

知って得する！

医療費節約 10 のポイント



少しでも安く買い物をして食費を節約、こまめに電気を消して電気代を節約等、日頃から節約を心にかけている方は多いと思いますが、医療費に関してはいかがでしょうか？

実は医療費もちょっとした心がけで節約することができるのです。医療費の節約といっても、具合が悪いのに受診せずに我慢するというものではありません。ここでは、知って得する医療費節約のポイントをご紹介します。

1 「かかりつけ医」を持ちましょう ～医療費節約の第一歩～

病気やケガをしたときに、最初に相談できる自宅近くのお医者さん（かかりつけ医）を持つことが医療費節約の第一歩となります。



かかりつけ医を持つメリット

- ・待ち時間が比較的少なく、じっくり診察してもらえる。
- ・初診時や再診時に「特別料金」を加算される心配がない。
- ・持病や体質などを把握・理解した上での治療やアドバイスが受けられる。
- ・必要に応じて、専門医や大病院に紹介状を書いてもらえる。
- ・医者顔なじみになることで、質問や相談がしやすくなる。

かかりつけ医を選ぶポイント

- ・自宅の近くにある診療所や小規模の病院であること。
- ・疑問や質問に丁寧に応えてくれること。
- ・必要に応じて専門医や大病院を紹介してくれること。

2 はしご受診を控えましょう ～お金も体も負担増～

同じ病院で受診する場合は「初診料」が1回で済むのに対し、複数の病院に「はしご受診」した場合、その都度「初診料」がかかり、無駄な出費となります。

【3割負担の方が同じ月に3回病院に受診した場合】

	同じ病院の場合	はしご受診の場合
1回目	初診料 846円	初診料 846円
2回目	再診料 216円	初診料 846円
3回目	再診料 216円	初診料 846円
初・再診料の合計	1,278 円	2,538円

※入院ベッド数200床未満の場合

また、「はしご受診」は検査も最初からやり直すことになるため、検査料もかさむ上、体にも大きな負担となります。

安易な転院は避け、治療法や治療効果に疑問や不安がある場合は、積極的に主治医に質問するなど、コミュニケーションを図る努力をしてみましょう。

3 受診する時間に注意しましょう ～開いてて良かった？でも割高～

診療時間終了後や休日（日・祝・年末年始）に診療を受けた場合などは医療費が割増しになり、余計な医療費を支払うことになります。



【3割負担の方が受診した場合（例）】

加算を含めた初診料の比較

診療時間内	846円
診療時間外（概ね8時前と18時以降。土曜は8時前と正午以降）	1,101円
休日受診（日曜・祝日・年末年始）	1,596円
深夜受診（22時～6時）	2,286円

※医療機関や診療体制によって、加算等が異なる場合があります。
※診療所の場合は、診療時間内であっても時間帯（18時～8時、土曜は正午～8時）により加算があります。

また、夜間や休日は限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、診療時間内にあらためて受診する必要があります。

急病などすぐに受診が必要な場合以外は、できるだけ休日以外の日に受診するよう心がけましょう。

4 大病院は特別料金がかかる場合があります

風邪をひいたり、ケガをしたときなどに、最初から大きな病院で受診すると医療費が高つくことがあります。

ベッド数200床以上の病院を「紹介状」を持たずに受診した場合、「特別料金」を上乗せしてもよいことになっているからです。（ベッド数500床以上の病院・特定機能病院は緊急やむを得ない場合を除き、**必ず発生**します。）

この「特別料金」は、病院が自由に設定でき、保険適用外のため、全額が自己負担となります。（ベッド数500床以上の病院・特定機能病院で初診の場合は**5,000円**以上く歯科の場合は3,000円以上。）



待ち時間が長いことも…

高度な施設を備えた大病院は、本来、高度な検査や治療を必要とする人を対象としています。そのため、軽度の患者さんが「紹介状」を持たずにいきなり受診すると、何時間も待たされることがあります。

まずは「かかりつけ医」への受診を心がけ、時間も医療費も上手に節約しましょう。

5 健康保険証は常に携帯しましょう ～持っていて安心～

健康保険証を持たずに受診すると「自由診療」扱いとなり、医療費を全額支払うことになります。



後で申請をすることで療養費として払い戻し（自己負担分（※）を除く健康保険からの給付分）を受けられますが、手間も時間もかかります。

さらに注意していただきたいのが、協会けんぽから払い戻しする金額は「保険診療」の額を基に計算しますが、医療機関では「自由診療」となり、窓口での支払い額を自由に設定できるため、払い戻しを受けた場合でもご本人の負担が大きくなることがあります。

