

かしこい

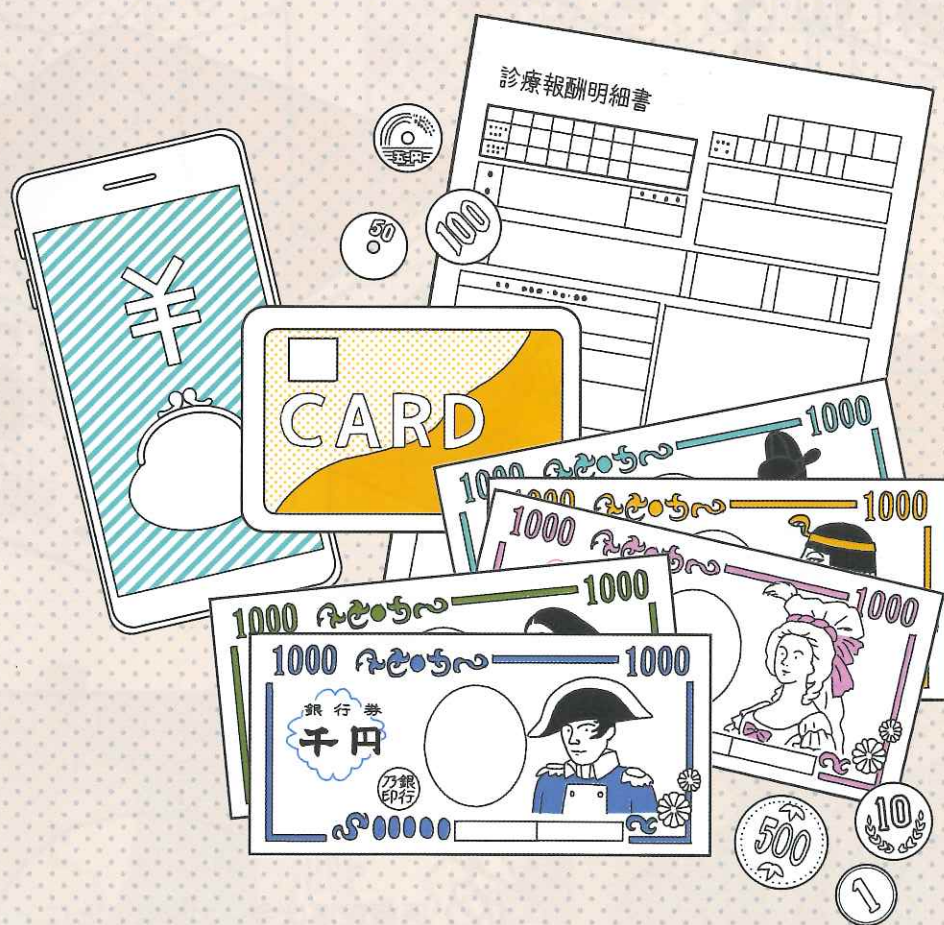
money



health

患者塾

医療費トクトーク講座



三菱瓦斯化学健康保険組合



医療現場は今、大変なことに
なっています。
あなたにも心当たりは
ありませんか？



医療費をコツコツ節約して きらめく未来へ！

本塾は、お金と健康に恵まれた輝く毎日を過ごせるよう、みなさんにおトクでかきこい医療費との付き合い方を学んでいただく場です。医療現場で今まさに問題視されているのが、医師の長時間労働による現場の崩壊。軽症なのに救急外来を受診する人が多いなど、さまざまな原因により医師の過重労働が慢性化しています。全職種中もっとも労働時間が長いともいわれる医師は、3.6%が「自殺や死を意識」、6.5%が「抑うつ中等度以上」、76.9%が「ヒヤリ・ハット」を体験しているという報告もあります。ここで怖いのは、本当に必要なとき、十分な医療が受けられなくなること。とはいえ難しく考えることはありません。私たちが正しくかきこく医療費を使えるようになれば、医療費・家計費が節約でき、結果的に医師の仕事も減り、医療問題改善にもつながります。正しい知識を身につけて、お金も時間もおトクな健康ライフをめざしましょう。

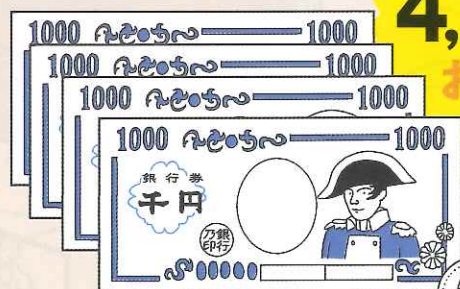
参考資料：「上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」厚生労働省

