



今日から始める！医療費節約術



近年、医療費の増加が大きな社会問題となっています。その背景には、高齢化や医療技術の進歩に加え、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の増加があります。しかし、毎日の工夫や行動を変えるだけで、無駄なく適切な医療を受けながら、医療費を抑えることができます。

今日から、医療費を節約する簡単なコツを生活に取り入れてみませんか。

問合せ／国保年金課 保健事業担当 ☎55-2917 ☎51-2521 ✉ho-kokuho@div.city.fuji.shizuoka.jp

医療機関のかかり方を見直す

① 気になる症状はかかりつけ医へ

病歴や日頃の健康状態を把握しているかかりつけ医なら、時間や費用を節約できます。体調不良や風邪の場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。

② 平日や日中の診療時間内に

受診しましょう

休日や夜間の救急外来は、ふだんより医療費が高くなります。緊急時以外は、平日や日中の診療時間内に受診しましょう。

また、同じ症状で複数の医療機関を受診すると、医療費が余計にかかるだけでなく、同じ検査や投薬が繰り返され体への負担が増えてしまいます。

薬と上手に付き合う

① ジェネリック医薬品で賢く節約

処方箋をもらうとき、「ジェネリック医薬品（後発医薬品）を希望します」と伝えるだけで、同じ主成分・効果の薬を安く手に入られることがあります。年間を通すと大きな医療費の節約につながります。

② 「お薬手帳」は1冊にまとめる

お薬手帳は、「複数の医療機関でもらった薬が重なっていないか」、「飲み合わせが悪くないか」など、医師や薬剤師がすぐに確認できるので、不要な薬の処方や副作用の発生を防げます。

また、マイナ保険証を連携させれば、過去の薬の情報も正確に管理できます。

③ ポリファーマシーを防ぐ

「ポリファーマシー」とは、多くの薬を服用することで副作用などの有害事象が起きてしまうことを言います。

複数の医療機関を受診して薬の数が増えると、副作用や薬同士のトラブルが起きやすくなり、かえって体調悪化や医療費増加につながります。

「かかりつけ薬局」を決めて、服用している薬を確認してもらいましょう。

生活習慣を見直す

① セルフメディケーションで体調管理

「セルフメディケーション」とは、自分の健康は自分で守り、軽い体調不良や小さなけがは、市販薬や生活改善で対処しようという考え方です。

条件を満たせば、「セルフメディケーション税制」により一定額の医薬品購入費が控除されます。

また、症状が安定している場合、同じ処方薬を、薬局で医師が認めた回数に限り受け取ることができる「リフィル処方箋」を利用すれば、通院の回数が減り、医療費も抑えられます。

★リフィル処方箋は、医師が判断して発行されます。処方される薬は限定されています。

② ふだんからの健康維持

一番大事な医療費節約方法は、健康でいることです。ふだんから健康のためにできることを実践してみませんか。

◆ 定期的な健康診断・がん検診

健診結果は今の体の状態を数値で把握できるので、自分に必要な健康づくりの方法が分かります。

◆ 適度な運動

日常生活で体を動かすことを意識して、活動量を増やしましょう。

・通勤や買い物のときに階段を使う
・軽い歩行や体操を習慣化する

・まとめ買いをやめて毎日買い物に行くなど、歩く機会を増やす

◆ 十分な睡眠

睡眠には、免疫力や疲労の回復、記憶の整理などの効果があります。睡眠不足が続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を招くこともあります。よい睡眠で体を整えましょう。

◆ 食習慣の点検

・1日3食、決まった時間に食べる
・糖質や塩分を控え、野菜を適切にとる
・ゆつくりよくかんで食べ、腹8分目を心がける

・お酒は適量にし、週2日の休肝日をつくる

・食事は就寝2時間前までにとる



▲厚生労働省「健康づくりサポートネット」