

独占直撃 眞子さま 400万超 借金返済 大作戦



100円 | 材料2品で  
のつけ丼

ジャニー喜多川さん 死去から1年 享年87 瀧沢の期待と子どもたちの宿題



チャン・グンソク 2年ぶりのマイク

女性

7月21日号 特別定価430円 主婦と生活社

抱かれない男性芸能人 ランキング 抱かれない男も発表!

石橋明 保奈美と旅立ちの場所

木下優樹菜 復帰宣言に実父は...

渡部 不倫に、脱税疑惑

やらせ、セクハラ... 怒りの告白

『エアール』メイケ 怒声優に妻子がいた

注目ドラマ 秘話

- 村木 拓哉 野次馬殺到でピリッ
- 堺 雅人 近くで支えるライバル
- 篠原 涼子 悩んで決めたロケ現場
- 石原 みさと アドリブに意外なお願ひ
- 平野 紫耀 現場にゲーム禁止令

病院代を減らす得ワザ

相続でソシない遺言書 7/10法律改正

安全な食品の見分け方 激安食品に潜む健康リスク

美咲ちゃん行方不明から10か月 殺人犯とまで言われて

動物虐待で飼い主男性55逮捕 犬6匹悪臭ハウスの地獄

日大・19歳女子をメッタ刺しの同級生

三訂目の脳トレ 昭和エンタメ

Q 百恵と友和が出会ったドラマは「赤い00」

炊飯器 おまかせ 驚冷凍 食感チェンジ! テク16

はんにや 川島 だしパック ダイエット

命日占い 樹木希林 ジャニー喜多川... あの人からのメッセージ



原因不明の不調は「検診、でなく」診察、を

夜間診療は「大病院、ではなく」診療所、

# 医療費を極限まで減らす

## 得ワザ

同じ病気の治療や手術でも、選択肢によって支払いに大きな差が出るって知ってますか？  
医療費の仕組みを知って賢く節約しよう！

診療報酬は一律。加算を減らして節約を

大きな病気をしなくても、ジワジワと家計を圧迫する医療費。とはいえ医療費は一律なのでしかたないと諦めている人も多いようです。しかし、節約できる部分も少なくありません。

そこで、医学博士でジャーナリストの植田美津恵先生に節約ワザをうかがいました。「診察、手術、検査、入院費、薬代などの医療費は厚生労働省が決めた基本方針に従って、中央社会保険医療協議会が決めています。ご存じの



方も多いと思いますが、診療行為はそれぞれ点数が決まっています。1点当たり10円と

なっています。このように医療報酬は全国一律です。しかし、同じ医療を受ける場合でも、医療機関や時間などによって点数が変わり、入院時の個室代などは病院ごとに設定できるため大きく違ってきます。そのあたりの点数の違いなどを知っておくことが、医療費の無駄を防ぐポイントです。」(植田先生、以下同)

### 診察を受ける病院で支払いに大きな差

例えば、夜間に体調が悪くなり、初診で診察を受ける場合。夜でも診察している診療

所で診察を受ければ、治療費以外でかかる費用は初診料と夜間・早朝等加算のみです。

しかし、大病院の救急外来などを受けてしまうと大変だ。大病院ではリスクが高い人を優先して治療するため

に、軽い症状で来院するのを防ごうと、紹介状なしで来院した患者は選定療養費というプラスチックのお金がとられます。

来院が時間外であれば初診時と時間外とダブルで選定療養費がかかるため、一気に1万4300円も上乗せになる場合も。選定療養費は保険適用されないため、全額支払いの必要があるのです。また、自治体が生産子どもの医療費を負担している場合でも、選定療養費は自費です。

ただし、本当に急を要するような病気で、そのまま入院になった場合などは、当てはまりません。万一のために、自治体のホームページで、夜間や休日診

### 夜間に診察を受ける(初診)場合

#### 夜までやっている診療所へ

- ・初診料 288点
  - ・夜間/早朝等加算 50点
- 338点=3380円

かかる費用は 3割負担で1014円

#### 大病院の救急センターへ

- ・初診料 288点
  - ・時間外加算 85点
- 373点=3730円
- ・初診時選定療養費 5500円
  - ・時間外選定療養費 8800円

3割負担で1119円

かかる費用は 合計 1万5419円



療をしている診療所を事前に調べておくといいでしよう。

「診療が時間内でも8時前の受付には早朝加算がつきますので覚えておきましょう」

監修 植田美津恵さん  
医学ジャーナリスト・医学博士

愛知医科大学客員教授。東京通信大学准教授。厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長。テレビのコメンテーターや雑誌などでも活躍。「江戸健康学」、「戦国武将の健康術」など、著書多数。

# 調剤費は大病院前の「チェーン店」が安い!

**不調があるなら  
検診ではなく診察を**

病院のかかり方にも大きなポイントが。例えば乳房に違和感を覚えたとき「乳がん検診」を受けてしまうと保険適用外ですが、通常の診察を受ければ同じような検査をしてもらっても保険が適用されます。保険は原則として自覚症状があったり病気を治すために使われるもので、予防や検診などには適用されないからです。

