協会けんぽ徳島だより

2026 11月

もしもの時こそカンガえルー！

上手な＼おやこ／医療のかかり方

お財布と体にやさしい受診方法にキリカえルー！

「はしご受診」は控えましょう。

同じ病気でいくつもの病院を受診することを「はしご受診」といいます。病院を変えるたびに「初診料」等がかかり、負担額が増加。検査のくり返しは体への負担が大きくなります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や、複数の薬の組み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

診療所（医科）の場合

3割負担の場合	1回目	2回目	3回目	初診・再診料の合計
同じ医療機関を3回受診した場合	初診料 870円 ＋検査料等	再診料 230円	再診料 230円	初診・再診 1,330円 ＋検査料等
3つの医療機関をはしご受診した場合	初診料 870円 ＋検査料等	初診料 870円 ＋検査料等	初診料 870円 ＋検査料等	初診料 2,610円 ＋検査料等×3

気軽に相談できる場所・人をモッテおクー！

かかりつけ医・かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。

「話しやすく、相談しやすい」「自宅や職場の近くなど、通いやすい場所にある」など、気軽に相談できる自分に合った「かかりつけ医・かかりつけ薬剤師・薬局」を見つけましょう！

かかりつけ医

日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師

継続的に受診することで、病歴、体質などを踏まえた診療を受けられます。詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合、大病院や専門医を紹介してもらえます。



かかりつけ薬剤師・薬局

薬について気軽に相談できる身近な薬剤師・薬局

処方薬、市販薬、サプリメント選びなど、薬のさまざまな相談ができます。休日や夜間など薬局の開局時間外でも、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じてもらえます。



医療を受けるならマイナ保険証

4つのメリット

- 過去のお薬の情報や健診結果をふまえた医療を受けられる
- 手続きなしで高額な窓口負担が不要に
- 救急時、適切な応急処置や病院の選定などに活用
- 確定申告の医療費控除申請がカンタンになる

マイナ保険証特設サイト

マイナ保険証以外の受診方法

マイナ保険証をお持ちでない方も、「資格確認書」を医療機関等に提示することで、これまで通りの保険診療をうけることができます。「資格情報のお知らせ」だけでは受診いただけません。機器のトラブルなどでマイナ保険証が使えない場合、「資格情報のお知らせ」とマイナンバーカードを併せて提示することで受診できます。

【重要】「医療費のお知らせ」一斉送付終了のお知らせ

協会けんぽによる事業所宛の「医療費のお知らせ」一斉送付は、マイナポータル等のデジタル化の進展に伴い、

令和７年度（令和８年１月送付分）で終了いたしました。

今後は、ご自身のスマートフォンやパソコンから「マイナポータル」をご利用いただき、
医療費情報をご確認いただきますようお願いいたします。

≪マイナポータルで医療費情報を確認するメリット≫



⇒スマートフォンやパソコンから、いつでも医療費情報を閲覧（※）できます。
また、確定申告（医療費控除）でe-Taxと連携すれば自動入力が可能です。
（※）**受診した月の翌々月の11日以降に閲覧できます。**
なお、1月から12月までの1年間分の情報は、原則2月9日以降に閲覧できます。

参考

医療費 ▶ マイナポータル

医療費控除を受ける方へ（確定申告特集） ▶ 国税庁HP

≪紙の「医療費のお知らせ」を希望される場合≫

⇒令和８年１月～１２月診療分の医療費のお知らせについて、書面による送付を希望される場合は「医療費のお知らせ依頼書」にて、**令和9年3月以降にご依頼ください。**
依頼書受付後、不備が無ければ１週間程度でお届けいたします。

※医療機関から協会けんぽに医療費のデータ（レセプト）が届き、医療費のお知らせに反映されるまで受診月から3か月程度かかります。
確定申告の期間内に間に合わない場合があるためご留意ください。

医療費のお知らせ依頼書 ▶ 協会けんぽHP

≪医療費の領収書は捨てずにとっておきましょう。≫

⇒**医療費のお知らせがなくても、医療機関等が発行した領収書で医療費控除の申告はできます。**

※医療費のお知らせには、保険適用外の自由診療に区分される診療や薬局での医薬品購入などについては記載されません。保険適用の診療や治療であっても対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします。



「チャットボット」をご活用ください！

協会けんぽホームページでは、皆さまのご質問にAIが会話形式で自動回答するチャットボットを導入しています。
24時間・365日いつでも簡単にご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

「LINE公式アカウント」の友だち追加をして健康情報をGET！

健康情報や、皆さまの健康保持・増進にかかるお役立ち情報を月2回程度お届け！

友だち追加はこちらから ▶

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

徳島支部
〒770-8541 徳島市八百屋町２丁目11 ニッセイ徳島ビル7F
☎088-602-0250（代表）
協会けんぽ 徳島
HPはコチラ