市民健康課 国民健康保険からのお知らせ

●第三者行為（交通事故等）について

◎第三者行為とは（第三者行為損害賠償求償）

交通事故や傷害など本人以外（第三者）から受けた、けが等の治療費は原則として加害者が支払うべきものですが、一旦国民健康保険で医療費を立替え、後で加害者にかかった医療費を請求します。これを第三者行為損害賠償求償といいます。

◎交通事故にあったら

まず警察に届け出て「事故証明書」をもらいます。その後、市民健康課窓口に「第三者行為傷病届」を提出して下さい。すぐに提出できないときはお電話にてご連絡ください。

◎届出に必要な書類等

「第三者行為傷病届」「交通事故証明書」「国民健康保険被保険者証」「印鑑」
（不明な点等ありましたら、市民健康課にお問合わせください）

●ジェネリック医療品差額通知について

国民健康保険では、現在服用している薬をジェネリック医薬品（後発医療品）に切り替えた場合、薬代の自己負担額をどのくらい軽減できるか試算した差額通知ハガキを年 3回（6月・10月・2月）発送しています。

◎ジェネリック医薬品差額通知とは？

最初に作られた薬（先発医療品）の特許が切れた後に販売される医薬品です。
先発医療品と同等の有効成分・効能・効果をもつ医薬品ですが、まったく同一というわけではありません。ジェネリック医薬品を希望する場合は、かかりつけの医師・薬剤師へご相談ください。

国保発 さいしょに野菜！きちんと野菜！！ 健康応援レシピ

『食』を通してあなたの健康を応援したい！
季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体にやさしいレシピを毎月お届けします。

今月の旬『かぼす』

かぼすの酸味で無理なく減塩！
ほうれん草と椎茸のかぼすじょうゆ

◆材料（2人分）

ほうれん草……160ｇ　かぼす果汁……小さじ1
生椎茸……50g　みりん……大さじ1
しょうゆ……小さじ1

◆作り方

① ほうれん草はさっとゆで、4cm長さに切り、水けをしっかり絞る。
② 椎茸はオーブントースターで焼き、食べやすい大きさに切る。
③ 耐熱ボールにみりんを入れて、電子レンジ（600W）で10～15秒加熱し、しょうゆとかぼす果汁を加えて混ぜ、①と②をあえる。

（1人分：エネルギー 43kcal／食塩相当量 0.5g）

吉を呼ぶ！ さ吉くんの健康ワンポイント

日中はまだまだ暑いけれど、朝晩は肌寒い季節になってきたね！秋は身体を動かすにはぴったりの季節。身体を動かすことは、体重管理や骨粗鬆症の予防に効果があるだけでなく、健康を維持する上でとっても大切なこと。ついつい食べ過ぎてしまうこの時季だからこそ、その分しっかり身体を動かそう！

問合先　市民健康課国保年金係　☎ 0978-72-5166

10月は「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間です！

保健のページ

めざせ！健康寿命日本一

○あなたが、いつまでもいきいきと笑顔でいるためのカギは？（1日の目安）

減塩 −3g　野菜 350g　歩数 +1500歩

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指します。

あなたが元気ならみんなが嬉しい！大分県の健康寿命をみんなで延ばそう！

B型肝炎ワクチンの定期接種が始まります！

B型肝炎とは？
B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染による肝臓の病気で、慢性化すると肝硬変や肝がんなどを引き起こすことがあります。

平成28年10月1日から、B型肝炎ワクチンが定期接種となります。

対象者　平成28年4月1日以降に生まれた0歳児

接種回数　3回（既に接種を受けたことがある方は、不足する回数接種します。）
※1歳になる前に3回の接種を終える必要があります。3回の接種を終えるまでには、およそ半年間かかります。

接種費用　無料

インフルエンザ予防接種について

【任意予防接種】

助成を拡大しました！

乳幼児等インフルエンザ予防接種費用助成の実施について

対象者　乳幼児～中学3年生

接種期間　平成28年10月1日～平成29年1月31日

助成金額　2,500円
（市内医療機関窓口で、助成金2,500円を差引いた金額をお支払いください。）
※市外医療機関での接種は助成の対象になりません。

接種回数　13歳未満　毎年度2回
13歳以上　毎年度1回
（ただし、13歳に至った最初の年度に限り2回）

【定期予防接種】

高齢者インフルエンザ予防接種の実施について

対象者　①65歳以上の方
（平成29年3月31日までに65歳以上となる方）
②接種日当日60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害を有する方

接種期間　平成28年10月1日～平成29年1月31日

接種回数　毎年度１回

接種費用　市内医療機関：各医療機関が定める接種費用から2,500円を差引いた額が自己負担となります。
市外医療機関：どの医療機関でも1,500円が自己負担となります。
※市内、市外医療機関ともに、生活保護世帯の方の自己負担はありませんので、医療機関へ申し出てください。

第5回 くにさき子育て市民講座を開催します

今回は、「国東っ子、みんな違って、みんないい」を総合テーマとして、下記のとおり開催します。
どなたでも自由に参加できます。お気軽にお越しください。※当日は託児を設けます（事前申し込み必要）

日　時　平成28年10月22日（土）14：30～16：30　**場　所**　武蔵セントラルホール

内　容　**講演①「答えは子どもが教えてくれる」**講師の作品の朗読と絵本の紹介・子育ての話
朗読家・フリーアナウンサー　原　きよ　先生
講演②「落ち着きのない子、マイペースな子、引っ込み思案な子…みんなが未来の国東を支える原石です！」
大分大学地域医療・小児科分野教授　是松　聖悟　先生
パネルディスカッション

問合せ・申込先：国東保健センター（☎0978-73-2450）