



カラダとお財布にやさしい!

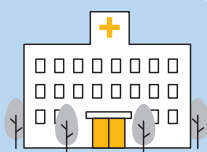
上手な医療のかかり方

コンビニ受診や緊急時以外の時間外受診は控えましょう

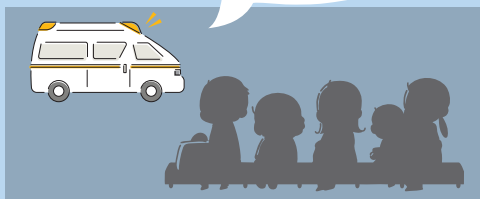
近年、「待ち時間が少なそうだから」など自分の都合だけで、軽い症状で休日や夜間に病院の救急外来を訪れる、いわゆる「コンビニ受診」が増えています。

これが重なると、救急外来が混みあい、命に関わるような重症患者への対応まで遅れてしまうことがあります。また、通常の診療時間帯に来られる方まで夜間や休日に集中すると、病院の医師やスタッフが疲弊し、身近な地域の救急医療体制が維持できなくなる恐れもあります。

仕事で忙しいし、
診療時間外のほうが
すいてるから
病院に行ってみよ!



診療時間外なのに、
混んでるし、
救急車もきたなあ・・・



結局帰りが遅く
なっちゃったよ・・・



受診に迷ったらまず 電話!!

#7119

(おとな救急電話相談)

#8000

(こども医療電話相談事業)

かかりつけ医・かかりつけ薬局を見つけましょう!

かかりつけ医・かかりつけ薬局とは、健康や薬に関することを何でも相談できる身近な医師・薬局のことです。

過去の病歴や服薬歴を踏まえた的確な診断や治療を受けられたり、薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらえ等、安心して医療を受けることができます。



**ポリファーマシーに
ご注意ください!**

「ポリファーマシー」とは、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

いろいろな病気を抱えているため、使う薬の種類が多くなり、「薬の種類が多くて飲めない」「飲みづらい」といった悩みをお持ちの方もいらっしゃいます。そうならないように、かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことで、服

薬状況の把握、相談、副作用の発生を未然に防いだりできるようになります。

ただし、気になる症状があっても、自分の判断で勝手に薬をやめたり、減らしたりすると、薬によっては、悪化したり、思わぬ副作用が出る場合があります。気になることがあれば、必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。

令和8年1月13日より電子申請サービスがスタートしました



- ①郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。
 - ②スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。
- ※電子申請サービスの利用は右の二次元コードから、もしくは「協会けんぽ電子申請サービス」で検索してください。



協会けんぽ 電子申請 検索

令和8年1月中旬から下旬にかけて医療費のお知らせをお送りします

送付時期 令和8年1月中～下旬

対象期間 令和6年9月～令和7年8月診療分



今年度で送付を終了いたします

マイナポータル等のデジタル化の推進に伴い、
今回(令和8年1月送付分)の送付を最後に終了いたします。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

代表電話の音声案内先について

協会けんぽ茨城支部にお電話いただいた後、音声案内によるお問い合わせ先番号を選んでいただいております。
音声案内のみではお問い合わせ先が分かりにくい場合もありますので以下を参考にお問い合わせください。

TEL 029-303-1500(代表)

【受付時間】 午前8時30分から午後5時15分まで（土日祝・年末年始を除く）
《音声案内に従って、番号をお選びください》

※音声案内途中でもお選びいただけます。

番号	お問い合わせ内容
0	マイナ保険証や資格情報のお知らせ・資格確認書について
1	傷病手当金、高額療養費などの健康保険給付にかかる申請 退職後の健康保険（任意継続健康保険）にかかる申請 資格確認書の発行や送付時期について
2	健康診断・保健指導について
3	交通事故・レセプト関連・返納金について
4	健康経営・個人情報開示・広報について



※『従業員の入社・退職のお手続き、被扶養者の追加・削除のお手続き等』については、
日本年金機構へお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。



全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ

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

〒310-8502
水戸市宮町1-2-4
マイムビル9階
☎029-303-1500(代表)

マイナ保険証を
使用しましょう!!



※従来の健康保険証は令和7年
12月2日以降使用できなくなりました。マイナ保険証