

知らないと損する?!

医療費を節約するポイント

POINT

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

- かかりつけ医をもっていれば、病歴・体質・生活習慣病などに基づいた治療を受けることができます。
- 紹介状なしで大病院（200床以上）を受診すると、初診料に加えて特別料金（全額患者負担）がかかります。
- かかりつけ薬局をもっていれば、薬を一元管理してもらえます。薬の重複や飲み合わせ、副作用のチェック等を確認してもらえて安心です。

POINT

診療時間内の受診を心がけましょう

- 時間外・休日・深夜受診は、割増料金になります。
- 医療機関に受診するべきか判断に迷う場合は救急電話相談をご利用ください。
こども救急電話相談 ☎ # 8000
おとな救急電話相談 ☎ # 7119

POINT

はしご受診はやめましょう

- 同じ傷病で複数の医療機関にかかる「はしご受診」をすると、そのたびに初診料がかかります。
- 経済的にも身体的にも大きな負担になります。

健康な毎日を過ごすために

『セルフメディケーション』で健康管理を高めましょう

『セルフメディケーション』の実践ポイント

① 年に一度は健診を！
健康状態を知りましょう

早期発見・早期治療が大切です。協会けんぽでは健診費用の一部を補助しています。
※詳しくは協会けんぽHPをご確認ください。



② 生活習慣を見直しましょう

規則正しい生活を心掛け、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠時間をとりましょう。



③ 市販薬(OTC医薬品)を活用しましょう



かぜなどの軽い不調のときは、市販薬（OTC医薬品）を上手に活用して対処しましょう。
※症状が十分に改善しない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

軽度な不調に役立つ『スイッチOTC医薬品』

医師から処方される医療用医薬品を市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）した「スイッチOTC医薬品」の種類が増えています。この市販薬には、医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目が良く、軽い不調の際は対処することが可能です。

※購入する際は薬剤師に相談して、適切なものを選び、正しく使用しましょう。

メリット ① ▶ 受診せずに購入できる！

医療機関を受診せずに購入できるため、働く世代にとって時間的にもメリットになります。また、医療機関を受診した場合、診察料等がかかるため、医療費の節減にもなります。

メリット ② ▶ セルフメディケーション税制を利用すればおトク！

条件を満たした場合、確定申告をすると、課税所得が控除されます。詳しくは国税庁のホームページをご確認ください。





4人に3人が選択しています

ジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りします

先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の、自己負担軽減可能額等をお知らせします。

お知らせをお送りする方

- 主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を長期間服用されている方
 - お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方
- ※すべての加入者さまに通知されるものではありません

ジェネリック医薬品希望シールを配布しています



送付時期と送付先

令和4年8月下旬に加入者（被保険者）の方の住所へ直接送付いたします。

ジェネリック医薬品ってどんな薬？

安心

効き目や安全性が、先発医薬品と同等と国から認められたお薬です。

安価

先発医薬品の有効成分を利用しているため、安くなる場合があります。

改良

大きさを小さくしたり、服用しやすい味・形に改良されています。

※現在一部のジェネリック医薬品で供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望しても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

ご注意ください！ 保険証を使える条件が決められています

はり・きゅう、あん摩・マッサージの正しいかかり方

次のような傷病・症状や条件に該当した場合のみ、保険証を使うことができます。※医師の同意が必要です。

はり・きゅう

- 神経痛
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 五十肩
- リウマチ
- 頸椎捻挫後遺症

※神経痛やリウマチなどと同一の範囲とされる慢性的な疼痛についても、認められる場合があります。

あん摩・マッサージ

- 筋麻痺
- 関節拘縮 など

※診断名によることなく、上記の症状がみられる場合を含みます。



初回申請時に医師の同意書を添付してください。定期的に医師の同意が必要です。

はり・きゅうは医療機関との併用での施術は認められません。

健康保険の豆知識

病気やケガで仕事を休んだときは「傷病手当金」

被保険者（お勤めされている本人）が病気やケガで仕事を休み、その間給与を受けられないときの生活の保障として、給与の約2/3を支給しています（最長通算1年6か月）。

「傷病手当金支給申請書」に事業主と医師の証明を受け、ご申請ください。

支給条件

- ①仕事や通勤とは関係ない病気やケガでお休みしていること
- ②医師から労務不能と認められていること
- ③4日以上お休みしていること（連続する3日間のお休みを含む）
- ④お休み期間に給与が支払われていないこと



【皆さまへお願い】 協会けんぽへの各種申請手続きは郵送でお願いいたします！