



医療費を節約する3つの方法



社会の高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病等の増加など、様々な理由で医療費は年々増加しています。医療費を節約すれば、皆さんの家計だけでなく国保の財政負担が減り、保険医療の安定的な確保につながります。一人一人のちょっとした心がけでできる医療費の節約に取り組みましょう。

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

1 医療機関のかかり方を見直す

① かかりつけ医を持つ

自分や家族の病歴、ふだんの健康状態を把握してくれている医師がいると安心です。気になることは、かかりつけ医に相談しましょう。

② 時間外受診は緊急のときだけにする

休日や夜間などの時間外受診は割増料金がかかります。また、急病人の医療に支障をきたす恐れもあります。昼間に体調が悪いと感じたら、診察時間内に受診しましょう。

時間外に、こどもの急病で受診に迷ったら、「小児救急電話相談 #8000」で電話相談ができます。

乳幼児の場合は、軽い症状でも昼間のうちに受診しておきましょう。

③ リフィル処方箋について知る

リフィル処方箋は、症状が安定している人に対して、医師が認めた期間・回数に限り、再診を受けずに同じ処方薬を薬局で受け取ることができます。

リフィル処方箋を希望する人は、かかりつけ医に相談してください。

※医師の判断でリフィル処方箋にできない場合や、医薬品により対象外の場合があります。

④ マイナンバーカードを利用する

マイナ保険証を利用すれば、特定健診や使用した薬剤などの情報が医師と共有することができ、より適切な医療が受けられます。

2 薬と上手に付き合う

① かかりつけ薬局を持つ

複数の医療機関の処方箋でも、かかりつけ薬局で処方してもらえば、薬の重複、飲み合わせの確認や薬歴を把握したうえで助言を受けられるなど、多くのメリットがあります。薬が余ったときも薬剤師に相談しましょう。

② 薬は必要な分だけもらう

医師の診断や処方信用して、薬は必要な分だけもらいましょう。薬の飲み過ぎは、体に負担をかける恐れがあります。多くの薬を服用することによる副作用やポリファーマシー(害のある多剤服用)などを予防するためにも、かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つことが大切です。

③ お薬手帳を活用する

お薬手帳(処方された薬を記録できる手帳)を1冊にまとめ、医師や薬剤師に確認してもらうことで、副作用などを減らせます。

また災害や緊急のときなどに、必要な薬が一目で分かります。処方薬以外にも、市販薬やサプリメントの情報も記入しておくとう安心です。

④ ジェネリック医薬品を利用する

治療が長期になる慢性疾患の薬などを、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に発売される低価格のジェネリック医薬品(後発医薬品)に変えると節約の効果が大きくなります(薬の種類によって対応できない場合があります)。

3 生活習慣を見直す

① 年に1回は健診を受けて、体の状態をチェック

定期的に健診を受けると、早い段階で病気を見つけることができ、体の状態の経年変化も分かるため、効果的に病気を予防できます。生活習慣病に特化した健診には、特定健診があります。健診結果を日常生活の改善に生かし、健康づくりの心がけましょう。また、医療費の節約にもつながります。

② セルフメディケーションを心がける

自分の健康に責任を持ち、軽度の不調は自分で手当てすることを「セルフメディケーション」と言います。日頃から病気を予防し、「軽い不調はOTC医薬品(市販薬)で対処する」「疲れを感じたら早めに休息をとる」などを心がけましょう。

③ 健康寿命を延ばす

生活習慣を心がける

- ・ 食習慣
- ・ 運動習慣
- ・ 喫煙習慣 など

これらを見直すことが大切です。

詳しくは、左のQRコードから厚生労働省ウェブサイト「スマート・ライフ・プロジェクト」をご確認ください。



▲詳しくはこちら