

協会けんぽ 北海道支部 からの お知らせ

職場の皆さままで
回覧をお願いします。



知らないなんてもったいない!

上手な医療のかかり方

緊急時以外は平日昼間に受診しよう

医療機関や薬局では曜日や時間帯により割増料金（加算）がかかります。
（初診時の例：平日のおおむね8時以前と18時以降の受診で+850円、
休日の当番医（診療時間8時～17時の診療時間内）であっても+2,500円
の特別料金が加算されます）
仕事終わりの受診や、土曜日午後の受診は割増料金に注意しましょう！
緊急性が高いとき以外は平日の日中に受診しましょう。



休日・夜間の
受診に迷ったら
電話で相談
しましょう

子どもの
症状は

北海道小児救急電話相談 #8000 または ☎ (011) 232-1599

夜間の子どもの症状にどう対処したらよいのか、病院を受診したほうがよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できます。

毎日19時～翌朝8時

大人の
症状は

救急安心センターさっぽろ #7119 または ☎ (011) 272-7119

「すぐに病院に行ったほうがよいのか」「救急車を呼ぶべきか」悩んだり、ためらう時に、医師・看護師等の専門家に電話で相談できます。

24時間365日

※ご利用になれるのは札幌周辺の地域に限ります。

お薬はジェネリックにしよう

- ジェネリック医薬品は、従来の先発医薬品と品質・効き目が同等であると国が認めたお薬です。薬の形・大きさなどの工夫ができ、薬の小型化や苦みを抑えるなど飲みやすいものもあります。
- 最大で6割もお薬代の負担が軽くなるものがあります。また、ご自身の希望でジェネリック医薬品ではなく、先発医薬品に変えた場合、選定療養として**特別の料金**がかかる場合があります。お財布にもやさしいジェネリック医薬品は、特に長期服用のお薬ほど大きな節約になります。



かかりつけ医を見つけましょう

- 身近で頼りになる「かかりつけ医」を見つけると、医療費やカラダ（検査や投薬の重複）の負担となる「はしご受診」をせずに済みます。
- また、紹介状なしで初診から大病院を受診すると、初診料+特別料金がかかります。かかりつけ医を受診すれば、必要なときは紹介状が発行されます。

かかりつけ医の
紹介状がない場合

初診料



特別料金
7,000円
以上

協会けんぽ北海道 知らないなんてもったいない!



詳しくはこちら ▶



マイナ保険証 を使おう！

令和6年12月2日より、マイナ保険証（健康保険証としての利用登録が完了したマイナンバーカード）による医療機関等の受診が基本です。医療機関を受診する際はマイナ保険証を利用しましょう。マイナ保険証で受診するメリットは以下のとおりです。

安心

よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有※でき、重複検査のリスクが減少。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有※でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

※本人が同意した場合のみ

便利

各種手続きも便利・簡単に

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※就職や転職をした場合、「資格取得届」「被扶養者異動届」の提出が必要です。提出する際はマイナンバーを記載して、就職後5日以内にご提出ください。
- 高齢受給者証持参の必要もなくなります。

今から使おう！マイナ保険証



詳しくはこちら ▶



5月31日は「世界禁煙デー」

世界保健機関（WHO）が禁煙を推進するために定めた日です。北海道でも喫煙による健康被害が問題となっています。協会けんぽ北海道支部では喫煙率が全国ワースト1位であり、喫煙率の低減のために次のような取り組みをしています。

1 禁煙セミナー動画の公開

無料

視聴 オンデマンドセミナー配信中。いつでも無料で視聴いただけます。（通信費用のみご負担いただきます。）北海道特有の喫煙問題など盛り沢山の内容となっていますので、是非ご視聴ください。

1 セミナー動画

- パート① (25:51) ▶ 演者紹介、総論
- パート② (18:44) ▶ 喫煙者へのアプローチ
- パート③ (18:25) ▶ 受動喫煙
- パート④ (08:32) ▶ 受動喫煙、SDGsの観点からの禁煙
- パート⑤ (13:59) ▶ 加熱式タバコ



2

無料

禁煙啓発資料の提供



申込用紙はこちら



事業所の喫煙対策の一環としてお使いいただける禁煙啓発資料（卒煙ポスター・パンフレット等）を提供しています。資料をご希望の事業所さまは、リンク先のページより申込用紙を印刷のうえご提出願います。

協会けんぽ北海道 喫煙対策



 全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

〒001-8511 札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階
TEL(011)726-0352(代表)

協会けんぽでは
マイナ保険証の利用を推進しています。

マイナ保険証での受診前にはマイナポータル
でご自身の登録情報の確認をお願いします。

詳しくはこちら

