

お知らせ



知って得する！すぐに始められる！

医療費節約のポイント

近年、医療費の増加が社会問題となっています。ちょっとした工夫で、適切な医療を受けながら、医療費を節約できます。



医療機関のかかり方を見直す

●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。

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、体の負担が増えてしまいます。

●受診は平日や日中の診療時間内
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。

薬と上手に付き合う

●「お薬手帳」は1冊にまとめる

お薬手帳は、「複数の医療機関で処方薬が重なっていないか」「飲み合わせが悪くないか」など、医師や薬剤師が必要な情報をすぐに確認できます。そのため、不要な薬の処方や副作用の発生を防ぐことができます。

症状が安定している場合、同じ処方薬を薬局で受け取ることができる「リフィル処方箋」を利用できる場合があります。★リフィル処方箋：医師の判断により診察なしで発行されるもので、処方される薬・回数などが限定されています。希望する場合はかかりつけ医に相談してください。

●後発薬で賢く節約

処方箋をもらうとき、ジェネリック医薬品（後発医薬品）やバイオシミラー（バイオ後続品）を希望すると、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。

●「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、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。

問合せ

国保年金課

☎0545(5)2917 FAX0545(5)2521

Eho-kokuhou@div.city.fuji.shizuoka.jp



▲適正服薬

お知らせ



骨粗しょう症予防は、若い頃からの積み重ね

骨の健康のために、今できること

骨粗しょう症による骨折は、介護が必要になる原因の一つです。骨の健康は、年齢を重ねてから急に守れるものではありません。若い頃からの予防が大切です。



骨粗しょう症は誰でも起こりうる

骨粗しょう症は、骨量が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

加齢とともに進行し、背中が曲がってきたといった老化のような症状で気づくことが多いため、高齢者の問題と思われがちです。

骨の強度は若いうちに決まる

骨は古い骨を壊し、新しい骨を作る「骨代謝」を繰り返しています。

骨量は20歳頃までに最大となり、その後加齢に伴い、少しずつ減少します。若いときにどれだけ丈夫な骨をつくり、骨量を維持できるかが、骨粗しょう症予防の力ぎとなります。

骨づくりの基本～食事編～



カルシウムは、骨の主成分となる栄養素です。日本人は特に意識して摂らないと不足しがちです。牛乳、乳製品、大豆製品などを積極的に取り入れま

しょう。

また、骨の形成には、たんぱく質やビタミンDなどの栄養素も欠かせません。様々な食材を満遍なく食べるよう意識しましょう。

骨づくりの基本～運動編～



骨は適度な刺激を受けることで強くなります。ウォーキングや階段の利用など、日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

自分の骨の状態を知ってください

自覚症状がほとんどなく、骨折して初めて診断されることが多い骨粗しょう症。

そのため、早期発見・早期治療が大切です。特に女性は閉経後、骨の新陳代謝に関わる女性ホルモンの欠乏によってリスクが高まります。

市ウェブサイトでは、骨粗しょう症による骨折確率を調べる方法を紹介しています。ぜひ、チェックしてみてください。

問合せ

健康政策課

☎0545(6)8692 FAX0545(6)7172

Eho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp



▲詳しくはこちら