



## 定期的な受診はお早めに!!



年末年始(12月29日~1月3日)の受診は、初診料、再診料に加えて割増料金が  
かかります。

		診療時間外の場合			
		時間外加算 診療時間外のおおむね8時前と18時以降 土曜は8時前と正午以降	休日加算 日曜・祝日 年末年始の休診日	深夜加算 22時~6時	
医療機関	初診料	2,880円	+850円	<b>+2,500円</b>	+4,800円
	再診料	730円	+650円	<b>+1,900円</b>	+4,200円

※窓口負担額は自己負担割合によります。

※診療時間内であっても、平日18時以降や土曜日の正午以降などは500円が加算される場合があります。

「いつものお薬をもらうだけ」などの定期的な受診は  
**12月28日**までにすませましょう!

※緊急の場合はためらわずに受診を!

「上手な医療のかかり方」  
動画を公開中!



こどもの急な体調不良... そんなときは?



頭をぶつけた、急な発熱、嘔吐・けいれんなどの症状が出たときは...

**子ども医療でんわ相談 #8000**

相談料無料

通話料自己負担

医師や看護師によるアドバイスを電話で聞くことができます

岐阜県

平日: 18時~翌朝8時

土日祝: 8時~翌朝8時

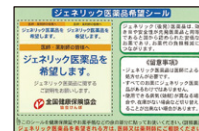


その他の都道府県実施時間帯はこちらからご確認ください▶

12月22日は

「ジェネリック医薬品の日」!

協会けんぽ岐阜支部では、保険証やお薬手帳に貼れる「ジェネリック医薬品希望シール」を無料で配布しています。



ご希望の場合は、協会けんぽ岐阜支部までお問い合わせください。

お問い合わせ先



全国健康保険協会 岐阜支部  
協会けんぽ

〒500-8667 岐阜市橋本町2-8 濃飛ニッセイビル14階

☎ 058-255-5155 (代表)

受付時間 8:30~17:15 (土・日・祝、年末年始 除く)

協会けんぽ 岐阜 検索

申請書のダウンロードができます

厚生労働省  
マイナンバーカードの  
健康保険証利用対応の  
医療機関リスト  
(都道府県別)





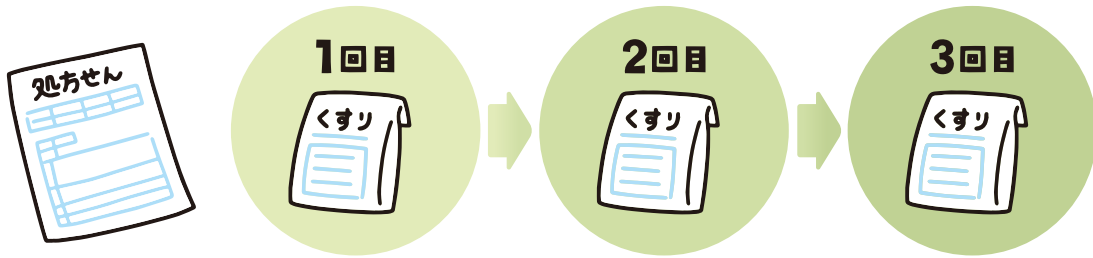
お薬の新しい受け取り方はじまりました

# リフィル処方せん

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。

医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを最大3回まで繰り返し使用できるしくみです。

例えば、長い間同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。



- 投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません。
- 詳しくは、かかりつけの医師にお聞きください。



詳細はけんぽれん  
ホームページから  
ご確認ください



## 令和5年1月から 各種申請書が 変更になります！

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、**令和5年1月**から各種申請書(届出書)の様式を変更します。令和5年1月以降に現在使用している申請書(届出書)で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございますので、新様式のご使用をお願いします。

**健康保険給付関係、任意継続関係、被保険者証等再交付関係の申請書が対象です！**

新様式の申請書(届出書)は、協会けんぽのホームページよりダウンロードいただけます。郵送をご希望の場合は、協会けんぽ岐阜支部までお電話ください。



## 教えて鶴飼さん! 健康の数字

# 6時間22分

..▶ 日本人の平均睡眠時間  
(仏企業・ウィジングスの調査)(2020年)

日本人の平均睡眠時間は、世界主要国14カ国の最下位で、主要国平均よりも約1時間短くなっています。

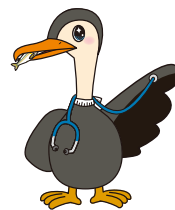
労働生産性も低くなっており、社会全体の課題として考える必要があります。



鶴飼さん  
岐阜支部マスコット  
キャラクター

## 今日も がんばルーシー

疲れ目対策! 眼球エクササイズ



ルーシー  
岐阜支部マスコット  
キャラクター

①目で8の字を横向きに書くようにできるだけ大きく動かす

右横・右斜め上・左下・左横・左斜め上・右下

②5回程度。反対からも同様に



眼筋を動かしているという意識で行おう!