

みんなで  
知って、賢く  
使おう!

# 医療費節約 ガイドブック

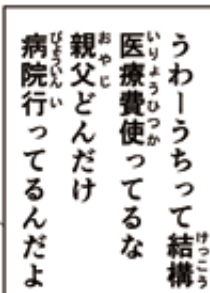
普段、何気なく使っている医療費ですが、年々その額が増えています。皆様の家計と健康保険制度を守るため、少しでも節約したいものです。そこで、今すぐ始められる医療費節約のポイントをご紹介します。



それ実は問題  
になってます



どうい  
うこと  
ですか  
っ  
ってう  
おあつ  
いつ  
からそ  
こに!



うわーう  
ちって  
結構  
医療費  
使って  
るな  
親父ど  
んだけ  
病院行  
ってる  
んだよ



協会けん  
ぽさんか  
ら封書と  
どいてま  
すよ

「医療費  
のお知らせ」  
あー毎年  
くるやつ  
ねどう  
も





「特別料金」？

はい、その特別料金は  
医療機関が自由に  
設定できて  
しかも……



ぜんがくじこふたん  
全額自己負担  
なんですよ!!

後診者の!

カッ

この世の終わり  
あなたな顔  
するな!!



そうじょうびょういん  
総合病院などの  
おお  
大きな医療機関では

紹介状がないと  
初診料に「特別料金」  
が加算される事があるんです

大きな病院の目安  
はベッドが200床  
以上あるところです



かかりつけ医?



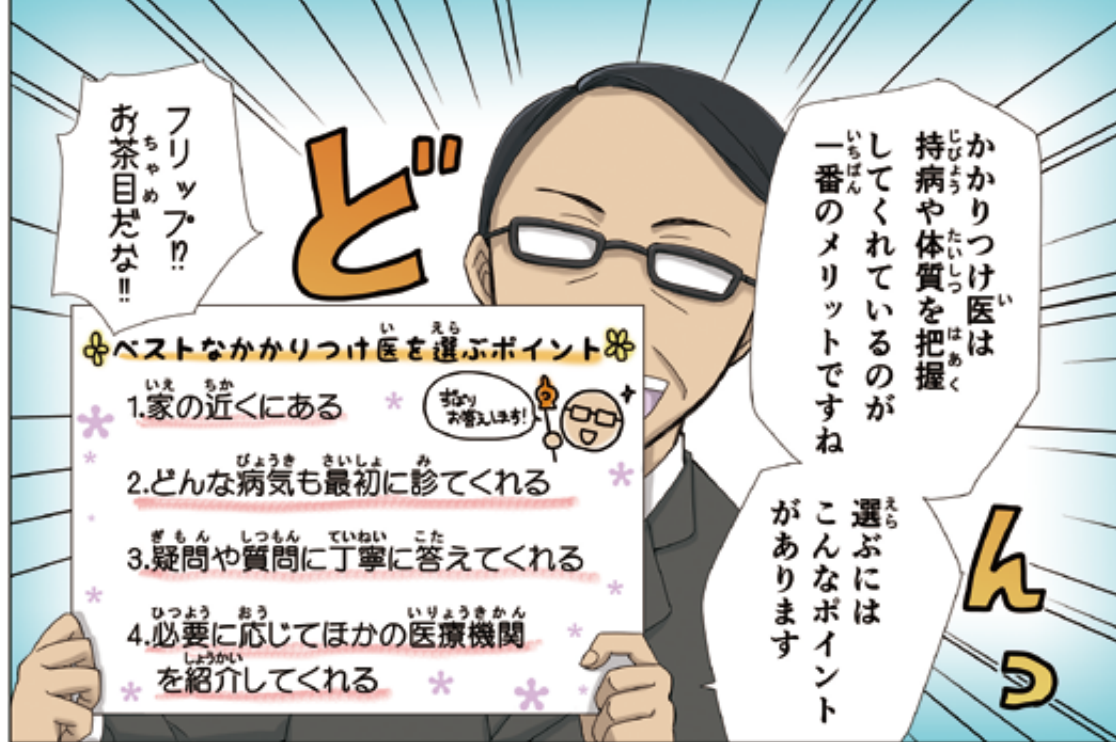
んじや近所の病院  
とかの方がいいんだな

そうですね  
「かかりつけ医」を  
みつけるのが  
ベストです



はい  
病気やけが一番に  
相談できるお医者様  
ですね

カキヤ





**医療費 節約**  
CHECK POINT!

**【セカンドオピニオンのポイントは?】**

信頼できる「かかりつけ医」にお世話になっていても他の意見も聞いてみたいと思うこともあります。そんな時は、今のかかりつけ医に相談してセカンドオピニオン先へ紹介状を書いてもらいましょう。こんなときのためにも何でも話せる「かかりつけ医」を持つことは大切なことなのです。