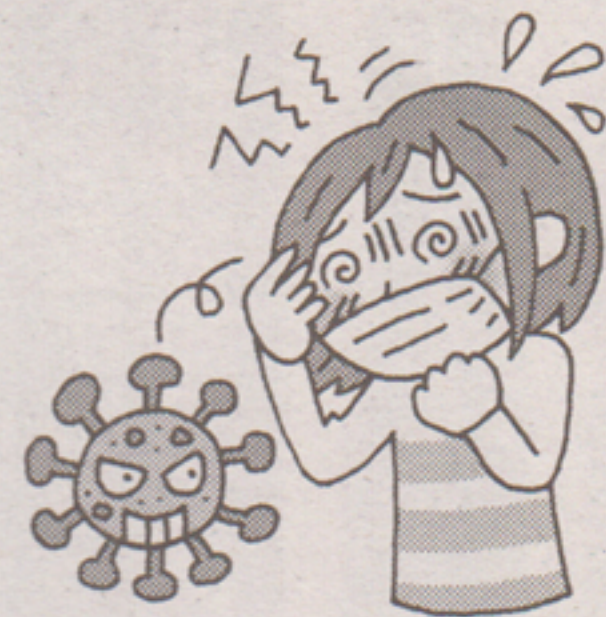
## 病院の手術方法や 入院方針を調べる

手術を受ける場合、入院期間によって費用は大きく変わってきます。簡単な手術であれば、入院せず、日帰りできるに越したことはありませんが、手術後は痛みの程度も想像がつかないため、短期間でも入院するほうが安心な場合もあります。民間の医療保険に加入していれば、費用面でのサポートが期待できます。入院費用は基本的には保険点数で決められているため、セレクト病院と呼ばれるところも一般的な病院も同じです。

「一方、差額ベッド代などは各病院で設定できるようなものがあるため高額になる場合があります。しかし個室しか空いていないという病院の都合で利用する場合、差額ベッド代(特別療養環境室料)を支払う必要はありません。差額ベッド代の請求には料金の説明をして同意書にサインをもらう必要がありますので、希望しない場合はサインしないように注意しましょう。」

また、民医連加盟病院のように差額ベッド代を設定していない病院も増えていきますので事前に調べてみてください。処方薬の場合、薬代も一律のため、安く購入するにはジェネリック(後発医薬品)を選択するしかありません。しかし、調剤代金は薬局によって異なるため、節約したい人は薬局選びがポイントに。

もし新型コロナウイルスに感染したら…気になる医療費は?



新型コロナウイルスは「指定感染症」のため、検査費用、治療費ともに公費扱いで自己負担はなし。検査結果が陰性でも同様。軽症者のためのホテル宿泊費や食事代も自己負担なし。もちろん医療保険の給付対象で、自宅療養の場合には、民間保険会社の給付対象にも。

## 薬局を選ぶことで 薬代を安くする方法

調剤薬局には大きく分けると病院内の「門内薬局」と街中にある「一般薬局」のほか大きな病院の近くにある「門前薬局」とがあり、門前薬局でも大手チェーンの薬局かどうかで違いが出てきます。

薬局で処方薬を出してもらおうと必ずかかる調剤基本料は薬局の区分により変わります。最も安いのは病院の敷地内にある門内薬局の30円(処方箋1枚当たり、以下同)ですが、門内薬局は今後減少していくと思われる。次に安いのは大手やチェーンの門前薬局で50〜60円、次が普通の門前薬局で80円。一般薬局が最も高く120円。

調剤薬局には「お薬手帳」を持参すること。過去3か月以内に利用した薬局なら、本来170円かかる薬剤服用歴管理指導料が130円となり40円ほど節約できます。

「このように薬局でか

コロナの影響で失職、さらに病気に…医療費が払えないときは?



例えばコロナの影響による倒産などで失職した人や、DVを受けて保険証を持たずに世帯主から逃げている人などは医療費の支払いに困る可能性があります。そのような、生計困難者は一定期間「無料低額診療」を受けられます。居住している自治体に連絡を。

かかる費用は薬局の立地や規模によって異なり、処方箋やジェネリックの取り扱いなどによっても違います。ジェネリックの場合、薬剤料を新薬の2〜7割抑えることができずし、まずは、薬局でもらった領収書や明細書は保管し、もらった薬剤と照らし合わせてください。最近はお薬手帳アプリもありますので、活用するのもいいでしょう。

## かかりつけ薬剤師の 指定はよく考えてから

調剤薬局では「かかりつけに指定されますか?」と聞かれることがあります。

かかりつけ薬剤師の制度は平成28年にできた制度で、利用するといつも同じ薬剤師が担当してくれる、経過を観察し、深夜やお休みの日でも電話相談できるようになるといったメリットがあります。

持病があつて長い期間、薬を服用しているという人にはとても安心の制度ではありません。しかし、1回当たり3割負担で230円の指導料が必要

	大病院前の薬局	大病院前の大手薬局チェーン	一般薬局
調剤基本料	80円	50〜60円	120円
薬剤服用歴管理指導料※	130円	170円	130円
ふたつの合計	210円	220〜230円	250円

※お薬手帳を持参して、3か月以内に同じ薬局を利用した場合

となりません。自分にとってかかりつけ薬剤師が必要かどうかは、じっくり見きわめることが大切です。

また、複数の薬を1回分ずつに小分けにする一包化は便利なサービスですが、1週間分当たり約100円と安くはありません。

自分でできる人は不要と伝えてみましょう。

# 控除を活用して医療費を取り戻す

## 高額医療費の支払いには限度額がある

大きな病気にかかって手術後、長期入院などをするとどこまでも医療費がかかりそうな気がしますが、一定額以上は還付されるので安心です。

この制度は高額療養費制度といい、収入に応じて1か月当たりの自己負担額の上限が決まります。

制度を使えば、ひとり当たりの自己負担額が2万1000円を超えたら世帯合算も可能です。治療を受けた医療機関が複数ある場合でもすべて

	1か月の上限額 (世帯ごと)	多数回該当
年収約770万～1160万円	16万7400円+ (医療費-55万8000円)×1%	9万3000円
年収約370万～770万円	8万100円+ (医療費-26万7000円)×1%	4万4400円
～年収約370万円	5万7600円	4万4400円
住民税非課税	3万5400円	2万4600円

を合算できます。

また、高額療養費の自己負担額を超える月が直近の1年以内に3回以上あった場合には、多数回該当となり4回目からは限度額がさらに引き下げられます。

いずれにしても、世帯合算でお金を取り戻すには届け出が必要になります。忘れずに健康保険の窓口申請しましょう。

また、世帯合算できるのは家族で同じ健康保険に入っていることが条件です。扶養家族であれば、子どもからの送りで暮らす親や離れて暮らす子も対象。一方、共働きなどで、夫婦が別々の健康保険に入っている場合は合算できないので注意が必要です。

## 医療費控除は保険適用外で使えるものも

1年間に一定以上の医療費を支払った場合、所得が控除される医療費控除やセルフメディケーション税制をぜひ利用しましょう。

医療費控除は対象となる項目が幅広いぶん、実際に支払った医療費が10万円以上(総所得200万円未満の場合は総所得の5%)と金額のハードルが高くなります。治療適用でなくても、治

療のための歯列矯正やインプラント、目のレーシック手術なども対象となります。

人間ドックや健康診断などは医療費控除の対象にはなりません。その中で疾病が見つかり治療を行うことになった場合にもやはり対象となります。

## セルフメディケーション税制とは

一方、セルフメディケーション税制は「健康診断などをきちんと受けている人」が「一定以上の効果を発揮する市販薬」を購入した場合に受けられる所得控除で、医療費控除よりも対象が狭いぶん、1万2000円以上と金額のハードルは低くなっています。

最初の条件となる健康診断などは、特定健康診断(メタボ健診)のほか、予防接種やがん検診などいずれかを過去1年間に受けていれば控除の対象となります。

市販薬では、医療用医薬品で使われている薬効成分が含まれている市販薬(OTC)で、スイッチOTC医薬品と呼ばれるものが対象となります。薬のパッケージに「セルフメディケーション税制対象」(右下参照)と書かれていたりしますので、探してみ

てください。

現在対象の市販薬は83成分を含む1600品目にも上ります。

スイッチOTCといわれると難しい薬のように感じるかもしれませんが、鎮痛薬のロキソニンやアレルギー薬のアレグラ、口内炎やニキビの薬な

## セルフメディケーション税制

**セルフメディケーション税 控除対象**

申告をする際には、1年分の医薬品を買ったときの領収書やレシートをもとに、所定の用紙に記入します。

平成 年分 セルフメディケーション税制の明細書

※この用紙を受け取る方は、所定の医療費控除を受けられます。

住所 氏名

1 申告する方の健康の保持程度及び疾病の予防への取組

<input type="checkbox"/> 健康診断	<input type="checkbox"/> 予防接種	<input type="checkbox"/> がん検診
<input type="checkbox"/> 特定健康診断	<input type="checkbox"/> がん検診	<input type="checkbox"/> がん検診

2 特定一般用医薬品等購入の明細

品名	数量	金額	購入日

出典：国税庁「明細書・計算明細書等」

	医療費控除	セルフメディケーション税制
対象	医師の診察・治療費、市販薬、通院にかかった公共交通機関の運賃、歯科治療、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師、柔道整復師による施術、妊娠と診断されてからの定期検診や検査費用など	スイッチOTC医薬品の購入
控除額	10万円を超えた金額	1万2000円を超えた金額
控除額の上限	200万円	8万8000円
控除の条件	なし	申告者が定期健康診断などを1年以内に受けていること

「医療費控除とセルフメディケーション税制は併用ができません。最初から、どちらかに決めてしまうのではなく、医療費控除もセルフメディケーション税制もどちらも頭に入れておくことが、まずは節約の第一歩。

思わぬ病気にかかって入院することもありえますので、とりあえず病院などに払った医療費の領収書と明細、市販薬を買ったときのレシートは両方とも保管しておくようにしましょう。

いずれも家族も対象になることを忘れずに。年度末に計算してみて、どちらで申告するのがベストなのかをよく考えて、賢く節約すべし。