

社会保険 いばらき

8

医療費の負担を減らす5つのポイント

2018 August
NO.481

- ジェネリック医薬品に関するお知らせを送ります
- ご自身の年金は「ねんきんネット」で確認できます



「夏の大洗（撮影・大洗町）：日本写真家協会 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

医療機関のかかり方で上手に節約！

医療費の負担を減らす5つのポイント

医療費は、ちょっとした心がけで負担を減らすことができます。
 上手な医療機関のかかり方を知り、医療費の節約を目指しましょう！



かかりつけ医をもちましょう！

家や職場の近くにかかりつけ医（＝医療に関する最初の相談役）をもち、風邪などの日常的な病気の際はかかりつけ医を受診しましょう。

紹介状なしで大病院にかかった場合…

紹介状なしで大きな病院（200床以上）を受診すると、初診料に加えて**特別料金（全額患者負担）**がかかります。

気になる症状があれば、まずはかかりつけ医に相談してみましょう！



はしご受診は負担が大きい！

病気やけがの治療中、自分の判断で受診先を変える「はしご受診」は、**身体的にも経済的にも大きな負担につながります。**

かかりつけ医とはしご受診の比較 （医療費総額）

	かかりつけ医にかかった場合	医療機関をはしご受診した場合
1回目	初診料 2,820円	初診料 2,820円
2回目	再診料 720円	初診料 2,820円
3回目	再診料 720円	初診料 2,820円
合計	4,260円	8,460円

約2倍!!



夜間・休日診療は割増料金に！

休日や夜間に救急対応してくれる病院や薬局は、**医療費が「割増料金」になる** ことをご存じですか？

お子さんの急な病気で心配なときは…

子ども救急電話相談（茨城県）

プッシュ回線の固定電話 **#8000**

携帯電話から

すべての電話から **☎029-254-9900**

時間 毎日の夜間 …… 18:30～24:30

日・祝・年末年始の昼間… 9:00～17:00



ジェネリック医薬品で医療費節約！

先発医薬品より安価で、安全性や品質が同等であるジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費を節約できます。

まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

ジェネリック医薬品についてもっと知りたい！

「患者さんの薬箱」では、現在服用中のお薬にジェネリック医薬品があるか調べることができます。



かんじゃさんの薬箱 🔍

検索

<http://www.generic.gr.jp/> (ジェネリック医薬品学会)



「限度額適用認定証」をご利用ください！

入院や高額な医療を受けるときは、限度額適用認定証をご利用になると、1ヵ月ごと（1日から月末まで）の窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり、高額療養費（払い戻し）の申請が不要※になります。

※保険医療機関（入院・外来・歯科別）、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。差額ベッド代などの保険外負担分や入院時の食事負担額等は対象外となります。

※同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要になることがあります。

自己負担限度額や詳しいお手続き方法については協会けんぽホームページをご覧ください。

協会けんぽ



ジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りします

お知らせをお送りする方

- ◆ 主に慢性疾患（喘息、リウマチ等）などの先発医薬品を長期間服用されている方
- ◆ お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※すべての加入者様に通知されるものではありません。

30年度内に2回お知らせを送付します

1 回目のお知らせ ⇒ 平成30年8月頃
2 回目のお知らせ ⇒ 平成31年2月頃

- ◆ 加入者（被保険者）の方の住所へ直接送付いたします。

お知らせの内容について

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代の負担軽減が一定額以上見込まれる方に、**1ヶ月分の自己負担額軽減可能額等**をお知らせするものです。

協会けんぽでは、**加入者の皆さまのお薬代の負担軽減が図られる**ほか、**健康保険財政の改善にもつながる**ことから、「ジェネリック医薬品」の普及を推進しており、その取組みの一環として、ジェネリック医薬品軽減額通知を実施しています。

※この通知サービスは、ジェネリック医薬品への変更を強制するものではありません。

ジェネリック医薬品を知ってもらうこと、先発医薬品以外にもジェネリック医薬品という選択肢があることをお知らせする目的で送付しています。

※使用できる病気（効能）が異なるときや在庫がないなどの理由で、ジェネリック医薬品に切り替えることができない場合もあります。

ジェネリック医薬品とはどんなお薬ですか？

効き目や安全性が
先発医薬品と同等と
厚生労働省から
認められたお薬です



なおかつ先発医薬品の有効成分を利用して開発しているため**価格は5割程度、中にはそれ以上安くなる場合があります。**

服用しやすいお薬へ
製造の工夫が
図られています



製剤の小型化 大きさを小さくし飲みやすく改良。

剤形の変更 飲みやすい形状に改良。

味の改良 にがみ等を抑えた味に改良。

これまでにお知らせをお届けした方のうち、概ね4人に1人の方がジェネリック医薬品へ切り替えを行っており、このお知らせによる軽減効果額の累計（平成21年度から28年度まで）は**約873億円（単純推計）**となりました。皆さまのご協力ありがとうございます。

