

協会けんぽ青森支部からのお知らせ(令和2年10月)

連載コーナー 第3回

あなたの医療費、 お安くなるかもしれません


 少しの
コツで

医療機関に支払う医療費も、ちょっとした心がけで節約することができます。節約といっても、「具合が悪いのに受診せずに我慢する」ということではありません。このコーナーでは、上手に医療機関を受診して医療費の無駄を減らすコツを連載でご紹介します！

休日や夜間の医療機関受診を見直しましょう

急病時に夜間や休日に診察してくれる医療機関はとても心強い存在ですが、「平日や日中は忙しいから」という理由で、夜間や休日に受診している方は、できるだけ平日の日中に受診するよう心がけましょう。



節約のポイント

休日や夜間等の時間外受診は加算があります

	病院・診療所(初診)	病院・診療所(再診)	調剤薬局
時間外加算 概ね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円	調剤基本料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤基本料の1.4倍を加算
深夜加算 22時～6時	4,800円	4,200円	調剤基本料の2倍を加算
夜間・早朝等加算(診療所のみ) 18時～8時、土曜日は正午～8時	500円 ※診療時間内であっても加算されます。		—
夜間・休日等加算 19時～8時、土曜日は13時～8時	—		400円

※医療機関や診療態勢によって、加算等が異なる場合があります。

上手に医療機関を受診しましょう

- ◆夜間や休日は限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、診療時間内にあらためて受診する必要があります。
- ◆コンビニ受診で救急外来が混みあうと、命に関わるような重症患者への対応まで遅れてしまう可能性もあります。

令和2年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

被扶養者確認リスト等の提出期限は11月30日(月)迄です。

協会けんぽでは、健康保険の被扶養者となっている方が現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

今年度は、10月上旬から下旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」を事業主様へお送りしております。

被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となります。ご多忙のところ大変恐れ入りますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

わが社の健康経営

このコーナーでは青森支部に健康宣言をご登録いただいている事業所様の、健康に関する取り組みをご紹介します。

協会けんぽ青森支部では、健康宣言をご登録されていて、特に広く健康づくりに関する活動に取り組まれている事業所様を、青森県が実施する「あおもり健康づくり奨励賞」に推薦させていただいております。今月は、令和2年度の表彰を受けた事業所様をご紹介します。

あおもり健康づくり奨励賞受賞

株式会社 小坂工務店 様

取り組み内容

健康診断受診率100%、就業時間内での健康診断受診認定や保健指導のための場所の提供など取組を行っている。

また、健康増進企画として『あるいて歩いて！小坂工務店全国行脚の旅』を実施し楽しみながら健康維持活動をおこなっております。

取り組みのご感想を伺いました！

保健指導を行うことにより食生活の見直しや自身の健康に気を遣うようになった。
健康増進の活動をする事で社内が活気づきコミュニケーションがとれる機会を提供できた。リフレッシュ休暇を取りやすい環境が生産性の向上につながった。



事業所所在地：青森県三沢市
従業員数：61名
事業内容：総合建設業、不動産仲介・
賃貸販売業、携帯電話販売業

あおもり健康づくり奨励賞受賞

田中車輜 株式会社 様

取り組み内容

- ・ 毎日ラジオ体操実施
- ・ 受動喫煙防止のため、屋外施設を設け分煙を図っている
- ・ 健康診断受診率 毎年100%
- ・ 自動販売機にトクホ飲料を提供
- ・ 毎週定期血圧測定を実施し、従業員の体調管理に努めている。
- ・ 健康診断の結果を産業医に検討してもらい、精密検査が必要な社員に対して、全額会社負担で再検査をさせている。

取り組みのご感想を伺いました！

お互いの会話の中で健康を意識するようになった。家庭でのご飯の食べ方や外食した時にお酒を控える、簡単な運動をすることなどを実践する人が増えた。

一日のスタートとして毎朝のラジオ体操をすることにより、体も心もリフレッシュでき、爽やかな気分で仕事につける様になりました。



事業所所在地：青森県十和田市
従業員数：54名
事業内容：建設業
土木・舗装工事一式



全国健康保険協会 青森支部

協会けんぽ

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

〒030-8552 青森市長島2-25-3

ニッセイ青森センタービル 8階 TEL 017-721-2799(代表)