※本書に記載されている金額は健康保険適用前のもので、窓口負担は、年齢等に応じて1～3割です。
(2019年3月現在の情報で作成しています)

1

昼間の受診は 三文の徳！

4,800円
おトク！に

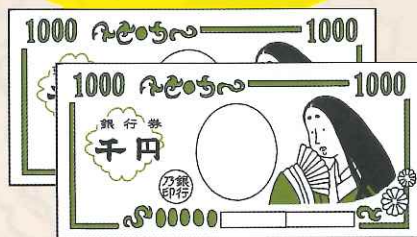


コンビニ受診 ▶ P.6

2

初診料も積もれば
山となる！

2,100円
おトク！に



はしご受診 ▶ P.8

患者塾の金言

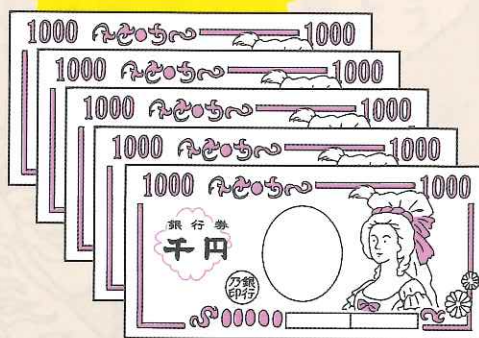
5

力条

3

井の中の蛙
大金を知らず！

5,000円
おトク！に



診療所と大病院

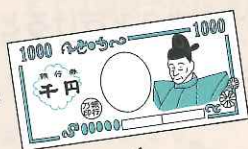
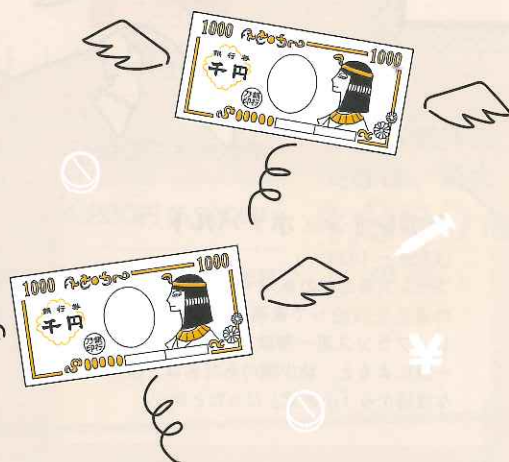
▶ P.10

4

骨折り損の
くたびれ儲けに
ならぬよう！

整骨院・接骨院

▶ P.12



薬一粒を
笑う者は
一粒に泣く！

5

医薬品

▶ P.14

course

1

コンビニ受診

余の辞書に
不可能はない！
今すぐ診察したまえ！



ナポレオン・ボナパルト

(1769 - 1821)

フランス革命期の軍人・政治家。革命後の混乱を收拾して軍事独裁政権を樹立し、フランス第一帝政の皇帝も務めた。一説によると、幼少期のあだ名は、傲慢な性格から「小悪党」だったとか…。

診療時間外に受診すると、
割増料金が加算されるなど
医療費が増えますよ。

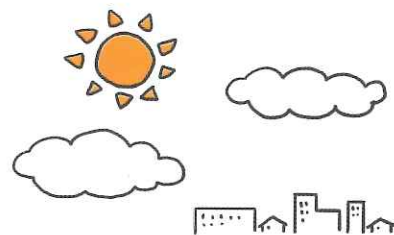


余は忙しいのだ！
いつであろうと行けるときに
受診するぞ。何が悪い！



昼間の受診は三文の徳！

平日の昼間などの診療時間内に 受診すればおトクがいっぱい！

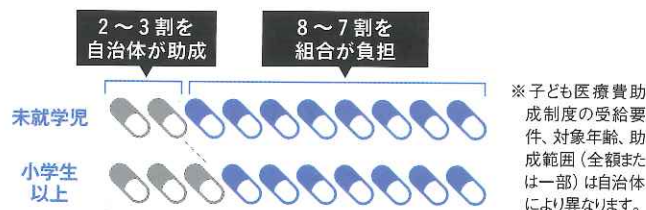


症状が軽い場合はひと晩様子を見よう

軽度の症状にもかかわらず、夜間や休日などの診療時間外に受診することを「コンビニ受診」といいます。「昼間は忙しいから…」とコンビニ受診をすると、通常の医療費に割増料金が加算され負担も大。専門医がいないこともあるので、応急処置や簡単な手当てしか受けられず、再度専門医を受診しなければいけない場合も多いのです。重篤な症状ではない場合は、病院の通常診療日・時間に受診しましょう。

