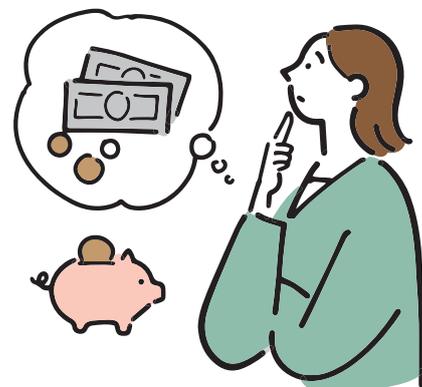




# 医療費適正化のために 一人ひとりができること

皆様の保険料負担等から成り立っている協会けんぽの財政は、急速な少子高齢化を背景として、医療費の伸びが賃金の伸びを上回るという赤字構造が続き、厳しい状況が続いています。

加入者の方が安心して医療を受け続けることができるよう、今回は、皆様一人ひとりが意識していただくことで、医療費の適正化につながるポイントをお伝えします!!



## 1

### お子さんの休日、夜間の受診に迷ったら相談窓口で電話しましょう!

休日や夜間に体調が悪くなったとき、診療してくれる医療機関は非常に心強い存在ですが、診療時間外の受診となり、割増料金がかかり医療費が高額になってしまいます。

しかしながら、自身で受診の必要性を判断するのは難しく、特に小さなお子さんの体調不良においては、一刻も早く診てもらいたいと思うのは当然のことです。

そんな時は、受診の前に#8000（小児科医や看護師）に相談してみましょう。

時間外受診の必要性が適切に判断されれば、医療費の節約になるだけでなく、緊急性の高い重症患者の受診機会が増えることにもつながります。

こども医療  
でんわ相談  
# 8000



## 2

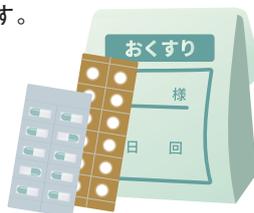
### ジェネリック医薬品の使用を考えてみましょう!

ジェネリック医薬品とは、従来の先発医薬品と同等の品質、効き目であると国が認めたお薬で、開発費用がかからない分、先発医薬品と比較して負担を安くできるお薬のことです。

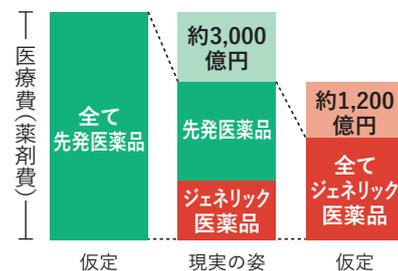
薬の形や大きさなどが改良され、飲みやすくなっているものもあります。

協会けんぽ加入者の方すべてがジェネリック医薬品に切り替えると、約4,200億円の医療費抑制が見込めます（令和元年度の試算）。

医師又は薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品に切り替えを検討してみましょう。



【イメージ】



## 3

### かかりつけ医を持ちましょう!

かかりつけ医とは、「健康について何でも相談でき」「必要な時に専門医、専門医療機関を紹介してくれる」「身近で頼りになる」医師であると言われており、かかりつけ医を持つことで、右記のようなメリットを得られます。

信頼できるかかりつけ医を持つようにしましょう。



#### かかりつけ医を持つメリット

- 日頃の状態をよく知るかかりつけ医であれば、病気の予防や早期発見、早期治療がしやすくなります。
- かかりつけ医は、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれるため、医療機関を自ら探してかかるよりも安心感があり、大きな病院にかかる場合は、紹介なしでかかるよりも負担を抑えることができます（紹介なしの場合、初診料等に加えて特別料金がかかります）。

# 情報提供サービスをご利用ください

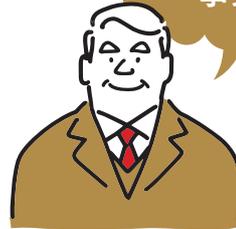
協会けんぽでは、加入者の方や事業主の方向けの「情報提供サービス」を行っております。

## 【サービス内容】



### 加入者の方

ご本人(被保険者)とご家族(被扶養者)の **医療費情報** をWEB上で照会することができます。



### 事業主の方

協会けんぽの **生活習慣病予防健診対象者データ** をWEB上でダウンロードしていただくことができます。

## 【利用方法】 情報提供サービスを利用するためにはIDの取得が必要となります。

### STEP 1

協会けんぽのホームページから利用申請をする



### STEP 2

協会けんぽから「ユーザーID」と「パスワード」を受け取る

※お届けまでの目安は1週間程度です

ユーザーID  
パスワード



### STEP 3

#### 加入者の方

医療費情報をWEB上で照会する

#### 事業主の方

生活習慣病予防健診対象者データをダウンロードする

### 【ご利用上の注意】

- 加入者の方の医療費情報は、ユーザーID等が発行された月の翌月21日頃から照会できます。  
※WEBページを印刷したものは、確定申告(医療費控除)には使用できません。
- 加入者の方は、転職などで被保険者証の記号・番号が変わった場合は、ユーザーID等を新たに取得してください。
- パスワードの有効期限は、3か月です。定期的にパスワードの変更をしてください。
- ユーザーID等は、2年間使用しないと無効になります。無効となった場合は、再度利用申請を行ってください。

情報提供サービスについてはこちら



協会けんぽ島根支部  
キャラクター  
しまめちゃん

## お知らせ

**年末年始は  
窓口の混雑が予想されます**

各種申請書は郵送でご提出ください

### 年末年始の営業

年末:12月28日(木曜日)まで  
年始:1月4日(木曜日)から

### ●申請書郵送先

〒690-8531  
島根県松江市殿町383山陰中央ビル2階  
協会けんぽ島根支部

問い合わせ先: 協会けんぽ島根支部 業務グループ TEL0852-59-5144



 **全国健康保険協会 島根支部**  
協会けんぽ

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階

**0852-59-5139** 受付時間 8:30~17:15  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

毎月1回発行・無料

**メールマガジン  
「くにびき☆通信」**

健康保険や健康づくりに関する  
タイムリーな情報をお届け

ご登録はカンタン!

