毒・他人の飼い犬による咬み傷・暴力・けんか等
<届け出に必要なもの>
- ・事故証明書（人身事故）
 - ・国保の保険証
 - ・印かん（認め印可）
 - ・マイナンバーがわかるもの
 - ・本人確認ができるもの



被害者（国保被保険者） 加害者（損害保険）

①福祉課へ届け出

③治療費（立替分）を請求

②加害者に代わって一時的に治療費を支払い（立替）



国保（福祉課）



医療機関

傷病届をすぐに提出できないときは、下記連絡先に電話してください。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101