また、子どもの受診も要注意。「子ども医療費助成制度」を実施している自治体では、子どもの医療費が0円の場合も

あります。これは自治体と組合が医療費を負担しているからですが、もとはみなさんの税金や保険料からまかなわれています。保険料増加の防止のためにも、コンビニ受診は控えましょう。



診療時間外の割増料金	時間外加算	休日加算	深夜加算
	おおむね 6時～8時、 18時～22時 (土曜は12時～)、 平日の休診日	休日 (日曜・祝日・年末年始) の休診日	おおむね 22時～翌6時
▶ 病院・診療所 (初診)	850円 [2,000円] (2,300円 [3,450円])	2,500円 [3,650円]	4,800円 [6,950円]
▶ 病院・診療所 (再診)	650円 [1,350円] (1,800円 [2,500円])	1,900円 [2,600円]	4,200円 [5,900円]
▶ 薬局	調剤技術料と同額を加算	調剤技術料の1.4倍を加算	調剤技術料の2倍を加算

診療時間外の
受診は、最大
4,800円
の損

※調剤技術料とは「調剤基本料」と「調剤料」を合計したものです。

夜間・休日の急な体調不良…
迷ったら電話で相談しましょう

夜間・休日に病気やけがをしてどう対処すればいいのか迷ったとき、まずは電話での相談がおすすめです。すぐに病院で受診するべきか、ひとまず様子を見るべきかなど、小児科医師・看護師から電話で適切な処置についてアドバイスを受けることができます。

【子ども医療電話相談】

子どもに関する相談が対象です。

※電話相談の利用時間は自治体によって異なります。

#8000

【救急安心センター】

全年齢の方に関する相談が対象です。原則24時間365日体制です。

※一部の都道府県のみで実施されています。

#7119

SCOOP!

疲弊する医師たちに忍び寄る病の影…



●●病院

内科医 A.S. さん (30代)

衝撃! ?
現役医師、
涙の告白…!

毎日深夜まで診察…けど命を預かる職業だから当たり前だと言われ、このままでは私が病気になるそうです。先日なんて、夜中に突然馬に乗って来院して「かぜっぽいから今すぐ診ろ!」と怒ってきたり、気に入らなかつたら「SNSに上げるぞ!」なんて言う人もいて…泣けてきます。患者さん側も少しでもいいから歩み寄ってほしいです。

course

2

はしご受診

どの医者も私のこと
ぜんぜんわかってくれないの、
いと憎しだわ！



清少納言

(平安時代中期頃)

平安中期の女性文学者。代表作の「枕草子」は鋭い感受性で鮮烈に平安朝を描き出した名作だが、一部、他人や物事を罵るような文章も残されていることから実は好き嫌いが激しかったのかも…？！

初診料がかさんでしまう
「はしご受診」は、ムダが多いので注意が必要です。

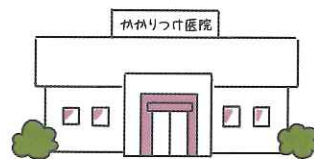


心ときめく医者に出会うまで
病院を巡るわよ。間違った
診断だったら怖いもの。



初診料も積もれば山となる！

むやみに病院をコロコロ変えず かかりつけ医をもちましょう



いつもの病院があれば安心&おトク！

「はしご受診」とは、同じ症状で複数の病院を受診すること。同じ病院に行くとし2回目以降は初診料より割安の「再診料」になるところ、はしご受診だと毎回初診料がかかってムダな出費に…。同じような検査を何度も受けたり薬が重複するなど、体への負担もかかります。

診断結果が不安なときは、かかりつけ医と現在の病状をお互いにしっかり確認したうえで、別の病院を受診する「セカンドオピニオン外来」という選択肢もあります。もし希望する場合は、正直にかかりつけ医に相談しましょう。受診するための必要書類を用意してもらうことも可能です。

