

みんなで守ろう、
みんなの医療 上手な医療のかかり方

日本の国民医療費は、年々増加傾向にあります。一人ひとりが「上手な医療のかかり方」を意識することで、医療費を節約する・医療保険財政を守る・医療の現場を守ることのほか、皆様の健康保険料を下げることにもつながります。今回は、上手な医療のかかり方のコツをいくつかご紹介します！

✓ 時間外受診を控える

医療機関を受診する時間によっては、初診料や再診料のほかに追加の費用がかかります。本来、休日や夜間は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。



加算がかかる時間帯	加算額	
	初診料	再診料
休日（日曜・祝日）	+ 2,500円	+ 1,900円
時間外 （平日：8時前と18時以降） （土曜：8時前と12時以降）	+ 850円	+ 650円
深夜（22時～翌6時）	+ 4,800円	+ 4,200円

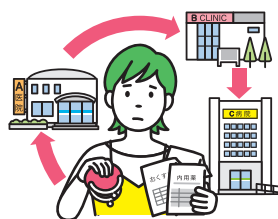
※上記の金額に健康保険が適用されます。（自己負担は2割または3割）

Point 急病でやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するよう心がけましょう。

✓ はしご受診をしない

同じ病気や症状の治療のために複数の医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。

はしご受診をすると、受診のたびに医療費がかさむだけでなく、同じような検査や投薬が繰り返され体に負担がかかります。



健康に関することを相談できる身近な「かかりつけ医」がいると安心です。



Point 医師の診断や治療方針などに不安や疑問点があれば、まずはその医師に伝えましょう。

令和6年能登半島地震について（免除期間延長）

医療機関窓口における一部負担金免除は、令和7年6月30日まで延長となりました。

令和7年1月1日以降に免除を受けるには「免除証明書」の提示が必要となります。

免除証明書の取得方法等、詳しくは協会けんぽホームページをご確認ください。

協会けんぽ
ホームページ ▶

医療機関における一部
負担金の免除について

資格情報のお知らせと加入者情報（マイナンバーの下4桁）の
配付をお願いします。

令和6年12月2日からの健康保険証を利用登録したマイナンバーカードで医療機関等を受診していただくことを基本とする仕組みへの移行に伴い、令和6年9月に「資格情報のお知らせ及び加入者情報（マイナンバーの下4桁）」を送付しました。従業員様への配付にご協力いただき、ありがとうございました。

その際にお知らせしておりました直近に加入された方の「資格情報のお知らせ及び加入者情報（マイナンバーの下4桁）」を令和7年1月から順次送付いたしますので、お手数をおかけしますが、従業員様への配付にご理解・ご協力をよろしくお願いします。

対象者

令和6年6月10日から令和6年11月29日までに日本年金機構において新規に資格取得（扶養認定）の決定をされた加入者のうち、令和6年12月6日時点で健康保険に加入されている方

協会けんぽと一緒に健康づくりをしませんか

かがやき健康企業宣言

「かがやき健康企業宣言」とは、会社が主体となって従業員様の健康づくりに取り組むことを協会けんぽがサポートするしくみです。

石川支部では、**1,508社**の事業所様が宣言しています。

※令和6年12月1日現在

宣言の流れ

1 エントリーシートを提出

2 宣言証の交付

3 健康づくりの取り組みスタート!



宣言をする
メリット

- 社内の健康意識アップによる労働生産性の向上
- 企業のイメージアップ
- 協会けんぽの充実した無料サポート（事業所カルテの提供、職場での健康づくり講座など）
- SDGsの目標達成に寄与 など

詳しくは
ホームページ
をご覧ください



こちらのシートに必要事項を記入し、協会けんぽ石川支部にFAXしてください。

『かがやき健康企業宣言』エントリーシート **FAX 076-264-7206**

必ずお取り組みいただきたいこと

✓ 健診受診の推進

- 被保険者(35歳以上)の健診受診率を100%とします。
- 被扶養者(40歳以上)の健診受診率50%以上を目指します。

✓ 特定保健指導実施率50%以上

メタボ対象者が、協会けんぽまたは健診機関の特定保健指導を積極的に利用できるよう配慮し、健康サポート終了到達者50%以上を目指します。

✓ 再検査・要治療者への受診勧奨

健診結果で再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように勧めます。

上記の項目に取り組むことを宣言します。

宣言日 令和 年 月 日

事業主氏名

事業所名称

事業所所在地 〒

電話番号

協会けんぽホームページで事業所名・所在地(市町村名まで)の掲載を希望しない場合のみ、
チェック ☒ してください。

お問い合わせ

協会けんぽ石川支部 保健グループ
TEL 076-264-7200 (音声ガイダンス ②)

選択項目

取り組みを1つ以上選んでチェック ☒ してください

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 健康経営の具体的な推進計画の設定 | ☐ |
| 2 ストレスチェックの実施 | ☐ |
| 3 管理職又は従業員に対する教育機会の設定 | ☐ |
| 4 適切な働き方の実現 | ☐ |
| 5 コミュニケーションの促進 | ☐ |
| 6 病気の治療と仕事の両立の支援 | ☐ |
| 7 食生活の改善 | ☐ |
| 8 運動機会の増進 | ☐ |
| 9 女性の健康保持・増進 | ☐ |
| 10 長時間労働者への対応 | ☐ |
| 11 メンタルヘルス不調者への対応 | ☐ |
| 12 従業員の感染症予防 | ☐ |
| 13 喫煙率低下 | ☐ |
| 14 受動喫煙対策 | ☐ |
| 15 歯と口腔の健康に向けた取り組み | ☐ |
| 16 その他独自の取り組み | ☐ |

健康づくりご担当者氏名

ご担当者様にご加入の健康保険の記号・番号をご記入願います。

▼記号

▼番号

上記ご担当者様が健康保険委員にご登録いただいていない場合は併せて登録させていただきます。

「健康保険委員」とは

病気やケガなどによる従業員様の給付金申請の手続きや、健康診断のご案内など、協会けんぽからの最新情報を確実に受け取りいただけるよう、社会保険事務のご担当者様をお届出いただいております。

詳しくは
こちら



全国健康保険協会 石川支部
協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55 WAKITA金沢ビル9階

健康保険の最新情報をお届け



協会けんぽのメールマガジン
登録&バックナンバーはコチラから

