

1人1人のちょっとした心がけで、医療費節約！

医療の受け方 と お薬 とのお付き合い

医療機関で皆さんが支払っているのは、医療費全体の一部であり、残りの医療費は医療保険者が負担しています。国民医療費は増加傾向にあり、富士市国民健康保険の1人当たりの医療費も、増加しています。高齢化の影響もあり、このまま増え続けると、各医療保険者の保険料(税)の引上げなどにつながる可能性があります。

問合せ／国保年金課 ☎55-2917 ☎51-2521 📧ho-kokuho@div.city.fuji.shizuoka.jp

私たちの心がけでできる

医療費節約の4つのポイント

健康維持こそ、一番の医療費節約策です。
毎日を健やかに過ごしましょう！

1

かかりつけ薬局をもつ

受診した医療機関に関わらず、いつも薬を調剤してもらおう薬局が「かかりつけ薬局」です。

かかりつけ薬局・薬剤師を持つメリット

- 薬の副作用やアレルギーの有無などを継続的に記録できる
- 複数の医療機関で処方されている薬の飲み合わせをチェックできる
- 体質や薬歴などを把握し、残薬の調整ができる

お薬手帳は一冊にまとめて活用

処方された薬を記録するお薬手帳。受診する医療機関ごとに、それぞれの薬局で新しくつくっていませんか？



何冊かに分けていると、薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わらず、薬の重複や飲み合わせなどのトラブルにつながる場合があります。

お薬手帳は一冊にまとめましょう。

2

ジェネリック医薬品を積極的に選ぶ

ジェネリック医薬品は、有効成分は新薬(先発品)と同じで、効き目や安全性についても国が認めている医薬品です。有効成分だけでなく、原薬、添加剤、製法などが新薬と同一である「オーソライズド・ジェネリック」も増えてきています。

ジェネリック医薬品を使いたいときは

医師や薬剤師に口頭で伝えましょう。ジェネリック医薬品希望カードやシールを提示して意思表示することもできます。

ジェネリック
希望します

- 希望シールは、国保年金課で無料配布しています。
- 薬によってはジェネリックがなかったり、医師の判断により、ジェネリックに変更できない場合があります。
- 現在、一部の薬が供給不足の状況にあり、変更できない場合もあります。

3

重複服薬・多剤服用に注意する

重複服薬とは、複数の医療機関にかかっている場合に、同じ効能の薬が重複して処方され、それを服用することです。同じ薬効のものを過剰に服用すると大変危険です。

また、重複服薬でなくても、多くの薬を服用することによる副作用など、害をなすものを「ポリファーマシー」と言います。薬の種類が増えると、副作用の危険性が高くなることから、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

4

セルフメディケーションを心がける

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を「セルフメディケーション」と言います。例えば、規則正しい生活で健康な体をつくる、健診やがん検診等を定期的に受診するなど、日頃から健康を維持し病気を予防しましょう。また、体調不良を起こしたら、OTC医薬品(★)を活用しましょう。

★OTC医薬品とは、処方箋なしで購入できる市販薬です。購入するときは、症状にあった薬を選ぶために、薬剤師や登録販売者に相談しましょう。