

# 協会けんぽしかが

2023年  
8月  
職場の皆様で  
ご回覧ください。

今月の  
トピック

## 健康経営®セミナーをオンラインにて開催します

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

日時 令和5年 **8/31 木** 14:00～15:45 (サインイン13:30～)

第1部 **「健康経営優良法人2024」について**

講師：経済産業省 近畿経済産業局 地域経済部 バイオ・医療機器技術振興課

第2部 **治療と仕事の両立支援(メンタルヘルス等)**

講師：滋賀産業保健総合支援センター

第3部 **協会けんぽの健康づくり支援サービス**

講師：協会けんぽ滋賀支部



内容

参加  
方法

- 事前申込は不要です。Zoomを使用したウェビナー形式で開催します。当日、右記ZoomウェビナーIDとパスコードでアクセスし、ご視聴ください。
- Zoomの参加者名を、事業所名称とご担当者氏名に設定してください。
- 資料は滋賀支部ホームページに公開します。 

- ① Wi-Fi圏外で視聴される場合など、データ通信料にご注意ください。
- ② 画像や音声を配信しますので、事前に通信環境をご確認ください。
- ③ あらかじめZoomアプリのダウンロードをお願いします。なお、アプリの使用方法に関するご質問はお受けできません。
- ④ 後日YouTubeでアーカイブの配信を予定しておりますので、映像の録画・録音はお控えください。

ウェビナーID  
**837-1858-3193**  
パスコード **780610**

先着  
500  
名

## 秋の健康ウォーク(枝豆収穫ウォーク)のご案内

今年度も、健康な体と心づくりのために、「秋の健康ウォーク」が開催されます。健康ウォークの詳細、お申し込みにつきましては、協会けんぽ滋賀支部ホームページをご確認ください。

日時 令和5年 **9/17 日** 午前10:00～雨天決行

行程 マキノ駅(集合)～枝豆畑(収穫後自由解散)～近江中庄駅

参加費 滋賀支部加入者の方で滋賀支部を通じてお申込みされた方は**参加費(500円)が無料**

主催 NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 (☎077-599-4625) 共催:(一財)滋賀県社会保険協会 全国健康保険協会滋賀支部



- 収穫した枝豆はお持ち帰りいただけます。
- お子様限定でさつまも掘りもご用意しています。

お申込み  
方法

1 滋賀支部の  
ホームページにアクセス!  
協会けんぽ 滋賀 健康ウォーク 検索 

2 参加申込書を  
ダウンロードし  
記入する

3 申込書を  
滋賀支部あてFAX  
送信し、完了!

申込期限

令和5年9月11日  
先着100名に達し次第締切

## 新様式の申請書・届出書をご使用ください

令和5年1月からの新様式の申請書等への切り替えにご協力いただき、誠にありがとうございます。

現在、ご提出いただく90パーセント以上が新様式の申請書等ですが、数パーセントの旧様式の申請書等にかかる事務処理のために、全体的な給付金支払業務に影響が出ております。もし、お手元に旧様式の申請書等がございましたら、使用せずに廃棄いただきますようお願いいたします。

なお、旧様式の申請書等でご提出があった場合は、お支払いの遅延や、書類を返戻し記載内容の修正をお願いすることがございます。ご使用前に申請書をご確認いただきますようお願いいたします。

**新** 様式はココが違う!

氏名 (カタカナ)	<input type="text"/>
氏名	<input type="text"/>

氏名(カタカナ)欄がマス目化されています

最新の申請書・届出書は  
協会けんぽHPから  
ダウンロードいただけます



# お財布とカラダにやさしい上手な医療のかかり方



一人ひとりが適切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・医療の現場を守るができます！できることからはじめてみませんか？

## Point 1 時間外受診を控える

休日や夜間などの時間外受診は、診察料の他に「**時間外加算**」がかかります。診療時間内での受診を心がけることで、**医療従事者の負担の軽減や重症患者への速やかな治療**に対応できます。

### #8000を利用しよう!

休日や夜間などの子どもの急な体調不良やケガには**子ども医療電話相談#8000**を利用しましょう。医師または看護師から助言が受けられます。

加算がかかる時間帯		初診料	再診料
休日	日・祝	+2,500円	+1,900円
時間外	概ね8時前と18時以降、土曜日は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 3 はしご受診はやめる

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。



## Point 4 ジェネリック医薬品やスイッチOTC医薬品を上手に利用

### ジェネリック医薬品

**先発医薬品と同等の有効成分・効能・安全性**があると厚生労働省から認められている**安価なお薬**です。

### スイッチOTC医薬品

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬に転用したものです。医療機関にかからずに購入できるので診察代がかからないほか、**年間12,000円以上購入した場合は課税所得の控除**が受けられます。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。



## Point 2 いきなり大病院に行かない

大学病院など大病院に軽症患者が集中すると、本来担うべき重症患者への対応や救急医療などに支障が生じます。紹介状なしで大病院を受診すると**診察料に加えて7,000円以上の特別料金(全額自己負担)**がかかります。

### かかりつけ医を持とう!

かかりつけ医とは、日頃から日常的な診察や健康の相談・管理をしてくれる身近な医師のことです。

詳しくは、厚生労働省の公式ウェブサイトをご確認ください。



## 楽しいマンガと歌でわかりやすい医療費節約 ショート動画公開中

滋賀支部YouTubeチャンネル ぜひご覧ください



## 協会けんぽしが 2023年8月号

〈発行〉 全国健康保険協会 滋賀支部 協会けんぽ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階

TEL: 077-522-1099 (代表)  
FAX: 077-522-1138

※おかけ間違いにご注意ください。



お問い合わせはこちら

## 傷病手当金支給申請書を提出する前に、ご確認ください

滋賀支部ホームページに、傷病手当金支給申請書の記入誤り、漏れが多い箇所などについてご案内しています。ご提出前にご利用ください。