◆各病院の初診料と再診料

診療所 (20床未満)	病院 (200床未満)	大病院 (200床以上)
初診料 2,820円 [3,570円]		
	再診料 720円 [1,100円]	外来診療料 730円 [1,110円]

※ [] 内は6歳未満の乳幼児または妊婦の場合。

※ 地域包括診療加算等を届け出ている診療所や200床未満の病院の初診料には機能強化加算800円が加算されます。

こんなに違う！診察料

	1回目	2回目	
▶ はしご受診の場合	初診料 2,820円	初診料 2,820円	合計 5,640円
▶ 同じ病院の場合	初診料 2,820円	再診料 720円	合計 3,540円

※ [] 内は6歳未満の乳幼児または妊婦の場合。

※ 地域包括診療加算等を届け出ている診療所や200床未満の病院の初診料には機能強化加算800円が加算されます。

2回目の
診察料が
2,100円
の損

正しいセカンドオピニオン外来

「セカンドオピニオン外来」は、患者自身が疾患をより深く理解し、安心して治療を受けられるようにするための制度です。はしご受診とは違い、転院ではなく、かかりつけ医からの情報をもとにいろんな意見を聞くことで、適切な判断・治療を選択する手助けとするのが目的。

※ 別の病院にかかる費用は全額自己負担の場合が多いので要注意です。

- step1** まずはかかりつけ医に相談を
症状にあった適切な病院を紹介、予約してくれる
- step2** 必要書類を用意して病院を予約
かかりつけ医が紹介状などの書類を用意してくれる
- step3** セカンドオピニオン外来を受診
確認したいことをまとめておくと診察がスムーズ
- step4** かかりつけ医を再度受診する
別の医師の意見を伝えて最適な治療を選択する

scoop!

モンスター患者に疲弊する医療現場…



●●病院 耳鼻咽喉科医
N.Y.さん (40代)

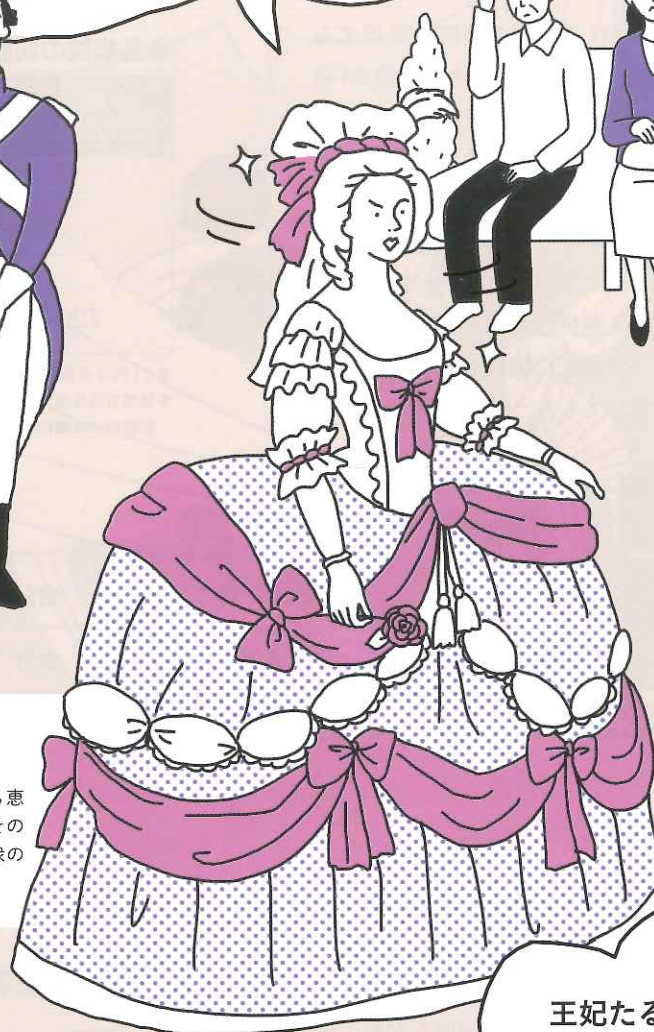
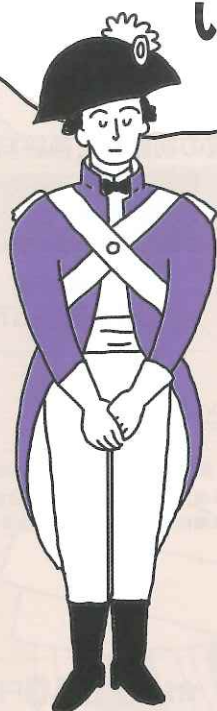
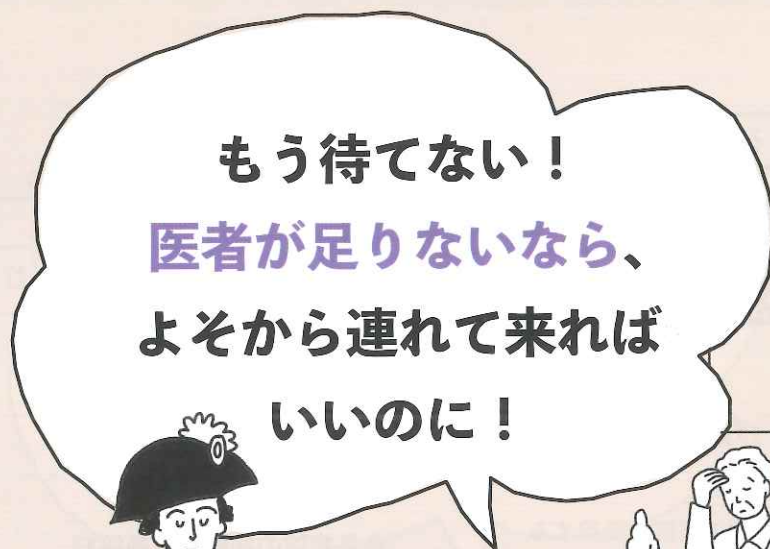
衝撃！？
現役医師、
涙の告白…！

