

健康を維持して医療費の適正化を ～上手な医療のかかり方～

皆さんが医療機関等にかかった時の医療費は、皆さんが納めている保険税(料)でまかなわれています。誰もが安心して医療を受けられる制度を維持するためにも、次のことを意識してみましょう。

適正な受診を心がけましょう

●かかりつけ医を持ちましょう

何かあったらすぐに受診・相談できる身近なお医者さんを見つけましょう。

●休日・夜間の受診はなるべく控えましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。緊急時以外は、なるべく平日の診療時間内に受診しましょう。

●同じ病気で複数の病院を受診することは控えましょう

同じ病気でいくつもの医療機関を受診する「重複受診」や、次々と医療機関を変えて受診する「はしご受診」は控えましょう。

●柔道整復師(接骨院・整骨院)や鍼灸師による施術を受けるときは、健康保険が使える範囲を正しく理解しましょう

病院や診療所で同じ症状に対する治療を受けている場合や、単なる肩こり、筋肉疲労などの慢性的症状に対する施術を受ける場合は保険診療の対象外です。

自分の健康に関心を持ちましょう

●特定健診・特定保健指導を受けましょう

生活習慣病を予防するため、毎年健診を受けましょう。また、特定健診の結果により特定保健指導の案内が届いた方は積極的に利用しましょう。

国民健康保険/後期高齢者医療にご加入の方

6月～10月に特定健診/後期高齢者健診を実施しています。対象の方には5月に受診券を送付しますので、毎年忘れずに受診し、自分の健康状態をチェックしましょう。

●バランスよく食事をとり、適度に運動をしましょう

病気を予防することは最高の治療法です。食生活と運動習慣に目を向け、健康を維持・増進するためにできる方法を実践しましょう。

医薬品を上手に使いましょう

●お薬手帳を1冊持ちましょう

薬は多数服用することや飲み合わせによっては、副作用や有害事象が生じることがあります。複数の医療機関や薬局を利用する場合でも、お薬手帳は1冊にまとめ、処方されている薬を医師や薬剤師に正確に伝えましょう。また、スマートフォンのお薬手帳アプリで管理するのも良いでしょう。

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)を活用しましょう

後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは、新薬の特許が切れた後に他の製薬会社が製造し、国が承認した医薬品で、新薬に比べ価格が安く設定されています。処方を希望する場合は、医師または薬剤師に相談してください。

●リフィル処方箋を活用しましょう

リフィル処方箋は、定められた一定の期間内に繰り返し利用できる処方箋です。同じ処方箋で医療機関の再診を受けることなく薬を受け取ることができるため、通院負担を軽減できます。処方を希望する場合は、医師に相談してください。

※投与量に限度が定められている医薬品(新薬や向精神薬等)及び湿布薬は対象外です。

●ドラッグストアなどで購入できる一般用医薬品(OTC医薬品)を活用しましょう

一般用医薬品(OTC医薬品)は、医師の処方箋なしにドラッグストアなどで購入できる医薬品で、かぜ薬や湿布薬などがあります。一部の製品にはパッケージに右のような識別マークが表示されており、年間購入総額によってはセルフメディケーション税制という医療費控除制度を利用できる場合があります。

ジェネリック医薬品のメリット(例)



セルフメディケーション

税 控除 対象