

上手な**健康管理**と**医療費節約**のために

✓ **あなたも
チェック!**

適

正

受

診

それぞれ**A**と**B**のうち自分が当てはまると思う方にチェックをしてください。

1 体の調子が悪くなったら?



- A** まず「かかりつけ医」を受診 ☐
B 大きな病院へ行く方が安心 ☐

4 お薬手帳は何冊持っている?



- A** 1冊にまとめている ☐
B 複数冊を使い分けている ☐

2 医療機関にかかるなら、いつ?



- A** 昼間の時間内に受診 ☐
B 忙しいから夜間や休日に受診 ☐

5 ポリファーマシーを知っている?



- A** 知っているので気をつけている ☐
B よくわからない ☐

3 ジェネリック医薬品については?



- A** すでに利用している ☐
B 不安なので使うつもりはない ☐

6 セルフメディケーションを
実践している?



- A** いつも心がけている ☐
B 実践していない・わからない ☐

あなたはどちらを選びましたか? 心がけたいのはすべて**A**です。詳しい解説は中面をご覧ください

お医者さんへのかかり方や薬との付き合い方で節約できる医療費があります。
安心な医療を未来につないでいくために、医療費の適正化にご協力ください。



ひたちなか市

☎029-273-0111 国保年金課 国保係(内線1181)

1 体の調子が悪くなったら まずは「かかりつけ医」を受診しましょう!

身近で信頼できる医師を選び、「かかりつけ医」として決めておきましょう。日頃から健康状態などを把握してもらっていれば、いざというとき、すぐに相談できて安心です。必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらうこともできます*。

*紹介状なしにいきなり大病院を受診すると、初診時に「選定療養費」の支払いが必要になります。



2 医療機関の受診は 平日の時間内を心がけ、重複受診は控えましょう!

休日や夜間等の時間外診療は、緊急性の高い患者さんのためのもので、医療費も高く設定されています。緊急時以外は、平日の時間内に受診しましょう。

また、同じ疾患で複数の医療機関にかけると、検査や投薬が重複して体への負担・副作用が懸念されます。さらに、初診料の支払いを繰り返すことで、医療費がかさむため、重複受診は控えましょう。

●茨城県救急電話相談●

子ども救急電話相談

☎#8000

おとな救急電話相談

☎#7119



3 薬代の節約のために ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品とは、長い年月と多額の費用をかけて開発された新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造・発売される、新薬と同じ有効成分を使用した、品質・効能・安全性が同等で低価格な薬です。新薬が開発されてからジェネリック医薬品が発売されるまでに、製剤技術の進歩や医療現場からの声によって、より服用しやすいものに改良されています。

飲みやすくする工夫	- 錠剤のサイズを小さくする、ゼリー状や液状にする - 子どもでも飲めるように甘い味やにおいにする
扱いやすくする工夫	- 薬の色を変えたり、錠剤に製品名を印字するなど飲み間違いを防ぐ - 水なしでもすぐ飲めるよう口の中で溶けやすくする - 冷所保存のものを常温保存でも可能にする



ジェネリック医薬品に変更するには?

かかりつけの医師や薬剤師に、ジェネリック医薬品を希望していることをお伝えください。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

ジェネリック医薬品がある薬で、新薬の処方を希望される場合は、新薬とジェネリック医薬品の差額の一部について別途支払いが発生します。

この機会にジェネリック医薬品の積極的な利用をお願いします。

※ジェネリック医薬品を使用して副作用が出るなど、新薬を使用する必要があると医師が認める場合は、新たな自己負担は発生しません。

4 医療を受ける際には お薬手帳は1冊にまとめて持参しましょう!

「お薬手帳」は、服用中の薬や服薬歴などがわかる大切な情報源です。一人ひとりに合った適切な処方や処方量の調節に用います。必ず1冊にまとめておき、医療を受ける際は忘れずに持参しましょう。

5 多剤服用による影響を知って ポリファーマシーを防止しましょう!