本当にいろんな患者さんが来ますね。「私のことを何もわかっていない！」と怒られたり、そういえばその人、十二単？を着てた…。あとは「医者意見しか信用しない」という人もいれば、逆に「医者だからってエラそうに」と不機嫌になる人もいます。私はこの先も医療現場を支える歯車として、心を無にするしかないのでしょうか…。

course

3

診療所と大病院



マリー・アントワネット

(1755 ~ 1793)

フランス王ルイ16世の妃。容姿にも恵まれ、豪華な暮らしを満喫するも、その浪費癖と無思慮な行動によって、民衆の反感を買ってしまったようだ…。

紹介状をもたず
大病院へ行けば、
時間もお金もかかって
かなりの損なんですよ。

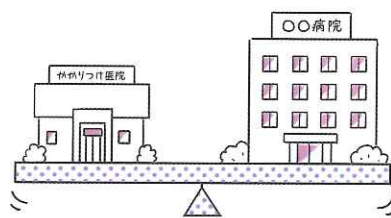


王妃たるもの、必ず大病院
へ行くわ。紹介状なんて
私には必要ないでしょ。



井の中の蛙大金を知らず！

診療所と大病院を使い分ければ かしこくおトクに受診できます！



まずはかかりつけ医に相談しましょう

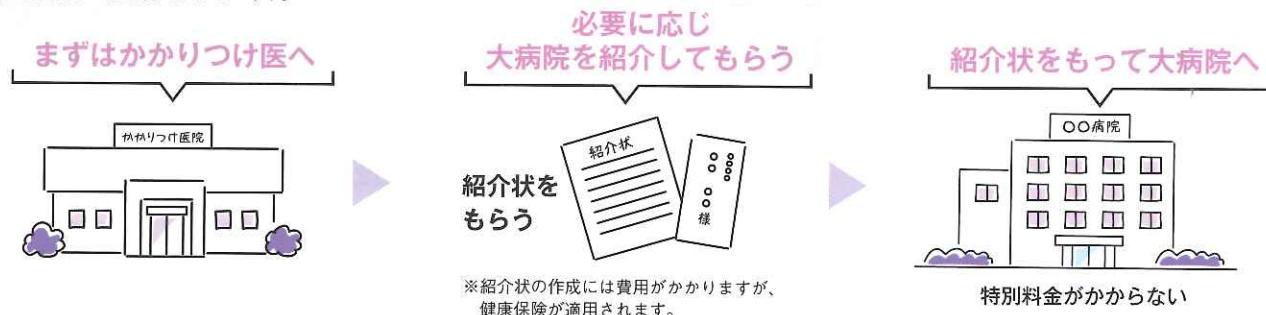
「安心だからとりあえず大病院に行く…」というのは、実は損ばかりの NG 行動。大病院は高度な医療を必要とする患者が優先されるため、紹介状なく受診したら特別料金が加算されることに…。しかも特別料金は健康保険の適用外なので、診療所よりも負担額が大きくなります。また、大病院は待ち時間も長く、病院へ行くのがストレスになってしまうこともありえます。不調のときは、まずはかかりつけ医に診てもらいましょう。必要がある場合には、大病院など別の病院の紹介、予約をしてもらえます。

