

マイナ保険証の活用を基本とする制度に移行しました



マイナ保険証、オンライン資格確認、資格情報のお知らせ、資格確認書に関すること

できることから
はじめましょう!

上手な医療のかかり方

医療機関を受診する際に、一人ひとりが適切な医療のかかり方を意識することで、自己負担の軽減や医療費の適正化につながります。自身の医療のかかり方を見直してみましょう!

1

かかりつけ医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診断や健康相談などができる身近な医師のことです。同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣等を把握・理解した上での治療やアドバイスが受けられます。詳しい検査や高度な医療が必要とされる場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるので安心です。



2

はしご受診はやめましょう

同じ病気や症状の治療のために複数の医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。はしご受診をすると、受診のたびに医療費がかさむだけでなく、同じような検査や投薬が繰り返され体に負担がかかります。

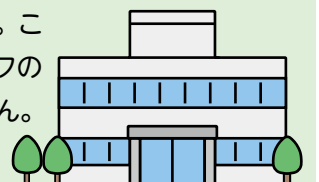
〈例:はしご受診による医療費(3割負担の場合)〉

	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870円 +検査料等	初診料870円 +検査料等
2回目	再診料230円	初診料870円 +検査料等
3回目	再診料230円	初診料870円 +検査料等
初診・ 再診療の合計	初診・再診料 1,330円 +検査料等	初診・再診料 2,610円 +検査料等×3

3

緊急時以外は平日昼間に受診しましょう

本来、休日や夜間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。この時間の自己都合による安易な受診は、自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になる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になりかねません。やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。



セルフメディケーションに取り組んでみませんか?

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」です。具体的には、日ごろから自身の健康状態のチェックや市販薬を上手に利用する等、自身で病気の予防や体調管理を行い、自分の健康を守ることです。健康で健やかな毎日のために、セルフメディケーションの習慣をつけましょう。

詳しい内容はこちら(協会けんぽHP) ➡

協会けんぽ セルフメディケーション

検索 🔍



全国健康保険協会 栃木支部

協会けんぽ

〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7階

☎028-616-1691 (代表) 受付時間:平日8:30~17:15(土日祝・年末年始を除く)

協会けんぽ栃木支部

検索 🔍

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tochigi/>

健康保険制度等に関するお役立ち情報配信中!

栃木支部公式 LINE

お友だち登録はこちらから➡



栃木支部公式メルマガ

新規登録はこちらから➡