【お知らせを希望されない方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください】

お問い合わせ先



全国健康保険協会 茨城支部

協会けんぽ

〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル

協会けんぽ 茨城

検索

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

☎029-303-1580（企画総務グループ）

日本年金機構からのお知らせ

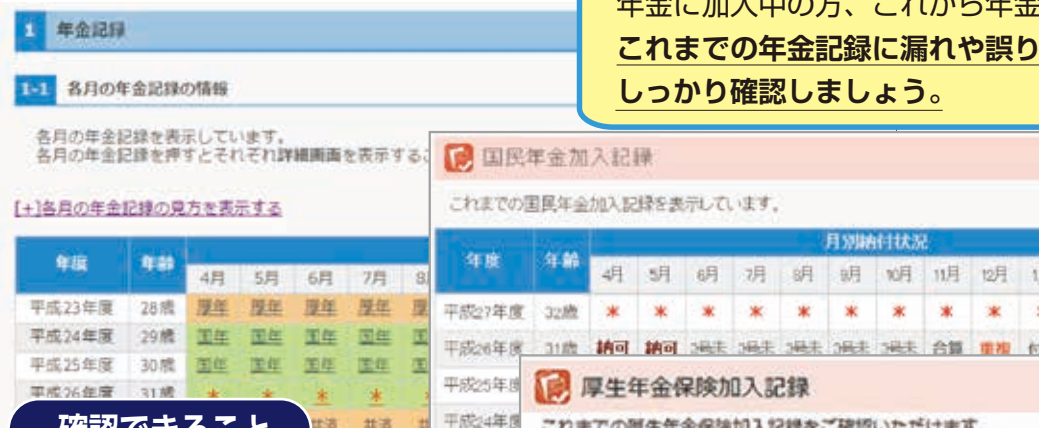
ご自身の年金は「ねんきんネット」

「ねんきんネット」はインターネットを通じてご自身の24時間いつでもどこでもパソコンやスマートフォン

①年金記録照会

最新の年金加入記録を確認できます！

■画面イメージ



年金に加入中の方、これから年金を請求する方は、これまでの年金記録に漏れや誤りがないか、しっかり確認しましょう。

- 確認できること**
- ◆ これまでの年金加入履歴
 - ◆ 国民年金加入記録
 - 国民年金の加入月数
 - 各月の納付状況
 - 納付可能な月 など
 - ◆ 厚生年金加入記録
 - 厚生年金の加入月数
 - 資格取得・喪失年月日
 - お勤め先の名称
 - 標準報酬月額・標準賞与額 など

お勤め先の名称	標準報酬月額・標準賞与年月	厚生年金基金	標準報酬月額・標準賞与額
〇〇株式会社	平成19年12月	---	買560,000円
	平成20年3月	基金未加入	
	平成21年3月	---	

②受給見込額試算

受け取る年金の見込額を確認できます！

■画面イメージ



さまざまな条件に応じた試算も可能！
ご自身の年金記録に基づく試算ができます。
かんたん試算や、さまざまな条件に応じた試算ができますので、これからの働き方の参考にしてください。

年齢	給与の年収 (1)	老齢基礎年金 (2)	特別支給の老齢厚生年金/老齢厚生年金		小計 (3)+(4)	合計(年額) (1)+(2)+(3)+(4)
			国からの支給部分 (3)	基金代行部分 (4)		
62	2,160,000円	444,400円	361,500円	370,000円	825,900円	3,355,900円
63	2,160,000円	507,100円	414,200円	400,000円	921,300円	3,481,200円
					1,200円	3,121,200円

- 確認できること**
- ◆ 現在の職業を60歳まで延長した場合の「かんたん試算」
 - ◆ 今後の職業や収入について質問に答える「質問形式で試算」
 - ◆ 詳細な条件をご自身で設定する「詳細な条件で試算」
 - ◆ 年金受給開始の年齢、年齢ごとの年金の見込額などが表やグラフで表示されます。

いつでも確認できます。

年金の情報を手軽に確認できるサービスです。
から次の年金情報を確認できます。

③ 電子版「ねんきん定期便」 毎年誕生日には過去の記録を再確認

■画面イメージ

年金加入中の方に毎年誕生日に届く「ねんきん定期便」が、ご自宅のパソコンで確認・ダウンロードできます。「ねんきん定期便の郵送に代えて、エコで環境に優しい電子版「ねんきん定期便」を、ぜひ、ご利用ください。