◆特別料金の金額

▶ 診療所 (一般病床 20 床未満)	かからない
▶ 大病院 (一般病床 200 床以上)	病院によって 金額が異なる
▶ 特定機能病院、大病院 (一般病床 400 床以上)	初診時5,000円以上、 再診時2,500円以上

紹介状なしで
受診すると
5,000 円
以上の損

◆大病院の適切なかかり方



／かかりつけ医のメリット／

困ったときに相談できるかかりつけ医は心強い存在！かかりつけ医がいれば、長期的な病気の管理が可能になり、スムーズな診察にもつながります。自分にあった頼れる医師を見つけましょう。

- point1** 通いやすい場所にある
自宅や職場から近い、交通の便がよい所が Good !
- point2** 家族も診てもらいやすい
体質や生活習慣を把握してもらいやすい
- point3** 身近な分、信頼度が高まる
話をよく聞いてくれて説明がわかりやすいと◎
- point4** 特別料金がからない
診療所やクリニックは医療費がおトク！
- point5** 他機関との連携がスムーズ
必要なときに専門機関を紹介してくれる環境は大事

SCOOP!

深い闇が渦巻く医療現場の悲劇…



医療法人●●会
内科医 K.K. さん (30 代)

衝撃！？
現役医師、
涙の告白…！

聞いてもらえますか…？先日も病院で、「私を待たせる気！他の医者をもよそから連れてきて！」と怒る患者さんがいて、心からゆううつでした。私たちは必死で診察しているし、全国的にも医師は不足しているのに…。実は後輩が長時間労働を強いられてうつ状態になってしまったんです。この状況、どうにかならないでしょうか…。

course

4

整骨院・接骨院

私の美しさは世界共通。
整骨院へ行って、美容と
健康に気をつけないとね！



クレオパトラ

(紀元前 69 ~ 紀元前 30)

古代エジプト、プトレマイオス朝最後の女王。絶世の美女として知られ、ヘアアレンジやメイク、装飾品にこだわったり、ミルク風呂やバラ風呂に入るなど、美意識はかなり高かったようです。

整骨院なら何となく
ちゃんとしてそうだし、
よくマッサージに
行っているの。

健康保険が使える
範囲は限られています。
マッサージ代わりの利用は
全額自己負担になりますよ。



骨折り損のくたびれ儲けにならぬよう！

整骨院・接骨院は健康保険の適用範囲を理解しておきましょう



かしこいかかり方をしないと損！

整骨院・接骨院では、柔道整復師がねんざや打撲などの諸症状に対して、応急的もしくは医療補助的方法により症状の回復を図ることを目的に施術を行います。健康保険が使える範囲は外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られています。肩こり・五十肩などの症状や負傷原因が不明瞭なけが、慢性的な不調が理由の場合には全額自己負担となり、思わぬ出費となることも。施術を受ける前には、必ず健康保険の適用範囲を確認しておきましょう。

また、施術をしたら領収書を保管したり、施術内容をメモしておくで安心。施術後に整骨院・接骨院から組合に提出される「療養費支給申請書」の内容に誤りがないか、組合からみなさんへ電話や文書などで照会する場合があります。その際にも、施術内容の記録があればスムーズです。

健康保険が使えます

- 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲・ねんざ・肉離れ

※骨折・脱臼については応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えません

- 日常生活や老化からくる慢性的な肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労
- 過去のけがや交通事故の後遺症
- 施術中の患部と異なる部位のついでマッサージ
- リウマチや神経痛など病気からくる痛みやこり など

※通勤時や業務中の傷病など労災保険が適用される場合には、健康保険は使えません。

整骨院・接骨院のかしこいかかり方

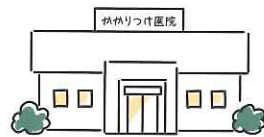
1 point 施術前に負傷原因を正確に伝える

いつ何をしているときに負傷したかをしっかり伝えることで、健康保険が適用されるかを正しく判断できます。



2 point 症状が長引くときは病院へ行く

施術で改善が見られない場合は他の病気の疑いもあるので、病院を受診しましょう。また、同じ負傷で病院と整骨院・接骨院の双方を受診した場合、整骨院・接骨院の施術は全額自己負担になります。



