こくほのまど ⑦

交通事故にあったら国保に届け出を

交通事故にあったら、すぐ警察に届けると同時に、国保にも届け出（第三者行為による被害届）をしなければなりません。届け出がないまま治療を受けようとした場合**「国保ではかかれません」**と言われることがありますので注意しましょう。

交通事故にあたったときの注意点

。自動車のナンバーを覚えておく。

。加害者の身元、住所、氏名を明確に

。自賠責保険、任意保険の加入の有無

。示談は国保に相談してから

。印かんやサインは慎重に

国保への届け出に必要な書類

。保険証

。印かん

。事故証明書（後日でも良い）

※治療費は加害者が負担

原則として、交通事故など第三者から受けた被害による治療費は、全額加害者が負担することになっています。国保を使うことは、加害者が負担すべき治療費を国保が一時立替えるだけで、後でその治療費を加害者に請求することになります。

※加害者から、現実に治療費を受けとっていれば、国保は使えません。

ご不明な点については、役場保健衛生課国保係におたずねください。

☎④1158　内215

㊟543～05

暑い夏を迎えました
交通事故には
十分気を
つけましょう

食卓を心のふれあいの場として

栄養改善協議会会長　実川　くに子

健康を維持するためには、栄養、休養及び運動をバランス良く取ることが必要です。

人はだれでも尊い人生を健康でありたいと願っていますが、食生活を取り巻く環境は、栄養素を破壊する環境汚染、食品添加物、即席食品の摂取などの問題があります。

又、生活の向上に伴い、食卓の内容は豊かになりましたが、生活様式の変化により、家族が別べつに食事をすることも多くなっています。

現在日本は世界の中でも上位の長寿国となりましたが、反面成人病の若年化が進んでいるのも事実です。

このようなことから、昔から伝えられてきた食事づくりの知恵や、新しい食生活の正しい知識を学んで、食卓を家族全員で囲んで、食生活を通して健康を考えたいものです。

新しい食生活指針を紹介しますので役立ててみてください。

多様な食品で栄養バランスを

。一日三十食品を目標に

。主食・主菜・副菜をそろえて

日常の生活活動に見合ったエネルギーを

。食べ過ぎに気をつけて、肥満を予防

。よく体を動かし、食事内容にゆとりを

脂肪は量と質を考えて

。脂肪は取り過ぎないように

。動物性の脂肪より植物性の油を多めに

塩分を取り過ぎないように

。食塩は一日一〇g以下を目標に

。調理の工夫で、むりなく減塩

心のふれ合う楽しい食生活を

。食卓を家族のふれ合いの場に

。家庭の味、手づくりの心を大切に

私達栄養改善協議会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の健康を守るため、食生活改善を目的に働らいています。

伝達講習会等を開いていますので、皆さまの積極的なご参加をお待ちしています。

ご用心

『海外市場の商品先物取引』

最近、海外商品市場を舞台にした商品取引による被害が増えています。

海外商品先物取引は「海外商品市場における先物取引の受託等に関する法律」で規制されていますが、悪質な業者はこの法律による規制の対象外になっているアメリカの銅などへの取引を勧誘しています。しかも、一人暮らしや昼間一人になるお年寄りを強引な勧誘で取引に誘い多額の被害を生じさせています。

海外市場の商品先物取引については、時々刻々変わる相場を確認するのが難かしいこと、為替相場の変動も考慮に入れなければならないことなどから、一般の方にとっては極めて危険なものです。

したがって、一般の方はこうした取引に参加しないことが賢明です。

勧誘を受けた場合には、あいまいな返事をせずにはっきりと断わりましょう。