

交通事故にあったら

Q 交通事故にあった場合、国保で治療は受けられますか？

A 交通事故や傷害事件など第三者から受けたケガや病気の治療は、国保で受けることができます。その医療費は被害者に過失のないかぎり加害者が全額支払うのが原則です。

合、加害者が負担すべき医療費を国保が一時立て替えて支払うだけで、あとで国保が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。なお、国保の保険証を使う時は事前に国保係へ連絡が必要となります。

Q どのような届け出や手続きが必要なのですか？



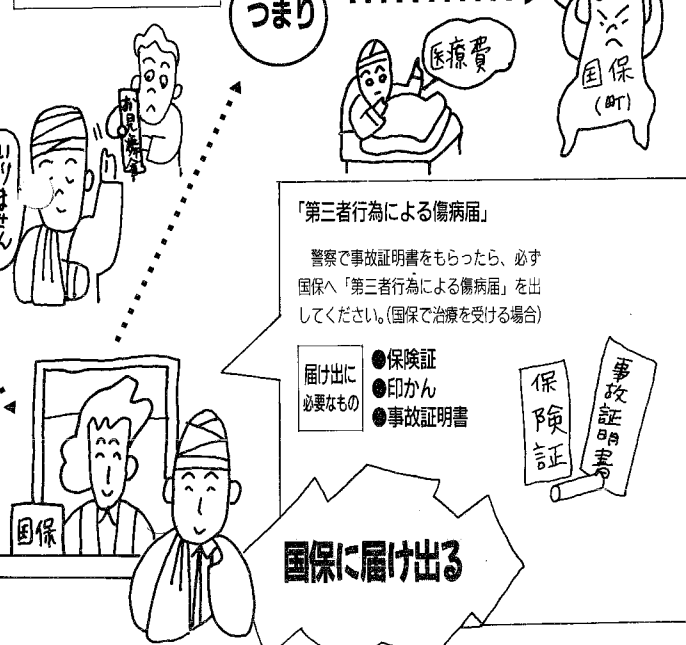
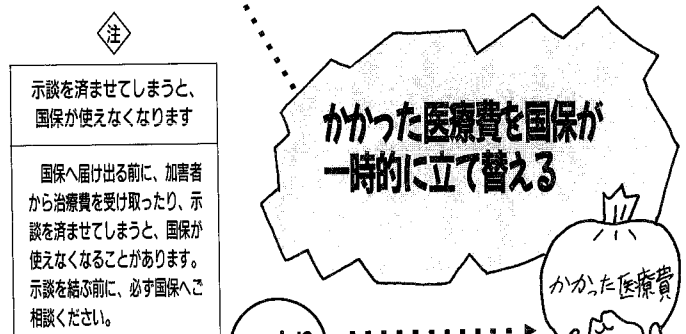
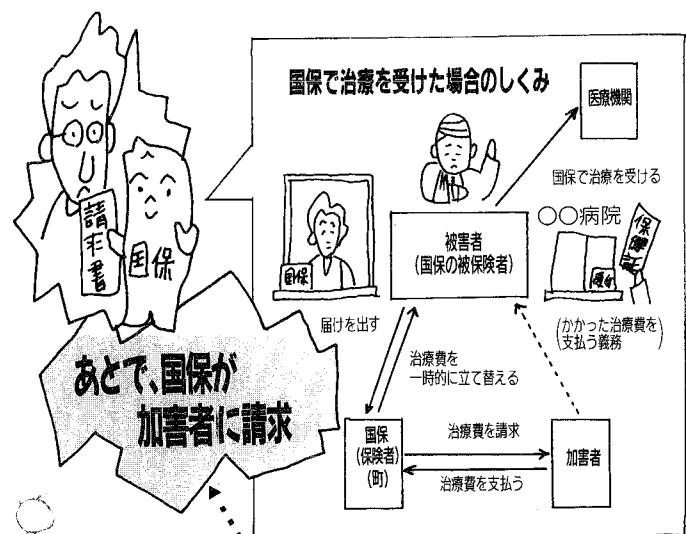
A 交通事故による傷病で国保で治療を受ける場合、すぐ警察に届け出て『交通事故証明書』を受けると同時に、国保係に『第三者行為による傷病届』を提出しなければなりません。届け出に必要なものは、『保険証』『印かん』『交通事故証明書』です。

Q 加害者から示談を結びたいと連絡がありましたか？

A 加害者から治療費を受けたいければ、国保での診療は受けられません。また加害者

と被害者が示談を結ぶと、そのときの内容によって、国保が加害者に対して持っている請求権を失うことになり、示談を結ぶ前にかならず国保係に届け出るようにしましょう。

※お問い合わせは国民健康保険係へ（内線39番）



交通事故にあったら、すみやかに警察に届け、「事故証明書」をもらいます。

国保で治療を受ける場合は、国保への届け出に必ず必要となります。警察に届けずに示談するようなことがないよう、ご注意ください。

例えば 警察に届ける

交通事故にあった

交通事故など、他人(第三者)の行為によってけがなどを受けた場合も国保が使えます。

こんなとき

- 交通事故でけがをした
- 他人の飼犬にかまれた
- 傷害事件に巻き込まれけがをした

医療費の負担は加害者の義務

第三者の行為によってけがなどをした場合、医療費は原則として加害者が全額負担すべきものです。

治療を受ける

国保が使えます (国保の給付が受けられる)

国保で治療を受ける場合は、保険証を窓口に出します。保険証が手元ない場合は、第三者行為による傷病として国保で治療を受けることを窓口へ伝えると3割負担で治療が受けられます。

国保で治療を受けるということは…

つまり、かかった治療費を国保が負担するのではなく、加害者が支払うべき治療費を、国保が一時的に立て替え、あとで加害者にその分を請求することになります。

枕は、寝るときに頭を支える道具です。ただ支えるのではなく、寝る姿勢を安定させ、睡眠に大きな影響を与えます。枕と睡眠は、深い関係にあるのです。

枕の選び方のポイントは、高さ、硬さ、大きさです。まず高さですが、高ければいいというものではありません。個人差はあるでしょうが、大人の場合、リラックスして眠れる高さは、枕に頭をのせて沈んだ状態で、自分の握りこぶしの高さ(六〜九センチ)が理想だといわれて

います。この高さが、起きているときと同じような姿勢、つまり自然な状態なのです。

枕が高すぎると首が不自然に曲がり、肩や首の血行が悪くな

って、肩凝りや寝違えの原因に。逆に枕が低いと血液の流れが悪くなり、疲れやすくなります。さらに高くても低くても、脳が刺激されて安眠できません。



枕の選び方 高さ、硬さ、大きさがカギ

次に硬さですが、弾みすぎると枕や柔らかすぎる枕は、寝る姿勢が不安定になり安眠を妨げます。枕に頭をのせ、沈み込む率が全体の二〇%ぐらいの硬さが

大きさは、楽に寝返りの打てる肩幅以上で六十センチくらい

の長さが必要です。縦の幅は、寒い時期に布団を肩までかぶせ

ることを考えて、五十センチくらいがいいでしょう。

さて、次は枕の中身です。「頭寒足熱」という言葉をご存じでしょうか。頭は皮膚温度の高

い部分です。頭を涼しくすると、よく眠れます。ですから、詰め物は体温を吸収し、通気性がよく、熱のこもらないものが多いのはいうまでもありません。ソ