紹介状

○○○○○○○○  
○○○○○○○○  
○○○○○○○○  
○○○○○○○○  
○○○○○○○○  
○○○○○○○○  
○○○○○○○○  
○○○○○○○○



【ワンポイント】北海道が実施した時間外の救急外来の受診実態調査によると緊急性の低い症状での利用が8割（特に軽傷26%・軽傷51%）を占めていることがわかっています。



## やっぱり健康が一番の節約!年に一度は、健診を!

最も効果的な医療費節約術、それは「病気やけがをしないこと」です。そのためにも、日頃から適度な運動・バランスの取れた食生活を心がけるとともに、年に一度は健診を受けて、健康状態をチェックしましょう。なお、協会けんぽでは、健診の結果メタボリックシンドロームのリスクの多い方には、生活習慣の改善・予防を目的とした保健指導を行っています。健診・保健指導ともに協会けんぽでは費用の一部を補助していますので、積極的に活用しましょう!

### 協会けんぽでは、こんなことも

協会けんぽでは、健診や保健指導の他にも  
様々な健康づくりプログラムを実施しています。

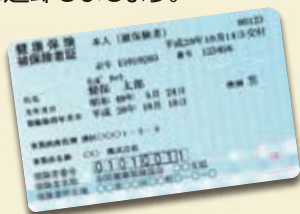
#### 健康づくりプログラム【一例】

- ◎禁煙サポート
- ◎出前健康講座
- ◎ウォーキング・ラジオ体操の推進 など



## 保険証の正しい使い方「受診の都度提示」「退職後はすぐ返却」

医療機関を受診する際は受診の都度、保険証を提示することになっています。保険証はカードタイプですので、外出先や旅行先等には必ず携帯するようにしましょう。また、退職等の理由により資格を喪失した場合、資格喪失日以降は無効となってしまいますが「月の途中で退職したが月末までは有効」等と勘違いし、誤って使ってしまうケースが見受けられます。この場合、一旦、協会けんぽに医療費を返還いただいたうえで、新しい保険証の発行元に、改めて医療費を請求しなければなりません。医療費の節約ではありませんが、最初から新しい保険証を使うことで、新たな請求を行う手間と時間の節約につながります!資格を喪失した場合は保険証を速やかに返却しましょう。





