

協会けんぽ青森支部からのお知らせ(令和5年8月)

知ってほしい! 上手な医療のかかり方

医療機関に支払う医療費は、ちょっとした心がけで節約ができます。節約といっても、「具合が悪いのに受診せずに我慢する」ということではありません。今回は「上手な医療のかかり方」と題して、医療費の無駄を減らすコツをお知らせします。

1 「はしご受診」はやめましょう

同じ病気やケガで複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。

受診のたびに初診料や検査料等がかかり、検査による体への負担や医療費がかさみます。



(3割負担の場合の金額)	同じ医療機関を3回受診した場合	3つの医療機関をはしご受診した場合
1回目	初診料 860円 +検査料等	初診料 860円 +検査料等
2回目	再診料 220円	初診料 860円 +検査料等
3回目	再診料 220円	初診料 860円 +検査料等
合計	初診料・再診料 1,300円 +検査料等	医療機関3件分の初診料 2,580円 +3回分の検査料等

※病院の規模やマイナ保険証の利用により、掲載している金額に多少の誤差が生じます。

2 「時間外受診」はやめましょう

夜間や休日に診療を受けると、「**時間外加算**」「**休日加算**」「**深夜加算**」が請求され、自己負担が増加します。また、本来、夜間や休日は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。この時間帯の受診は自己負担増加とともに本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うこととなります。

(3割負担の場合の加算額)		医療機関	
		初診料	再診料
休日加算	日・祝	+750円	+570円
時間外加算	おおむね8時前と18時以降、土曜日は8時前と12時以降	+260円 (+690円)	+200円 (+540円)
深夜加算	22時～翌6時	+1,440円	+1,260円

※()内は救急病院などの場合の金額です。
病院の規模やマイナ保険証の利用により、掲載している金額に多少の誤差が生じます。

医療機関への受診に迷ったら



●あおもり医療情報ネットワーク

青森県内の医療機関・薬局に関する情報が集約されています。自分の症状やニーズに合った医療機関・薬局を簡単に検索することができます。

サイトへの
アクセスは ▶▶▶▶
こちら



●青森県子ども医療でんわ相談 #8000

青森県では、休日・夜間の急な子どもの病気等で対応に困った際の電話相談対応を行っています。

局番なしの「#8000」

ダイヤル回線電話、公衆電話からは「017-722-1152」

【相談受付時間帯】

平日 18:00～翌朝8:00
土曜日 13:00～翌朝8:00
日祝日 8:00～翌朝8:00(24時間)

※お盆の8/13と年末年始の12/29～1/3は、日祝日と同じ対応となります。

このコーナーでは、青森支部に健康宣言をご登録いただいている事業所様の健康に関する取組をご紹介します。

わが社の健康経営®

「健康経営®」は、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルのことで、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

今月の
事業所様

株式会社 熊谷建設工業 様

事業所所在地:青森県むつ市 従業員数:86名 事業内容:総合工事業
健康経営優良法人認定(2023年)

取組内容

- ・有給休暇の年7日以上の取得推進
- ・インフルエンザ予防接種費用の一部会社負担
- ・がんのスクリーニング検査「N-NOSE」を会社負担で実施
- ・協会けんぽから送付される健康度診断や健康情報誌等の冊子を、安全衛生委員会で資料として活用



安全衛生委員会の様子

取組のご感想を伺いました！

健康意識は年々高まっており、「N-NOSE」の実施で個人の意識はさらに改善されました。市の健幸アップ事業への参加や、有給休暇を取得しやすい環境をつくることにより、従業員の疲労回復やリフレッシュにつながっています。



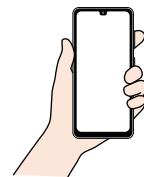
体組成測定の様子
(むつ市実施の健幸アップ事業)

健康宣言に関するお問い合わせ先：協会けんぽ青森支部 企画総務グループ 017-721-2713

タイムリーな情報をお届けします! 青森支部のメールマガジン



協会けんぽ青森支部では、毎月10日頃に、健康保険制度や協会けんぽに関する最新情報をいち早く皆様のもとへお届けするため、メールマガジン「aomori☆健康fitメール」を配信しています。配信月によっては、季節のレシピもお知らせしています。登録は無料(通信料除く)ですので、ぜひご購読ください。



登録やバックナンバーはこちら!