

家族を守ろう、医療を守ろう！

適正受診で医療費節約！

不適切な受診行動は…

「大病院なら
安心」という
誤解

軽い気持ち
での時間外
受診

はしご
受診

不適切な
医薬品の
使用

医療制度の存続や自分
の健康を危うくします

過重労働
による医師
不足

副作用
などの
健康障害

医療費の
増大

救急医療の
パンク

ご自分や家族を守るため、地
域の大切な医療を守るため、ま
た、保険料を有効に使うため
に、「**適正受診**」にご協力をお
願いします。



医療費節約 のための 7つの行動

アクション

私たちに
できる!



アクション

1 夜間・休日の 安易な受診は控える

夜間・休日に受診しようとする際には、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか、一度考えてみましょう。

夜間・休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、**緊急性の高い患者さんを受け入れるための**ものです。



アクション

2 小児救急電話相談<#8000>を利用する

夜間・休日の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのか、といった判断に迷ったときは、**小児救急電話相談の電話番号<#8000>**をプッシュしてください。

小児科医師・看護師から、症状に応じた適切な対処のしかたや受診する病院等の**アドバイスを受けられます**。

※小児救急電話相談が利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。



アクション

3 ホームドクターをもつ

自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんを「ホームドクター=医療に関する最初の相談役(かかりつけ医)」として決めましょう。継続的に受診することで、**体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握**してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれ、**紹介なしの場合にかかる特別料金も節約**できます。



ポイント

4 「はしご受診」はしない

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で**複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」**は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費のむだになり、**薬の重複や検査漬けによる体への負担**も心配です。



ポイント

5 薬のもらいすぎに注意する

医師は通常、私たちの病気を治すのに過不足のない量の薬を処方しています。もし飲みきれず、**薬が余ってしまうときには、医師や薬剤師に相談**しましょう。



ポイント

6 薬の飲み合わせに気をつける

2つ以上の薬を飲むと、飲み合わせによっては、**効果が弱まったり、必要以上に強まったり、副作用を生じることがあります**。このようなことを防ぐため、**薬局などで作ってもらえる「おくすり手帳」**に、薬の記録を残しましょう。



ポイント

7 ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、**新薬と同等の有効成分、効能・効果をもつ医薬品**のことです。

いつも新薬を服用している方は、価格が約半分のジェネリック医薬品を活用できないか、**医師・薬剤師に相談**してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。

※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合もあります。



こんなときには？ 適正受診のためのQ&A

Q 現在かかりつけ医がないので探したい。

A かかりつけ医をこれから探す方は、①自宅や勤務先の近くで通いやすいか、②医師の人柄がよく、なんでも相談しやすいか、③病気や治療法、薬などについてわかりやすく説明してくれるか、といったポイントでかかりつけ医を選ぶとよいでしょう。

Q どうしても病院を変えたいのですが…？

A まずは現在の主治医に相談するのが先決ですが、①治療方針等を説明してくれないなど医師の態度に信頼がおけないとき、②手術等の重大な判断を迫られて他の医師の意見も聞きたいとき、には他の医療機関を受診することを考えてもよいでしょう。

Q おくすり手帳が何冊もたまってしまいます。

A おくすり手帳は薬の副作用を防ぐことなどを目的に、処方された薬の名前、飲む量・回数、注意事項などをまとめて継続的に記録するものです。薬局ごとにもつ必要はありません。おくすり手帳は病院か薬局別ではなく、**一人一冊にまとめ一元管理**しましょう。

Q 自分がかかった医療の内容や医療費の内訳を知りたい。

A 医療機関などで医療費を支払うと、原則として、検査代や注射代など、受けた医療の内容と医療費の内訳がわかる「**明細付き領収書**」がもらえます。あとで保険者（健保組合・市町村等）から「**医療費通知**」が送られてきたら、突き合わせてチェックするとよいでしょう。

Q 急な病気の際、救急車を呼ぶべきか迷ってしまいそうです。

A いざというときのために、**あらかじめ都道府県のホームページ等で救急相談窓口を調べておき**、軽いけがや病気で救急車を呼ぶべきか迷ったときには症状などを伝えて相談しましょう。ただし、一刻を争う症状のときは迷わず119番を。

Q 整骨院や接骨院の治療を保険で受けられますか？

A 単なる肩こり、腰痛、筋肉痛のマッサージなどは、健康保険の対象外となるため**全額自己負担**の診療となり、健康保険は使えません（外傷性の打撲やねん挫など、健康保険が使用できるケースもあります）。健康保険の使える範囲は限られますので注意しましょう。

家計負担も軽減されます

適正な受診をすると、 unnecessaryな検査や投薬を受けず、**夜間・休日の割増診療料**を余計に支払わずに済むので、**家計の負担を軽減**することができます。

社会全体にとっては、医療費のむだ遣いが少なくなり、皆さんの給与・賞与から支払われている**保険料の有効活用**につながります。

