

記事提供：日本年金機構 年金事務所  
全国健康保険協会 茨城支部

発行：一般財団法人 茨城県社会保険協会  
水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8F  
TEL.029-226-8005

# 社会保険

# いばらき

# 7

## 知らないと損する？医療費を節約する4つのポイント

2023 July  
NO.540

- 協会けんぽ GUIDEBOOK を作成しました
- 年金相談・お手続きの際は予約相談をご利用ください
- 令和5年度私と年金エッセイ募集のお知らせ
- 8月の出張年金相談
- 「施設利用会員証」発行のご案内



五浦の浜（撮影：北茨城市）：日本写真家協会会員 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

知らないと損する？

# 医療費を節約する4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。賢い医療機関のかかり方を知り、医療費の無駄を減らしましょう！

### かかりつけ医・ かかりつけ薬局をもちましょう

- ・かかりつけ医をもっていれば、病歴・体質などに基じた治療を受けることができます。
- ・紹介状なしで大病院（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。
- ・かかりつけ薬局をもっていれば、薬を一元管理してもらえます。薬の重複や飲み合わせ等も確認してもらえて安心です。
- ・3か月以内にお薬手帳を持参して同じ薬局で受診すると医療費が安くなります。

#### ～薬を飲みすぎているませんか？～

薬が増えると副作用が起こりやすくなり、薬の飲み間違いのリスクがあります。

✓ 使っている薬は医師や薬剤師に伝えましょう。

✓ お薬手帳は一冊にまとめましょう。



### はしご受診はやめましょう

- ・同じ傷病で複数の医療機関にかかる「はしご受診」をすると、そのたびに初診料がかかります。
- ・経済的にも身体的にも大きな負担になります。

#### 通常の受診と「はしご受診」の医療費比較

	かかりつけ医にかかった場合	はしご受診した場合
1回目	初診料2,880円 + 検査料等	初診料2,880円 + 検査料等
2回目	再診料730円	初診料2,880円 + 検査料等
3回目	再診料730円	初診料2,880円 + 検査料等
合計	4,340円 + 検査料等	<b>8,640円 + 検査料等</b>

※自己負担は上記金額の2割から3割となります。

**3回の受診でなんと“2倍近くの差”が…**

### 時間外・休日・深夜受診は 医療費が割増料金になります

- ・急病や緊急時を除いて、診療時間内に受診しましょう。

時間外・休日・深夜加算額（ ）内は6歳未満

	初診	再診
診療時間外	<b>850円</b> (2,000円)	<b>650円</b> (1,350円)
休日受診	<b>2,500円</b> (3,650円)	<b>1,900円</b> (2,600円)
深夜受診	<b>4,800円</b> (6,950円)	<b>1,480円</b> (5,900円)

※自己負担は上記金額の2割から3割となります。

- ・医療機関に受診するべきか判断に迷う場合は…救急電話相談をご利用ください。

こども救急電話相談 ☎ # 8000

おとな救急電話相談 ☎ # 7119

### ジェネリック医薬品で医療費節約

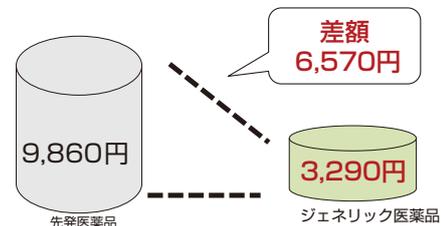
#### ジェネリック医薬品とは

- ・お財布にやさしい  
新薬と比べて3～5割安くなる場合が多いです。
- ・安心なお薬  
国が認可したお薬だけが販売されています。
- ・変更は簡単！希望するだけ！  
まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

※現在一部のジェネリック医薬品で供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望しても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

