

医療費を大切に・・・上手な医療機関のかかり方

医療費の節約には、医療機関のかかり方や薬との付き合い方を見直すことが有効です。医療費は増加傾向にあり、医療費が増えると保険税の引き上げも考えられます。そうならないためにも医療機関の適切な受診を心がけましょう。



☑ 「かかりつけ医」をもつ

信頼できる「かかりつけ医」がいると安心です。日ごろから気軽に相談できるかかりつけ医を持ち、相談する習慣をつけましょう。

☑ 本当に必要？「休日や夜間の受診」

休日、夜間の受診は割増料金がかかります。軽傷の受診が緊急性の高い人の治療に支障をきたすおそれもあります。緊急性が高いかどうか、よく考えましょう。

☑ 「重複受診」はやめましょう！

同じ病気で、複数の医療機関を受診する「重複受診」は、医療費のムダになるだけでなく治療に支障をきたすこともあります。



☑ 「健康診断」は年に1回必ず受けましょう！

病気は自覚症状なく進行することも少なくありません。健康診断は年に1回必ず受けましょう。

医療費を大切に・・・上手な薬との付き合い方

① セルフメディケーションを心がけましょう！

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。また、しっかりと体調管理をして、体調が良くないときには症状に合わせて、薬局で薬剤師さんに相談のうえ、市販薬を購入して対処するか、医療機関で受診するか判断しましょう。

② 「かかりつけ薬局」を決めましょう！

過去に渡した薬や相談の内容など記録し、体調や体質なども理解したうえで、薬の調剤をしてくれます。特に複数の医療機関にかかっている場合は、薬の重複や飲み合わせをチェックしてくれます。

③ お薬手帳を活用しましょう！

お薬手帳とは、自分が使っている薬の名前・量・日数・使用法などを記録する手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。お薬手帳は必ず1人1冊にまとめましょう！

④ 多剤服用に注意しましょう！

多剤服用の中でも副作用や薬物有害事象など、害をなすものを特に「ポリファーマシー」と呼びます。薬の種類が多い場合は薬剤師さんに相談しましょう。

⑤ 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は、先発医薬品（新薬）の特許期間満了後に作られた新薬と有効成分、効果が同等であると認められた薬です。新薬より低価格で自己負担を軽減します。利用を希望するときは、かかりつけ医や薬剤師さんに相談しましょう。

※玖珠町では、現在使用している薬にジェネリック医薬品がある方を対象に、薬を変更した場合の負担金差額通知を、年間3回送付しています。どのくらい節約できるか確認してみましょう！