



## 上手な医療のかかり方 ～かかりつけ医を持ちましょう～

皆様は“かかりつけ医”をお持ちですか？  
 かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のことです。  
 いざという時に困らないためにも、かかりつけ医を見つけるしておくことが大切です。

かかりつけ医を持っている人は受けた医療に対する満足度が高いという結果もあります<sup>(※)</sup>。



※第4回日本の医療に対する意識調査

### かかりつけ医を選ぶポイントは？

<p>お話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談できること</p> 	<p>治療方法や薬などについてわかりやすく納得がいく説明をしてくれること</p> 	<p>自宅や勤務先から近くであり、通院に便利であること</p> 
---	--	---

### かかりつけ医を持つことのメリットは？

<p>日頃の健康状態や病歴を把握しているので、いざという時に素早い対応がとれます</p> 	<p>大病院と比較して待ち時間が短く、様々な健康上の相談ができます</p> 	<p>必要に応じて、大病院や診療科に紹介状を書いてもらえます</p> 
--	---	--

**いきなり大病院を受診すると？**  
 大病院（ベット数200床以上）では、紹介状を持たずに受診すると、初診料に全額自己負担の特別料金が上乗せされる場合があります。  
 医療機関によって特別料金等の金額は異なりますが、**5,000円以上の自己負担**が必要な場合もあります。

**健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談を**  
 過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう恐れがあります。  
 慢性疾患等の重症化を予防するためには、かかりつけ医に相談しながら健康管理や持病の治療を行うことがとても重要です。  
 健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7226

## はり、きゅう、あん摩・マッサージの正しいかかり方

健康保険を使って、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術を受けるには以下の要件を満たす必要があります。

### はり、きゅう

- ①対象となる傷病であること
  - ・神経痛 ・五十肩 ・頸腕症候群
  - ・腰痛症 ・リウマチ ・頸椎捻挫後遺症
- ②医師による適当な治療手段がなく、医師がはり、きゅうの施術を受けることに同意していること

※はり、きゅうの施術を受けながら、並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合は、はり、きゅうの施術は健康保険の給付対象とはなりません。

### あん摩・マッサージ

医師が  
あん摩・マッサージの  
施術を受けることに  
同意していること



筋麻痺・関節拘縮等の  
症状が認められ、症状の改善を目的とした場合に限り対象となります。  
疲労回復や慰労目的などのマッサージは健康保険の対象とはなりません。

### ！ 注意事項 ！



- ◇ 継続して施術を受ける場合は、**6ヶ月毎に医師の診断を受け、施術所へ同意書を提出**してください。
- ◇ 療養費支給申請書の内容（**傷病名・日数・金額**）を確認し、**必ず自分で署名**しましょう。
- ◇ **領収書**をもらい、大切に保管しましょう。

【お問い合わせ先】 業務グループ 023-629-7229

## 保険証を使用できるのは「退職日」まで

保険証を使用できるのは「退職日当日」[扶養解除日の前日]までになります。資格を喪失した日以降の誤った保険証の使用を防ぐためにも、退職や扶養解除時の、保険証の速やかな回収と返却にご協力をお願いいたします。



### 保険証回収の流れ

- ①回収した保険証を、健康保険被保険者資格喪失届もしくは健康保険被扶養者異動届に添付します。



※紛失等により保険証を添付できない場合は、「健康保険被保険者証回収不能届」を添付します。



- Q.届出を出した後に保険証を回収した場合は、どうすればよいですか？
- A.協会けんぽへ郵送にてご返却いただきますようよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】 レセプトグループ 023-629-7231

協会けんぽ山形支部からのお知らせ 2021.8月号