そうならないためにも、健康保険証はいつでも携帯するようにしましょう。

※年齢等により1割から3割

7 限度額適用認定証を利用しましょう ～窓口での支払いが軽減できます～

医療機関の窓口で支払う医療費が高額になると見込まれる場合は、事前に「限度額適用認定証」の交付申請をしておいてください。

認定証の交付を受け、保険証と併せて医療機関の窓口に提示することで、1ヶ月（1日～月末）あたりの支払いを所定の自己負担限度額（※）までにとどめることができます。

※自己負担限度額は年齢、所得によって異なり、食事代や保険外費用は対象になりません。

申請により払い戻しを受けられる場合も… （高額療養費）

認定証を利用していても、同一月に入院と外来がある場合、他の医療機関分や扶養家族も高額な医療費を負担している場合、院外処方がある場合などは、協会けんぽに高額療養費の申請をすることで後日払い戻しを受けられることもあります。

また、認定証の提示が出来なかった場合でも、所定の自己負担限度額以上の支払いをした場合は、高額療養費の申請をすることで後日払い戻しを受けることができます。（ただし、お支払いまでに受診月からみて4カ月以上かかります。）

詳しくは協会けんぽまでお問い合わせください。

6 ジェネリック医薬品を利用しましょう ～医療費節約の切り札！～

「ジェネリック医薬品」とは、特許が切れた新薬と同じ有効成分で製造され、国が新薬と同等と認めたお薬です。

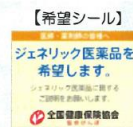
開発費が少なく済む分安価なため、国や協会けんぽは使用を推奨しています。



お薬によっては3割～5割も安くなるものもあります。特に高血圧や糖尿病、花粉症などの慢性的な病気で長期間お薬を服用される方は、大幅に医療費を削減できる可能性があります。

※ご希望の場合は医師・薬剤師にご相談ください。お薬の種類や症状によっては切り替え出来ない場合があります。

ジェネリック医薬品を希望していることを伝え易くする「ジェネリック医薬品希望シール」等を配布しています。郵送をご希望の場合は協会けんぽ奈良支部までご連絡ください。



8 「医療費控除」の申告を忘れず ～税金が戻ってくることも～

医療費控除は、1世帯で1年間に支払った医療費が10万円（※）を超える場合に、手続きを行うことで所得税等の控除が受けられ、税金の還付が受けられる制度です。

受診した際の領収書は大切に保管しておいてください。

（平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに、医療費控除の明細書の添付が必要となりました。また、協会けんぽが発行する「医療費のお知らせ」は確定申告時の医療費控除の明細書の代わりとなります。）

医療費控除について詳しくは税務署にお問い合わせください。

※その年の総所得金額が200万円未満の方は 総所得金額の5%

「高額療養費」との違いは？

医療費控除は1年単位（1月～12月）で計算し、高額療養費は1ヶ月単位（月の1日～末日まで）で計算します。

また、医療費控除は税務署、高額療養費は協会けんぽ（保険証の発行元）に申請します。



9 救急電話相談をご利用ください ～もしものときの強い味方！～

- ・救急車を呼んだ方がいいのかな？
- ・病院で診てもらおうべき？
- ・応急手当の仕方がわからない
- ・夜中に子供が急に発熱した…



こんな時、お電話で気軽に相談できるところがあります。症状に応じた適切なアドバイスを受けることができますので、もしもの時はご利用ください。（相談料無料・通話料自己負担）

奈良県救急安心センター #7119	こども救急電話相談 #8000
【相談受付番号】 ・ブッシュ回線・携帯電話 #7119 ・ダイヤル回線・IP電話 0744-20-0119 【相談時間】 24時間受付	【相談受付番号】 ・ブッシュ回線・携帯電話 #8000 ・ダイヤル回線・IP電話 0742-20-8119 【相談時間】 休日・夜間などに限られます。

※奈良県の場合です。詳細はお住まいの都道府県庁にお問い合わせください。
※こども救急電話相談は厚生労働省のホームページでも確認できます。

10 年に一度は健診を受けましょう ～健康が一番の節約法！～

一番の医療費節約方法は「病気を予防する」ことです！

定期的に健診を受けることで、病気を早期発見、早期治療することができます。また、健康に対する意識を高め、生活習慣を見直す良いきっかけとなります。

協会けんぽが費用の一部を補助しますので、年に一度は健診を受けましょう。

また、健診結果から生活習慣病になるリスクが高いと思われる方を対象に、保健師・管理栄養士による無料の健康相談（特定保健指導）を行っています。是非ご利用ください。



健診の名称	対象となる方
生活習慣病予防健診	35歳～74歳の加入者ご本人（被保険者）の方
特定健康診査	40歳～74歳の加入者ご家族（被扶養者）の方

※協会けんぽ以外の保険証をお持ちの方は保険証の発行元にお問い合わせください。