3 point 「療養費支給申請書」は自分で署名

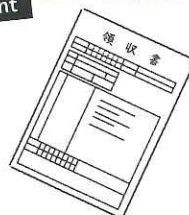
記載されている傷病名、支払った金額と自己負担額、施術回数などが事実と相違がないかを確認し、必ず自分で署名を。

※「療養費支給申請書」は患者が組合への請求手続きを柔道整復師に委任したことを証明する書類です。



4 point 必ず領収書をもらい、保管する

整骨院・接骨院では領収書の発行が義務づけられています。医療費控除の対象にもなるので、必ず受け取り、保管しておきましょう。



course

5 医薬品

安い薬はダメじゃ！

ないならば、
作らせてみせよう、
“黄金”の薬！

処方せん窓口



豊臣秀吉

(1537 ~ 1598)

安土桃山時代の武将。織田信長に仕え、戦功をたてた後に天下を統一した。派手好きで、黄金の茶室を作らせたり、大判金貨を鑄造して配ったり…“金”への執着心も天下一だったのかもしれない…。

いろんな医薬品の違いを知って、自分にあったおトクな薬を選択しましょう。



金はめでたい色じゃから、黄金に輝く薬ならば病も必ず治るはずなのじゃ。



薬一粒を笑う者は一粒に泣く！

ジェネリック医薬品や OTC 医薬品を取り入れましょう



品質も価格も安心な「ジェネリック医薬品」

「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」とは、新規に開発される先発医薬品の特許が切れた後に、別のメーカーから販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った薬のこと。有効性・安全性においても国のお墨付きで先発医薬品と水準は同等です。さらに、研究開発費が抑えられるため先発医薬品よりも安価に購入できます。まずはかかりつけ医にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。不安な場合は「分割調剤（お試し調剤）」で自分にあっているか様子を見ることもできます。

◆ジェネリック医薬品にすると…

▶ 高血圧 (1日1錠／1年間服用)	9,052円 → 3,614円	5,438円 おトク
▶ 糖尿病 (1日2錠／1年間服用)	10,585円 → 4,234円	6,351円 おトク
▶ かぜ (1日2錠／7日間服用)	815円 → 339円	476円 おトク

※上記金額は薬代のみを計算した場合です。
※2019年2月の薬価をもとに算出しています。

「おくすり手帳」を使えば薬の管理がラク！

薬局でもらえるおくすり手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録するもの。医師や薬剤師に見せれば、薬の組み合わせの確認や重複投与の予防に役立ちます。病院や薬局に行くときには必ず持参しましょう。

また、薬局で薬を調剤してもらう際には「薬剤服用歴管理指導料」が発生しますが、おくすり手帳を持参すれば費用が割安になり医療費もおトク。ただし、これは「6カ月以内に同じ薬局で薬を処方してもらったとき」のみ適用されるので注意しましょう。

手帳を持参して
同じ薬局にかかる
費用がおトクに！



	同じ薬局に 6カ月以内に 手帳を持参	左記以外
薬剤服用歴 管理指導料	410円	530円

※薬局の施設基準によっては、6カ月以内に同じ薬局で薬を処方してもらった場合でも薬剤服用歴管理料は530円。

セルフメディケーションと「OTC 医薬品」

自分で体調を管理する「セルフメディケーション」を心がけると医療費もおトク！かぜなどの軽い症状には、薬局やドラッグストアで買える「OTC 医薬品」や、従来なら処方せんが必要だった医薬品を市販薬に転用した「スイッチ OTC 医薬品」を利用しましょう。スイッチ OTC 医薬品を中心とした、特定の市販薬の購入額が年間12,000円を超え、一定の条件を満たした場合「セルフメディケーション税制」の適用も可能。確定申告すれば超過額（上限88,000円）が所得から控除され、所得税と住民税が安くなります。

◆ OTC 医薬品を買うときに伝えること

- ☒ 薬でアレルギーや副作用を起こした経験
- ☒ 現在、医師による治療中の病気
- ☒ 服用中の薬やサプリメント
- ☒ 妊娠中、妊娠の可能性、授乳中
- ☒ 食べ物のアレルギー
- ☒ 車の運転や高所作業などの仕事をしている