……とまあ  
そんな話  
聞いてきたから

家族で病院の選び方  
とか通い方とか考えた  
ほうが良いと思うんだ



その大量の薬もさ  
金銭的負担も  
あるけど

身体への負担が大きいから  
「お薬手帳」活用した  
ほうが良いって



確かに私いろんな  
病院で薬を沢山  
貰ってきちゃってるわ



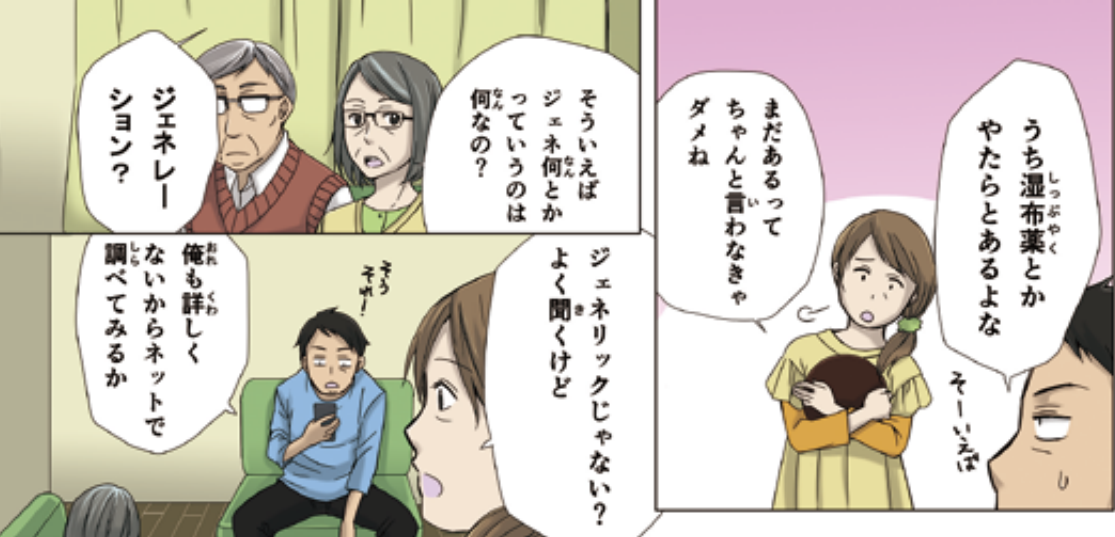
お薬手帳？

処方された薬類  
を記録しておく  
ものだよ

薬剤師が把握できて  
飲み合わせの事も  
含めて適切な薬を  
処方してくれるんだ

薬の重複も防げるし





**医療費 節約**  
CHECK POINT!

**【スイッチOTC薬を活用しましょう!】**

処方せんが必要な医療用医薬品の成分と同じ市販薬があるのをご存知ですか?「スイッチOTC薬」と言って、風邪薬や鼻炎薬、胃薬をはじめ最近では口唇ヘルペス治療薬も登場しました。スイッチOTC薬は、保険が適用されないため、全額自己負担となります。症状、診療費との兼ね合いなど総合的に判断してご使用ください。





医療費がかさむ分  
支払う保険料も上がるしな  
小さな事からコツコツと



「かかりつけ医」もそうだけど  
「かかりつけ薬局」もみつけた  
ほうが安心ね

お義母さん今度  
ご近所さんに評判の  
いいところ聞きましょう

そうね！



小さな事から  
コツコツとよ

う

ふっ♡

このさい健康のために  
お酒やタバコも  
控えましょう



.....  
ビール.....

ギヤア  
ギヤア



ええっ

ついでにあなた  
協会けんぽの健診は  
35歳から受けられるみたいよ  
行ってきてね！

まう  
だい！！

健診には行くけど  
一本は飲ませてよ！  
サラリーマンの至福！！

## 自己負担額を軽減できる

### 「限度額適用認定証」を知っていますか？

同一月内に通院や入院などで同じ医療機関に支払う医療費が高額になることがわかったら協会けんぽに相談しましょう。事前に「限度額適用認定証」を交付いたしますので、医療機関へ保険証と併せて提示してください。支払額となる自己負担額<sup>\*</sup>を抑えることができます。また、認定証を利用して下記のケースに当てはまる場合は、さらに払い戻しが受けられる場合もあります(高額療養費)。

#### 該当するケース

- ◎同一月内に複数の医療機関を受診している場合
- ◎ご家族も高額な医療費を負担している場合
- ◎1年間に4回以上の高額な医療費を負担している場合 など

※保険診療が対象です。

※自己負担限度額は年齢・所得によって異なります。

※詳しくは、協会けんぽにお問い合わせください。



## 1年の医療費が10万円を超えたら

### 「医療費控除」の申請も忘れずに！

医療費控除とは、同一世帯で1年間に支払った医療費が10万円を超える場合<sup>\*</sup>、200万円を上限として課税所得額から控除され、確定申告することで税金の還付が受けられる制度です。確定申告の際は、領収書が必要となりますので大切に保管しましょう。

※もしくは年間所得の5%のいずれか少ない方

※控除対象となる医療費には保険診療外の医療費も含まれますが、高額療養費等の給付を受けた金額は除かれます。

※協会けんぽが発行する「医療費のお知らせ」は確定申告時の領収書代わりにはなりませんので、ご注意ください。

※詳しくは、お近くの税務署にお問い合わせください。



# 全国健康保険協会の業務概要

日本では、病気やけがをしたとき、保険証1枚で、「誰でも、いつでも、どこでも」医療が受けられます。全国健康保険協会は、日本最大の健康保険の保険者として、このような医療を支え、また、病気等による一時的な所得の低下を補うための給付を行うことなどにより、加入者の皆様の生活の安定や健康の保持・増進に貢献しています。



全国健康保険協会では主に4つの部門にわかれて仕事をしています。  
3500万人の加入者の皆様の健康を支えています。

## 加入者の利益のために

### 企画総務部門

- 事業計画の策定
  - 保険運営の企画
  - 広報
  - 医療費分析…など
- ジェネリック医薬品の使用促進
  - 調査研究の推進
  - 加入者に響く広報

### レセプト点検部門

- 適正な医療費の支払…など
- レセプトの点検
  - 医療費情報のお知らせ

### 保険給付部門

- 各種保険給付申請書の審査
  - サービス向上の取組…など
- 保険証の発行
  - 適正な現金給付業務の推進
  - 窓口サービスの展開

### 保健部門

- 健康診査(健診)
  - 保健指導
  - 健康づくり…など
- 健康づくりイベントの開催
  - 生活習慣改善に関する教育・相談



**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)  
業務時間/平日8時30分から17時15分まで(土日・祝日・年末年始を除く) <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido>