

医療保険の使い方



Japanese American Social Services, Inc.

日米ソーシャルサービス

2023年6月

ホットライン: 212-442-1541 x1

Eメール: info@jassi.org

日本とアメリカの医療保険

- 日本での国民皆保険制度と異なり、アメリカの医療保険は民間の保険会社によって運営されているものがほとんどです。医療保険を持っているからといって、どの医療機関でも受診できるという保険は大変少なく、自分の保険会社が契約しているネットワーク内の医療機関で受診することが多いため、アメリカの医療保険の使い方について学び、より健康的なライフスタイルへの一歩を踏み出しましょう！

健康でいるために

スタート



健康第一

- 自分と家族にとって大切なことは健康でいること。
- 定期検診を受ける。
- 自分の健康・医療に関わることは1つの場所にまとめて保管。



保険プランを理解

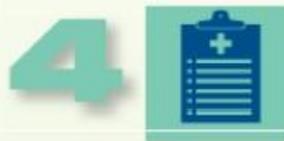
- どのサービスがカバーされるか確認する。
- コーペイ、ディダクタブル、コインシュランスについて知っておく。
- ネットワークについて調べる。

*プロバイダーとは医師や看護師など、医療行為を提供するプロのことです。



プロバイダーの選択

- 信頼できる人に聞く。
- 保険プランのプロバイダーを確認する。
- プロバイダーが既に決められていて変更したい場合は、保険会社に連絡。
- インターネットを使ってリサーチ。



予約を取る

- 新規患者であることを伝える。
- 保険会社の名前とプランを伝える。
- 受診したいプロバイダーの名前と予約の理由を伝える。
- 自分の都合の良い時間を伝える。



予約日の準備

- 保険カードを持参する。
- 現在服用している薬のリストを用意する。
- プロバイダーと相談したいことや質問のリストを作り、医師のオフィスでノートを取る。
- 必要であれば、誰かに来てもらう。



プロバイダーを決める

- 信頼できるか
- 意思疎通ができるか
- *プロバイダーは変更可能です。



受診後

- プロバイダーの指示に従う。
- 処方せん薬を補充する。
- 必要であればフォローアップの予約を取る
- 質問があれば保険会社に連絡する。



- 健康を維持することで、これからもご家族やご友人と一緒に楽しく過ごされる時間が増えます。病気の時だけでなく、健康な時でも医療保険を使ってさらに健康的な生活を送りましょう!
 - 適度な運動をし、健康的な食生活に変え、自分なりのリラックスの仕方を学び、睡眠の時間を作りましょう。
 - 適切な予防サービス(予防治療)を受けましょう。
 - 自分の健康に対して積極的な姿勢をとりましょう。
 - 健康を維持するためにはどうしたらよいのかを学び、学んだことを家族や友人と共有しましょう。

プロバイダーという言葉がよく使われますが、プロバイダーとは医師、看護師などの医療サービス提供者のことです。主治医・かかりつけ医(Primary Care Provider)が、あなたがよく診てもらうプロバイダーとなります。

* 健康第一



* 予防治療の重要性

- 予防治療にはスクリーニング、定期検診やカウンセリングなどが含まれ、病気の予防や早期発見に繋がります。推奨されている予防治療を受け、健康的なライフスタイルを選択することが健康促進&健康維持の鍵となります。

- あなたの健康状態を知っているプロバイダーは・・・
 - 適切な予防治療を提供してくれます。
 - 健康的なライフスタイルを選択するお手伝いをしてくれます。
 - あなたの健康やそのゴールを達成するお手伝いをしてくれます。

- 自分の健康に関する情報はひとまとめにしておきましょう。
 - 医療保険の保障内容、プロバイダーや自分の健康の情報はひとまとめにしてアップデートしておく、緊急でコピーが必要になったときなどに役立ちます。個人情報ですので大切に保管しておきましょう！

* 保険適用内容を理解しましょう

- 医療保険は、病気やケガをして医療を受けた際の治療費、検査費、入院費、処方箋代、特別な医療器具の使用料などの支払いをします。
- 病気でない時も保険は重要です。
 - ・ 多くの保険プランには予防接種、定期健康診断、肥満対策のスクリーニングやカウンセリングなどが無料で提供されています。
 - ・ 保険プランは、プロバイダーや自己負担額によって異なります。また、メディケイドなどの公的医療保険も州によって異なります。ご自身の保険会社にどのようなサービスが、どのプロバイダーで、いくらカバーされるか、1回の受診や処方箋はいくらかかるのか等ご確認ください。保険会社からSummary of Benefits and Coverageを取り寄せて、保険内容を確認してもいいでしょう。

* 保険用語

- ネットワーク: 保険会社が契約している医療機関やプロバイダー。
 - 保険会社に連絡をしてどのプロバイダーが「in-network」か確認しましょう。プロバイダーが「out-of-network」の場合、自己負担額が多くなる可能性があります。
 - ネットワークは変更される可能性があります。プロバイダーと予約を取る度に、ネットワーク内か否かの確認が必要です。
- ディダクタブル (Deductible): 保険適用前に被保険者が負担する金額。
 - 全てのサービスにディダクタブルが適用されるわけではありません。
- コインシュランス (Coinsurance): 保険適用時に自分の負担する金額の割合。
- コーペイ (Copayment): 被保険者が実際に医療機関に対して支払う金額。
- プレミアム (Premium): 保険会社に月々支払う掛金。
- 自己負担限度額 (Out-of-Pocket Maximum): 保険会社が医療サービスを全額保障する前に、年間に自己負担する最高額。
- 保障内容の説明 (Explanation of Benefits: EOB): 医療費や保険プランがカバーした金額が説明された手紙。請求書ではありません。



* 保険カードとその他の書類

- 保険に加入後、保険カードと保険適用内容の情報が記載されたメンバーシップ・パッケージが送付されてきますので、よくお読みください。
- もし書類・カード等が届かない場合は、保険会社に連絡し(事前に参加時のConfirmation番号があればご用意の上)ご確認ください。

INSURANCE COMPANY NAME

Plan Type

Member Name:

Member Number: XXX-XXXX

Effective Date: O/O/2023

Group Number: XXXXX-XXX

Prescription Group # XXXXX

PCP Copay \$15.00

Prescription Copay Specialist Copay: \$25.00

Generic: \$15

Emergency Room Copay: \$75

Name Brand: \$20

Member Service: 800-XXX-

XXXX





* 保険カードの詳細

- ❑ Member Name: 被保険者の名前がカードに記載されています。
 - ❑ Member Number: プロバイダーが保険会社に請求するときの被保険者の番号。
 - ❑ Group Number: プラン内の特定の保険適用内容を追跡する番号。プロバイダーが保険会社に請求する時にも使われます。
 - ❑ Play Type: HMO, PPO, EPO, Open などのプランの種類。
 - ❑ Copay: 医療サービスを受けたときに支払う定額。
 - ❑ Phone Numbers: プロバイダーを探すときや保険適用内容(範囲)を確認するときの 保険会社の電話番号。カードの裏に記載されていることもあります。
 - ❑ Prescription Copayment: 処方箋薬の金額。
 - ❑ PCP: Primary Care Physician (Provider) 主治医の記載がある場合もあります。
- * 保険会社によっては携帯アプリもあり、カードがデジタル化されているので便利です。

* 保険を使う前に確認したいこと

- ❑ 主治医の受診時での自身の支払い額は？専門医や心理士では？
- ❑ 「in-network」と「out-of-network」で受診した際の自身の支払い額の差は？
- ❑ 処方箋薬の自身の支払い額は？
- ❑ 心理士や理学療法士 (Physical Therapist) での受診制限は？
- ❑ 救急時以外でEmergency Room を利用した際の支払い額はいくら？
- ❑ デイダクタブル (年間自己負担額) はいくら？
- ❑ 専門医での受診に紹介状 (Referral) は必要か？
- ❑ プランでカバーされないサービスは？

* 医療サービス（診療）を受ける場所

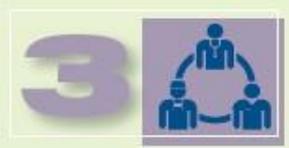
- 緊急外来を含め、多くの場所で医療サービスを受けることができますが、主治医の元で検診や予防治療を受けることが重要です。
- 緊急外来と主治医での診療では、診察費用、待ち時間、フォローアップで大きな差があります（次ページ参照）。
- 主治医は、プライベートプラクティス、外来クリニック、コミュニティークリニック、学校のヘルスセンター等で探せます。適切な予防サービス、健康維持・促進、持病の管理など日常のケアをしてくれます。
- プロバイダーや医療機関が全ての保険プランを受け付けるとは限りません。診療に行かれる前に加入している保険プランを受け付けるか確認が必要です。
- 生命に関わる緊急の場合は911に電話をしてください。



* 主治医への通院と緊急外来の違い

主治医	病院の救急外来
コーペイ(\$0~\$50)を支払います。	緊急治療ではない場合、コーペイ、コーインシュランスの他に(保険が適用前の)ディダクタブルを支払わなければなりません。緊急外来でのコーペイは通常\$50~\$150です。
病気の時だけでなく、元気な時も通院できます。	怪我や深刻な急な病気の時のみ受診します。
事前に予約をします。	救急時での外来のため、自分の番が来るまで待たなければいけません。
短い待ち時間がある場合もありますが、通常予約時間に受診できます。	病状の重さによって、数時間待たなければならない可能性があります。
同じ主治医に診てもらいます。	その日の当直医師に診てもらいます。
主治医は患者の今までの診察記録を見ることが出来ます。	患者の過去の診察記録にアクセスが出来ない可能性があります。
患者の持病の管理をし、健康を促進できるよう努めてくれます。	患者の持病に関して知らないこともあります。
診察時の病状の問題だけでなく、その他の病状や健康についても相談、チェックしてくれます。	緊急の病状のみの診察、その他の病状に関しては必要が無ければ診療しないこともあります。
もし他の専門分野での受診が必要があれば、専門医の紹介、フォローアップ、薬の処方など、プランを立ててくれます。	主治医や専門医とフォローアップするよう退院手続きに記載されています。フォローアップに関するサポートがないこともあります。

* 地域によっては Urgent Care Center を利用できるかもしれません。その場合、自己負担額がいくらになるか事前に保険会社へお問い合わせください。



* プロバイダー（医師・医療施設）のを見つけ方

- 主治医 (Primary Care Provider) は、病気になった際、一番最初に診てもらう医師です。あなたの診療記録を管理するだけでなく、推奨するスクリーニング、持病の管理、専門医の紹介などを行ってくれます。成人の主治医は Family Physician, General Practitioner と呼ばれることもあります。子どもの主治医は Pediatrician、高齢者の主治医は Geriatrician と呼ばれます。
- 保険プランが自動的にお住まいの地域の主治医を決めてくれることもありますが、ネットワーク内で自身で検索し指名します。変更はいつでも可能です。
- 専門医 (Specialist) は、特定のサービスや治療を提供します。専門医には、Cardiologists, Oncologists, Psychologists, Allergists, Podiatrists, Orthopedists が含まれます。
- 保険が適用されるために、主治医から専門医の紹介状 (Referral) が必要になりますが、保険プランによって主治医への電話のみでの紹介確認などでも取り扱われる場合もあり、保険会社への確認が必要です。治療等の種類によって、保険会社への事前認可 (Preauthorization) が必要になります。



1. ネットワーク内のプロバイダーを調べる。
 - 保険会社に電話をしたり、保険会社のウェブサイトを見たり、被保険者用ハンドブックを見て保険でカバーされるネットワーク内のプロバイダーを調べる。
 - 受診したいプロバイダーがすでにいる場合、その医療機関に電話をして自分の保険プランを受け付けるか聞く。(NY州健康保険局サイトなどでも検索可)
2. 知り合いに聞く。
 - 家族や友達に聞いたり、オンラインでレビューの良いプロバイダーを探す。
3. プロバイダーを選ぶ。
 - 新規患者を受け付けているか、また自分の保険を受け付けるか問い合わせる。
 - オフィスは家や職場から近いか？交通手段は？
 - 予約時間はスケジュールと合うか？
 - プロバイダーは日本語を話せるか？通訳は可能か？
 - 歩行障害などがある場合、医療施設までの交通手段や施設内でのアクセスも可能か？
 - どの病院と提携しているか？
 - 医療施設のスタッフは礼儀正しく、親切か？
4. 受診する。
 - 自分に合ったプロバイダーかどうか判断するまで時間がかかることもあります。



* 予約の取り方

- 予約を取る際は、保険カードやその他の関連書類を手元に置いておきましょう。
- 予約の際に伝えることや聞いておくこと。
 - あなたの名前。新規患者かどうか。
 - 診察理由。「新しい主治医を探していて定期健診 (Yearly Exam/Annual Check Upt) をしたいから」または、風邪やアレルギーなどの特定の病状があるからなど。
 - 保険プランの名前。主治医 (プロバイダー) がネットワーク内であるか確認。
 - 受診したい主治医 (プロバイダー) の名前。
 - 通訳などの必要性。
 - 都合のよい日時。オフィスによっては週末や夕方の予約を受け付けているところもあります。
 - 予約前に記入しておく必要書類はあるか。またそれを郵送またはEmailで送付してもらえるか。
 - 自分のメディカルレコードや現在服用している処方せん薬の情報などを持参する必要があるか。
 - 予約を変更・キャンセルする際にはどうしたらいいのか？



* 診察時に用意する物

- ❑ 保険カードとその他の関連書類。
- ❑ 写真付の身分証明書。(例: 運転免許証、パスポート)
- ❑ 医療施設から必要であるとリクエストされた場合は、記入済のフォーム。
- ❑ コーペイ(あれば)。必ず領収書をもらうこと。
- ❑ 自分と家族の健康歴(祖父母・両親・兄弟等の病歴)。
- ❑ 服用している処方箋薬(用量も)。補充が必要であればそれを伝えること。
- ❑ 自分の健康状態に関して気になっていることなどの質問。
- ❑ 必要であれば家族や友人などに付き添ってもらう。

米国連邦政府法により、患者として尊重され、個人医療情報は全て守秘されています。もし通院・診療での不満等があれば、医療施設に直接伝え、責任者と話して解決することが大切です。もし話し合いで解決できないようでしたら、あなたに合った医療施設ではないのかもしれないかもしれません。



* プロバイダーのチェック項目

- ❑ プロバイダーは信頼できましたか？患者の健康を気遣っていますか？
- ❑ プロバイダーは親身になって話を聞いてくれましたか？
- ❑ 理解できる言葉でプロバイダーは答えてくれましたか？
- ❑ 健康や気になっていることについて話したとき、プロバイダーは患者の意見、文化、信仰を尊重してくれましたか？このプロバイダーに、これからも診察してもらいたいですか？
- ❑ 通訳、翻訳、日本語で書かれた書類などを依頼したときサポートをしてくれましたか？オフィスはバリアフリーでしたか？
- ❑ プロバイダーや受付職員の対応は平等・適切だったでしょうか？
- ❑ 質問があった時にプロバイダーや受付職員に確認できましたか？

これらの質問に「いいえ」が多ければ、ネットワーク内で他のプロバイダーを探しましょう。



* 予約後

- プロバイダーや受付スタッフに次回の予約や、推奨する検査などについて確認しましょう。
- 次の診察までに質問があったら、プロバイダーに電話をしましょう。
- 専門医での診療を勧められたら、紹介状(Referral)について確認し、予約を取りましょう。
- 専門医への通院に経済的に不安であれば、安価での薬の処方、病院や市のプログラムなどで医療費を下げる手段があるかもしれません。相談することが大切です。