

あなたにもできる！



## 健康と医療保険制度を守るポイント

お財布にもカラダにも優しい、今日からはじめられる健康と医療保険制度を守るポイントをご紹介します。

一人ひとりの心がけが大きなチカラとなって、将来の保険料上昇の抑制にも繋がります。

### 1 定期健診を受けましょう ～心身の健康が何より一番！～

何よりも一番重要なのは「病気を予防する」ことです！

定期的に健診を受けることで、病気を早期発見、早期治療することができます。

また、健康に対する意識を高め、生活習慣を見直す良いきっかけとなります。年に一度は健診を受けましょう。

なお、健診結果から生活習慣病になるリスクが高いと思われる方を対象に、保健師などによる無料の生活習慣改善プログラム（特定保健指導）を行っています。案内が届いたら必ず受けましょう。



### 2 Pep Upに登録しましょう ～楽しみながら健康管理～

簡単なユーザー登録で使えるようになる無料の健康ポータルサイトです！



イオン健保の被保険者であればどなたでもご利用可能です。健康に関する知識、情報のほか、各種イベントに参加してポイントもゲット！！ポイ活もできるPep Upに登録して楽しみながらヘルスリテラシーの向上に役立ててください。

\*ヘルスリテラシー  
健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。ヘルスリテラシーを高めることは、病気の予防や健康寿命の延伸にも繋がります。

### 3 「かかりつけ医」を持ちましょう ～顔なじみのお医者さんがいる安心感～

病気やケガをしたときに、最初に相談できる自宅近くのお医者さん（かかりつけ医）を持つことで適切な医療を受けることができ、安心感に繋がります。



#### かかりつけ医を持つメリット

- ・待ち時間が比較的少なく、じっくり診察してもらえる
- ・持病や体質などを把握・理解した上での治療やアドバイスが受けられる
- ・必要に応じて、専門医や大病院に紹介状を書いてもらえる  
(特別料金を加算される心配がない)
- ・顔なじみになることで、質問や相談がしやすくなる

### 4 はしご受診を控えましょう ～お金も体も負担増～

同じ病院で受診する場合は「初診料」が1回で済むのに対し、複数の病院に「はしご受診」した場合、その都度「初診料」がかかり、出費がかさんでしまいます。

【同じ月に3回病院受診した場合】

	同じ病院の場合	はしご受診の場合
1回目	初診料 2,910円	初診料 2,910円
2回目	再診料 750円	初診料 2,910円
3回目	再診料 750円	初診料 2,910円
初・再診料の合計	<b>4,410円</b>	<b>8,730円</b>

\*支払額は自己負担割合により異なります

また、「はしご受診」は検査も最初からやり直すことになり、検査料もかさむ上、体にも大きな負担となってしまいます。

治療法や治療効果に疑問や不安がある場合は、積極的に主治医に質問するなどコミュニケーションを図るようにしましょう。

## イオン健康保険組合

## 5 受診する時間に注意しましょう ～開いてて良かった？でも割高～

診療時間終了後や休日  
(日・祝・年末年始)に診察を  
受けた場合などは医療費が割増し  
になります。



再診の場合 (6歳以上)		初診の場合 (6歳以上)		
加算額				
650円	一般	時間外	一般	850円
1,800円	特例		特例	2,300円
1,900円		休日	2,500円	
4,200円		深夜	4,800円	

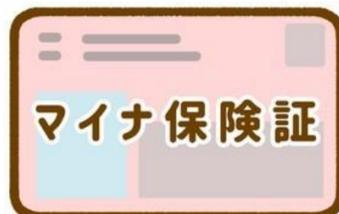
\*支払額は自己負担割合によります。  
\*医療機関や診療体制によって、加算等が異なる場合があります。

夜間や休日は限られた検査や治療しか受けられない  
場合が多く、診療時間内にあらためて受診する必要  
があります。

急病など緊急時以外は、できるだけ休日以外の日中  
に受診するよう心がけましょう。

## 7 マイナ保険証を利用しましょう ～よりよい医療を受けるために～

マイナ保険証の利用で便利に  
なること、メリットをご紹介します。



### 【データに基づくより良い医療が受けられる】

おくすり手帳がなくても、過去に処方された  
お薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師に  
スムーズに共有できます。

### 【手続きなしで高額療養費の限度額を超える 支払が免除される】

これまで必要だった「限度額適用認定証」が  
なくても、マイナ保険証を利用すれば限度額を  
超える分を払わなくて済みます。

### 【医療費控除が簡単に】

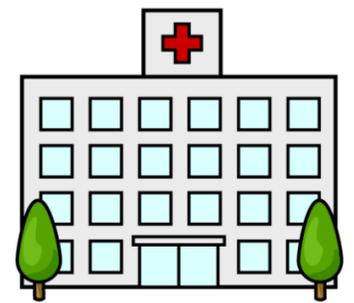
マイナポータルからe-Taxに連携することで  
手続きがとってもラクになります。  
明細を保管しておく必要もありません。

### 【医療現場で働く人の負担を軽減】

お薬や特定健診などの情報をスムーズに共有でき  
医療現場の業務効率化が図れます。

## 6 大病院は特別料金がかかる 場合があります

風邪をひいたり、ケガをした  
ときなどに、最初から大きな  
病院で受診すると医療費が  
高くなる場合があります。



ベッド数200床以上の病院を  
「紹介状」を持たずに受診した場合  
「特別料金」が加算されてしまいます。

初診で医科受診の場合、なんと7,000円以上の  
特別料金が徴収される場合も。  
この料金は保険適用外のため、全額が自己負担  
となってしまいます。

待ち時間が長いことも・・・  
大病院は本来、高度な検査、治療を必要として  
いる人を対象としています。そのため、軽度の  
患者さんが「紹介状」を持たずに受診すると、  
何時間も待たされることがあります。

まずは「かかりつけ医」の受診を心がけ、時間  
も医療費も上手に節約しましょう。

## 8 被扶養者の削除漏れはありませんか ～正しい理解で正しく手続きを～

被扶養者が就職などで健康保険に加入  
した場合や収入超過となった場合は  
「速やかな」削除手続きが必要です。



本来削除すべき被扶養者がいることで  
様々な弊害が発生します。

### 【健保組合の財政を圧迫】

被扶養者から保険料は徴収しておりません。  
資格のない方への不要な給付や支出が発生する  
と健康保険組合の財政を圧迫します。

### 【組合員の負担増】

不要な医療費負担が増加し、保険料上昇に繋がっ  
てしまうことも。

### 【公平性の欠如】

条件を満たしている方のみが被扶養者として加入  
利用できます。

資格のない被扶養者がいることで、加入者の負担が  
増えてしまいます。

健康保険は加入者みんなで支え合う制度。  
正しい理解で正しく手続きをしましょう。