#### 例：高血圧症の場合

高血圧症の代表的な薬を1日1回、1年間服用したと仮定（3割負担で受診）



**健康保険委員在籍の事業所限定！  
協会けんぽGUIDEBOOKを作成いたしました！**

協会けんぽ茨城支部では、協会けんぽの概要や、各種給付金の説明、申請書の記入方法などを網羅した「協会けんぽGUIDEBOOK」と「協会けんぽGUIDEBOOK 健康保険制度・申請書の書き方」を作成いたしました。

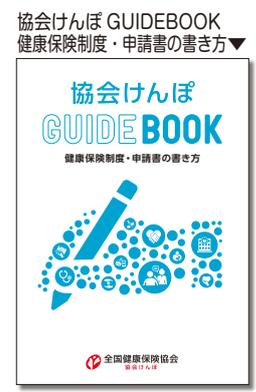
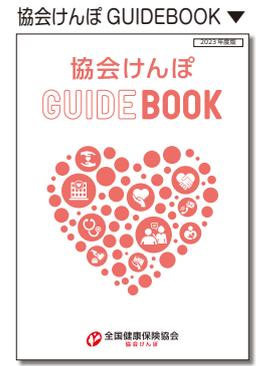
このGUIDEBOOKは、【協会けんぽにご加入の事業所様のうち、健康保険委員にご登録いただいている事業所様限定】で、お送りしています。

**気になる中身！**

- ・協会けんぽについて
- ・健康保険の給付金等について
- ・各種申請書の書き方

など

協会けんぽについて、  
知りたい情報やこれまで疑問に思っていたことが丸わかり！



まだ健康保険委員のご登録がない事業所様は、この機会にぜひ1名以上のご登録をお願いします。

※強制的な業務等は一切ありません。日々の業務に支障のない範囲でご協力いただいております。

登録書や変更届は、協会けんぽ茨城支部のホームページからダウンロードできます。



**お役立ち情報満載！  
メールマガジン会員大募集** 登録 月1回  
無料 配信

どんな内容のメルマガなの？

- 保険料率の改定等についての最新情報
- 健康保険に関するお役立ち情報
- 制度改正等の最新情報
- 健康に役立つ情報など

事業所内でメルマガを回覧して、健康づくりの意識付けにも活用できます！



▼こちらから  
ご登録いただけます



協会けんぽ 茨城 メールマガ

検索

**土浦年金事務所内の  
協会けんぽ特設窓口を閉鎖いたします。**

**最終営業日 令和5年9月29日(金)**  
※年金事務所の閉鎖ではありません。

ご郵送での各種給付金などの申請手続きに、ご協力ください。

協会けんぽ茨城支部では、お客様のご利用状況を踏まえ、土浦年金事務所内に設置しております「協会けんぽ特設窓口」を9月末をもって閉鎖いたします。

何卒ご理解・ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

年金相談・お手続きの際は

# 予約相談

をご利用ください。



## ご予約いただくと…

- ①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます！
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します！

予約相談の実施時間帯

8:30~18:00 (月曜日)
8:30~16:00 (火~金曜日)
9:30~15:00 (第2土曜日)

\* 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ！

0570-05-4890

<予約受付専用番号の受付時間> 月~金(平日) 8:30~17:15

- 予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。

## 日本年金機構からのお知らせ

### 令和5年度「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ

日本年金機構は、厚生労働省と協力して毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開する予定です。

この取り組みの一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集いたします。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募下さい。

#### 【応募作品】

応募者ご自身や身近な方と公的年金制度とのかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。

#### 【応募資格】

中学生以上

#### 【応募締切】

令和5年9月8日(金)(当日消印有効)

#### 【賞】

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

#### 【発表】

受賞作品につきましては11月に日本年金機構のホームページに発表します。

#### 【後援】

厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

募集の詳細につきましては、[日本年金機構のホームページ](#)をご覧ください。



## 出張年金相談のお知らせ

年金事務所による8月の出張年金相談の日時・会場は下記のとおりです。なお、相談にはどの会場も**事前の予約が必要**です。事前に該当の年金事務所へお電話のうえ、ご予約をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部の相談会場では規模を縮小したり、急きょ中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