確認できること

- ◆ これまでの年金加入期間、これまでの加入実績に応じた年金額（50歳以上の方は、老齢年金の種類と見込額）
- ◆ これまでの年金加入履歴、国民年金加入記録、厚生年金加入記録
※全加入期間の記録（郵送の「ねんきん定期便」は直近1年間分）
- ◆ これまでの職歴が一覧で確認できる、電子版「被保険者記録照会回答票」もあります。

④ 支払い通知書確認 受給に関する通知書も一覧で確認可能！

■画面イメージ

通知書名	作成年月日	平成25年
年金振込決定通知書	平成25年 2月分	平成25年 3月15日
年金振込通知書	平成25年 2月分	平成25年 3月15日
年金支払通知書	平成25年 2月分	平成25年 3月15日
公的年金等の源泉徴収票	平成25年分	平成25年 3月1日

年金を受給中の方は、過去に送付された年金支払いに関する通知書をパソコンで確認・ダウンロードできます。年金受給開始後も、いろいろ便利です。

確認できること

- ◆ 日本年金機構から書面で送付された年金の支払いに関する通知書（年金振込通知書や源泉徴収票等）を確認およびダウンロードすることができます。

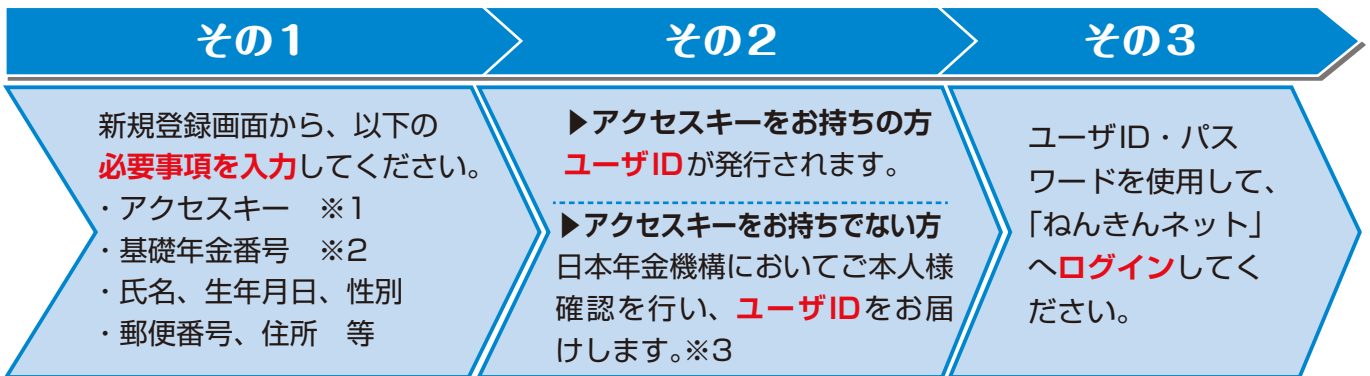
ご利用登録は、とってもカンタン

日本年金機構のホームページで！

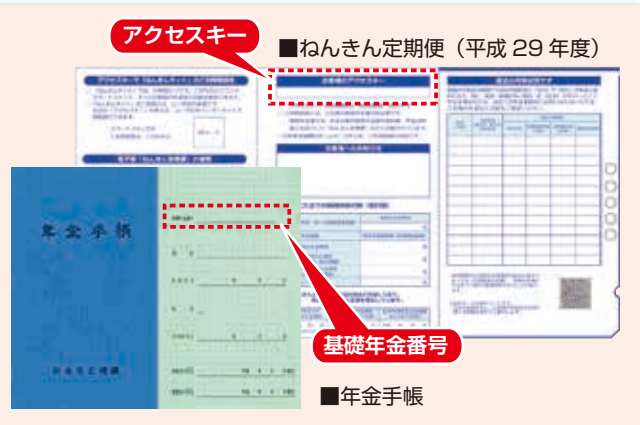
画面イメージ

「ねんきんネット」のご利用登録は、こちらのボタンから

【登録の流れ】



- ※1 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込むことで、即時にユーザIDを取得できます。
アクセスキーは、平成29年度「ねんきん定期便」などに記載されている17ケタの番号です。
- ※2 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。
- ※3 アクセスキーをお持ちでない方には、ご利用登録の日から概ね5日程度で「ねんきんネット」ユーザIDを記載したハガキをお送りします。



お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット等
専用ダイヤル

0570-058-555
ナビダイヤル®
受付時間 月～金曜日：午前9時～午後7時 / 第2土曜日：午前9時～午後5時
※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144