

# 協会けんぽ青森支部からのお知らせ(令和8年3月)

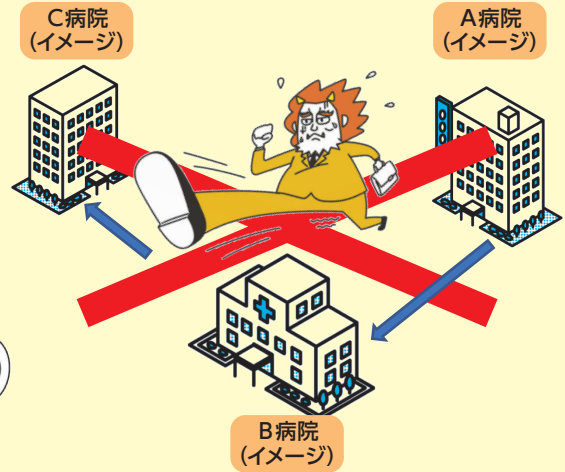
上手な医療の  
かかり方

## はしご受診・緊急時以外の時間外受診はやめましょう

### 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。

治療への不安や疑問はまず最初に受診した医療機関の医師に相談してみましょう！  
また、かかりつけ医を見つけましょう！



### 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「休日加算」「時間外加算」「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緊急で治療が必要な方の治療の機会を妨げてしまうことになります。

やむを得ない場合を除き、診療時間内に医療機関を受診するようにしましょう！



加算額の対象となる日時		加算額	
		初診料	再診料
休日加算	日曜日・祝日	+2,500円	+1,900円
時間外加算	平日:概ね6～8時 /18～22時 土曜:概ね6～8時 /12～22時	+850円 (+2,300円)	+650円 (+1,800円)
深夜加算	22時～翌6時	+4,800円	+4,200円

※上記の金額に健康保険が適用されます  
また、( )内は、救急病院等の場合の金額です  
※上記の金額は令和8年3月時点での情報になります



協会けんぽにお電話でお問い合わせいただくお客様へのお願い

## 自動音声案内の『選択誤り』にご注意ください!

誤った選択をすると、担当にお繋ぎするまでにお時間がかかります。

詳しくは  
こちら



下記内容またはホームページの案内をご確認のうえ、お問い合わせにご協力をお願いします。

なお、お問い合わせの際には、ご加入情報の確認等のため、お手元に資格情報のお知らせ等、記号番号のわかるものやお送りしたお手紙等をご用意ください。

青森支部代表電話

☎017-721-2799

受付時間

8:30～17:15  
(土日祝日を除く)

【0】 ◆ マイナ保険証や資格情報のお知らせ、資格確認書に関するご相談

【1】 ◆ 各種給付金等の申請(傷病手当金・出産手当金・高額療養費等)  
・健康保険任意継続・限度額適用認定証等に関するご相談

【2】 ◆ 健康診断・保健指導に関するご相談

【3】 ◆ 医療費のお知らせ・第三者行為(交通事故等)・医療費の返納金等に関するご相談

【4】 ◆ 健康宣言・健康保険委員・個人情報開示等に関するご相談

# 健康宣言で従業員の健康度・事業の生産性UPへ!

青森支部では、事業所全体で健康づくりに取り組むことを事業主様に宣言いただき、その取り組みをサポートする「健康宣言」事業を実施しております。健康づくりは従業員一人一人が“健康”で“いきいき”とはたらき続けるために必要であり、事業所の生産性の向上にもつなげられる取組です。

## 手順は簡単!3ステップ♪

### ステップ 2

健康度診断をもとに、事業所で取り組む内容を考えましょう。

▶健康宣言登録シートを協会けんぽに申請



### ステップ 3

健康宣言の内容をみんなで実施  
最終的には健康経営優良法人を目指していきましょう!

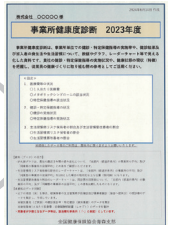


#### 【特典2】

健康宣言事業所認定証を送付  
認定証を提示して事業所内外へPR  
💡健康宣言完了💡

#### 【特典1】

協会けんぽにて、  
事業所の健康度が丸わりの  
健康度診断を送付→

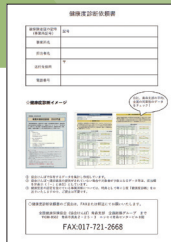


健康宣言を知った今が  
ベストタイミング!



### ステップ 1

▶健康度診断依頼書を協会けんぽに申請



#### ~その他特典~

- ★季節の健康情報誌等を提供します【特典3】
- ★ハローワーク求人票備考欄に「協会けんぽ健康宣言登録事業所」と記載できる【特典4】
- ★青森支部では令和7年12月末時点で 2,056 の事業所様にご登録いただいております!

## 健康宣言時に健康保険委員の選出もお願いしています

Q 健康保険委員ってそもそも何?

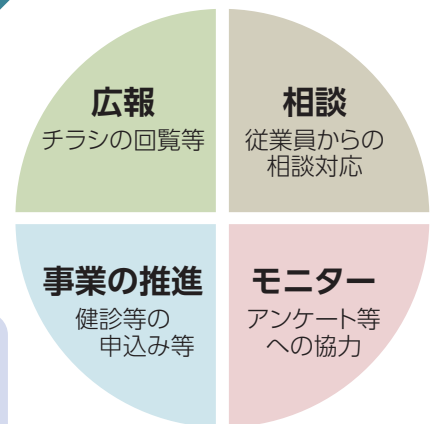
A. 健康保険に関する相談・健康診断、職場の健康づくりの推進等の際に、事業所様と協会けんぽの橋渡しの役割を担っていただける方のことです。

ポイント

事業所の健康保険事務ご担当者様は、**現在のお仕事健康保険委員の業務内容!!**

#### 健康保険委員の特典

1. 社会保険事務研修会等の**各種研修会を無料でご招待** (参加自由)
2. **健康保険委員表彰制度**を実施しております (厚生労働大臣表彰、協会けんぽ理事長表彰、協会けんぽ青森支部支部長表彰があります)



健康宣言、健康保険委員に関するお問い合わせ先：017-721-2799 (自動音声案内④)