### 8月の出張年金相談

年金事務所 予約先電話番号	日 時	会 場
水戸北年金事務所 029 (231) 2283	3日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
	8日(火) 10:00～14:00	大子町役場
	9日(水) 10:00～15:00	常陸大宮市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	10日(木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
	24日(木) 10:00～14:30	神栖市保健・福祉会館(保健センター)
土浦年金事務所 029 (825) 1170	3日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	25日(金) 10:00～15:00	龍ヶ崎市地域福祉会館
下館年金事務所 0296 (25) 0829	16日(水) 10:00～14:30	古河商工会議所
	17日(木) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	15日(火) 10:00～14:00	高萩市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や個人番号カード(マイナンバーカード)などの顔写真付きの身分証明書をご持参ください。お持ちでない場合には、年金手帳または年金証書、健康保険証及び預金通帳など本人であることが確認できる書類を2つ以上提示していただきます。また、本人以外の方が相談される場合は委任状等が必要になりますので、事前に各年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。

茨城県社会保険協会からのお知らせ

# 「施設利用会員証」発行のご案内

当協会では、協会会員事業所の被保険者とそのご家族の福利厚生〔宿泊施設等の優待利用（割引）〕として、「施設利用会員証」を発行しています。

なお、以前に交付を受けている「施設利用会員証」は今年の3月31日で期限が切れておりますので、改めて下記申込書により申請をお願いいたします。ただし、今年の4月以降に交付を受けている場合は、現在有効の会員証となっておりますので、申請は不要です（お手元の会員証の裏面に有効期限が表記しておりますのでご確認ください）。



- 1. 優待利用施設** 【船員保険会・3施設】〔当協会事業、契約保養施設利用補助と併用可〕・  
 【ホテル法華クラブグループ・18施設】・【高輪・品川プリンスホテルグループ・4施設】・  
 【プリンスホテル優待プラン・全国のプリンスホテル、スキー場、ゴルフ場等の施設】・  
 【湯快リゾート株式会社・30施設】・【亀の井ホテルグループ・30施設】・  
 【HMIホテルグループ・41施設】・【クア・アンドホテルグループ・4施設】・  
 【その他（宿泊施設・日帰り施設）】

**2. 申込枚数** 「施設利用会員証」の枚数は、原則として1事業所につき3枚までです。

**3. 有効期限（施設利用会員証）** 2026年3月31日まで（期間内であれば何度でもご利用可能）

**4. 申込方法** このページをコピーしていただき、下記「施設利用会員証申込書」に必要な事項をご記入のうえ、返信用封筒に切手（94円）を貼り、一般財団法人茨城県社会保険協会（〒310-0021水戸市南町3-4-12常陽海上ビル8階）住所あてにお申し込みください。折り返し「施設利用会員証」をお送りいたします。

- 5. その他**
- ☆優待利用対象者は、会員事業所の被保険者及びそのご家族です。
  - ☆「施設利用会員証」が届きましたら、事業所名を必ずご記入いただき、事業所において保管し、事業所内で貸与してください。
  - ☆契約優待施設、優待内容及び利用方法等の詳細は、当協会のホームページにより確認できます。なお、一部の施設では「専用のログインパスワード」の入力が必要な場合がありますが、会員証送付時に同封してお知らせいたします。

**6. お申し込み・お問い合わせ先** 〒310-0021 水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8階  
 一般財団法人茨城県社会保険協会 ☎029-226-8005

## 施設利用会員証申込書

令和 年 月 日

健康保険証の記号（7桁又は8桁の数字） （健保組合はアルファベットの整理記号）		申込枚数	枚 原則1事業所3枚までとします
--------------------------------------------	--	------	---------------------

事業所所在地 〒 .....

事業所名称 .....

事業主名 .....

事業所電話番号 .....

※ ご記入いただきました個人情報は、補助事業の運営のみに使用させていただきます。