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことです。とくに高齢者は複数の疾患の治療を受けている方が多く、服用する薬の種類や数が増えることで、ふらつきや転倒、認知機能障害などを引き起こす場合もあるため、注意が必要です。

また、薬の飲み間違いや、飲み忘れによって残薬が増える原因にもなります。薬のことでわからないことや心配なことがあれば、「かかりつけ薬剤師」に相談しましょう。



かかりつけ薬剤師のメリット

複数の医療機関から処方せんをもらった場合も、かかりつけ薬剤師(薬局)を決めておくと、服薬情報を一括管理でき、さまざまな薬の相談にも応じてもらえます。



薬局選びのポイント

かかりつけ薬局は「通いやすい場所にあるか」「相談しやすいか」「営業時間」などを基準に選ぶとよいでしょう。

● 近くの薬局を探したいときは

医療情報ネット(ナビイ)

検索



6 積極的に健康を自己管理 セルフメディケーションをはじめましょう!

セルフメディケーションとは、“自分の健康は自分で守る”という意識を持ち、自らの健康管理に積極的に取り組むことです。健康維持や病気の予防につながり、医療機関に行く機会が減らせるので、医療費の節約にもなります。



OTC医薬品(市販薬)の利用を!

日常的な軽い症状の場合、薬剤師に相談のうえでOTC医薬品の活用も有効です。早めの対処で悪化を防げる場合があります。一定の条件を満たせばセルフメディケーション税制*を活用できます。



* 健康診断・予防接種等を受けた人に限り、指定されたOTC医薬品を購入した場合に、所得控除が受けられる税制。

定期的に健康診断やがん検診を!

がんなどの自覚症状が現れにくい「生活習慣病」の早期発見や重症化予防には、健康診断・がん検診による定期的なチェックが有効です。



積極的に生活習慣改善を!

健診結果を活かして、バランスのよい食生活や適度な運動習慣、ストレス解消など、生活習慣改善に取り組み、病気の予防・改善に努めましょう。



「子供の医療費」を考えてみましょう

子供の医療費は、市の助成(マル福)を利用することで自己負担金が低く抑えられています。安くお得だと思ってしまうがちですが、残りの医療費は皆さんが支払う保険料や税金で賄われています。適切な受診を心がけましょう。

柔道整復師(接骨院 整骨院)の施術を受けるとき

接骨院・整骨院での施術の正しい利用も医療費の抑制につながります。保険適用のルールについてきちんと覚えておきましょう。

接骨院・整骨院で施術を受ける場合

接骨院や整骨院に「各種保険取り扱い」と書かれていても、国保や健康保険が使えるのは一定の条件を満たす場合に限られています。どのような場合に保険が適用されるのか理解して、正しく利用しましょう。



保険が使える場合

[外傷性が明らかな場合]

- ☐ 打撲およびねんざ等
(いわゆる肉離れを含む)
- ☐ 骨折・脱臼
(緊急時以外は医師の同意が必要)



保険が使えない場合

[全額自己負担となります]

- ☐ 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- ☐ 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術
- ☐ 保険医療機関(病院・診療所など)で同じ負傷等で治療中のもの
- ☐ 仕事中や通勤途中での負傷
(→ 労災保険の対象となります)

●施術を受ける際は負傷の原因を正しく伝えましょう。

正しく施術を受けるために

「療養費支給申請書」は内容をよく確認し、署名しましょう

受領委任*をする場合には、「療養費支給申請書」に署名する必要があります。記載されている負傷原因、負傷名、施術回数、金額等に誤りがないかよく確認してください。

* 施術を受けた方が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が残りの費用を保険者に請求する方法



領収書を必ずもらいましょう

施術内容の照会に使用することがあります。療養費支給申請書と同様に金額等に誤りがないか確認してください。



施術が長期にわたるときは、医師の診断を受けましょう

長期間施術を受けても、なかなか症状が改善しない場合は病気などによる内科的要因の可能性もあります。一度医師の診察を受けましょう。