5

医

薬

品

目

次

目

次

目

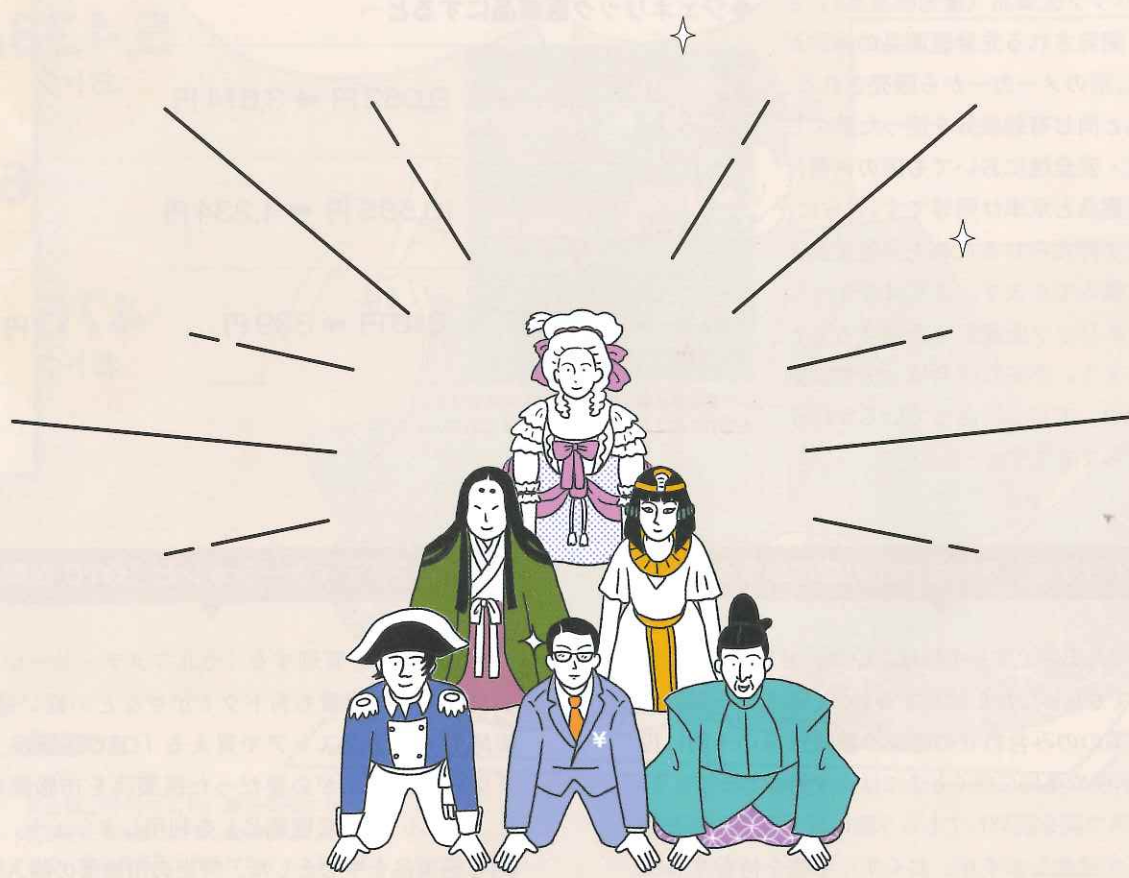
次



第1巻 第1巻 第1巻 第1巻 第1巻 第1巻 第1巻 第1巻 第1巻 第1巻

第2巻 第2巻 第2巻 第2巻 第2巻 第2巻 第2巻 第2巻 第2巻 第2巻

第3巻 第3巻 第3巻 第3巻 第3巻 第3巻 第3巻 第3巻 第3巻 第3巻



支え合う心をもって
かしこくおトクに健康をめざそう！

第4巻 第4巻 第4巻 第4巻 第4巻 第4巻 第4巻 第4巻 第4巻 第4巻

第5巻 第5巻 第5巻 第5巻 第5巻 第5巻 第5巻 第5巻 第5巻 第5巻

第6巻 第6巻 第6巻 第6巻 第6巻 第6巻 第6巻 第6巻 第6巻 第6巻

第7巻 第7巻 第7巻 第7巻 第7巻 第7巻 第7巻 第7巻 第7巻 第7巻