

知らなきゃ   する!?

かしこい医療のかかり方



 全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

健康保険組合連合会福井連合会

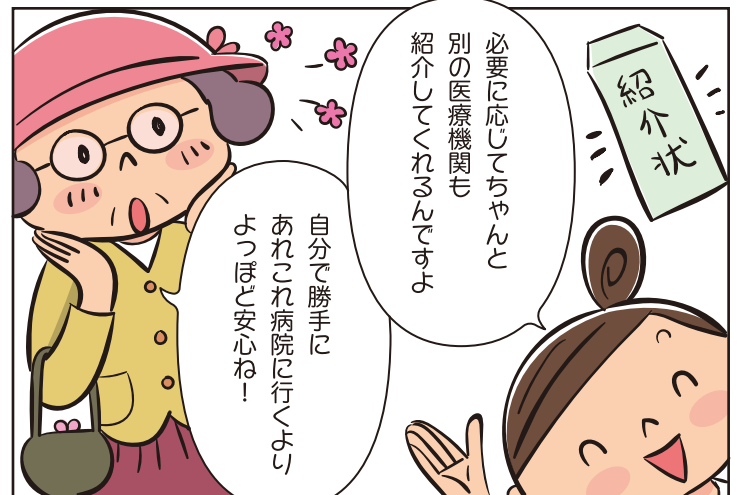
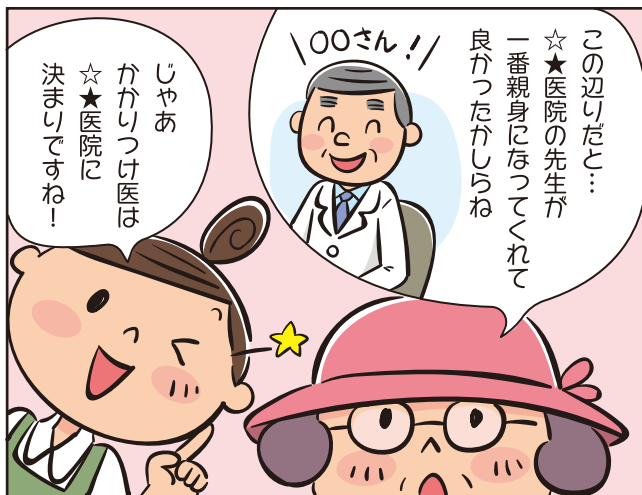
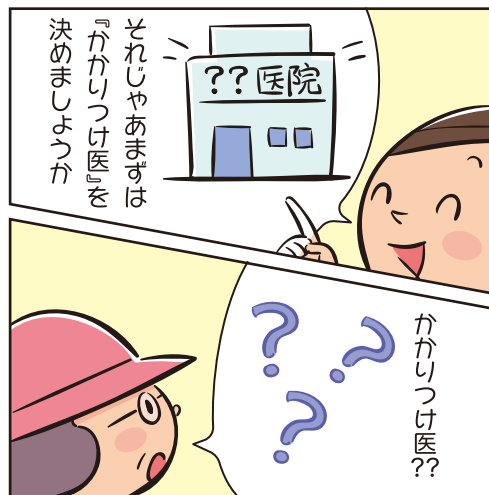
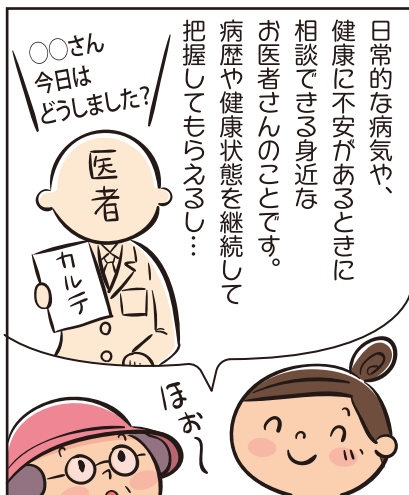
福井県国民健康保険団体連合会

福井県医師会

福井県歯科医師会

福井県薬剤師会

はしご受診はやめよう!



本当に頼りになるのは、 信頼できる「かかりつけ医」

- 「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。
- 大学病院や専門病院は、高度な医療が必要な人のためのもの。そのため、紹介状がない人には、特別料金(特定療養費)がかかるしくみになっています。
- まずは、かかりつけ医を受診し、必要に応じて専門医などを紹介してもらいましょう。

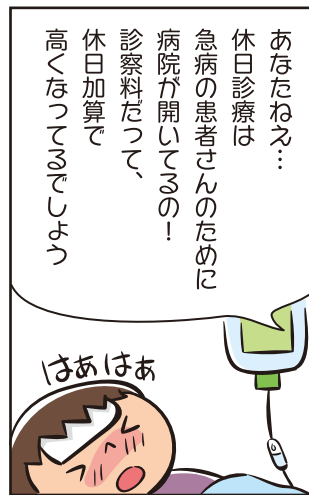
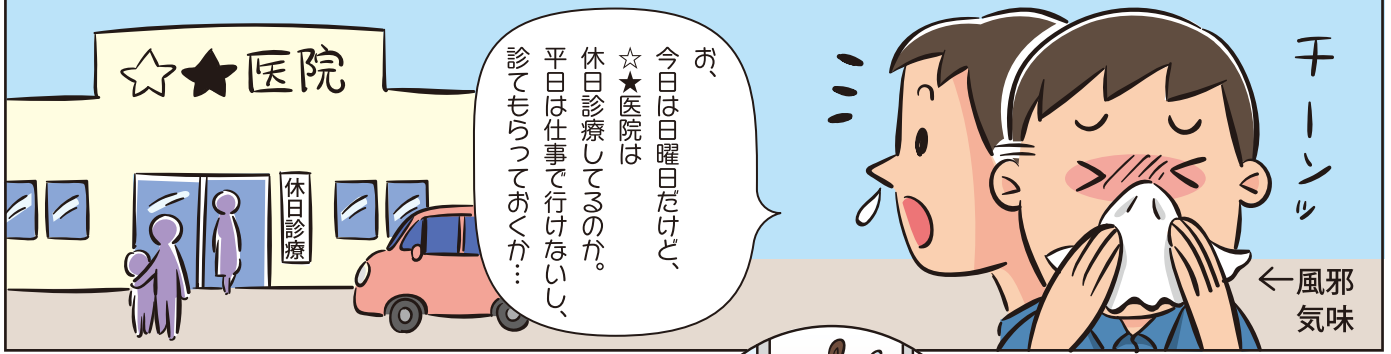
かかりつけ医をもつメリット

- 待ち時間が少なく、じっくり診察してもらえる。
- 必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえる。
- 同じ医師が継続して診るので、病歴、体質、生活習慣などに基づいた治療やアドバイスが受けられる。

ハシゴ受診はやめよう!

自己判断で病院を転々とするハシゴ受診は、医療費がかさむだけではなく、検査や投薬が重なって身体的負担も大きくなります。セカンドオピニオンや転医を希望するときは、まずかかりつけ医に相談しましょう。

時間外受診に気をつけよう!



時間外はお金がかかる! 緊急の場合以外は控えよう

- 診療時間外に受診すると時間帯に応じて、割増料金が加算されます。6歳未満の場合、もさらに高額な加算が付きまます。
- 診療時間内でも、土曜日の午後などは加算される場合(診療所)があります。
- 安易な時間外受診は、救急医療の現場を疲弊させる原因にもなりますので控えましょう。

電話相談を利用する方法もあります

小児救急電話相談 #8000

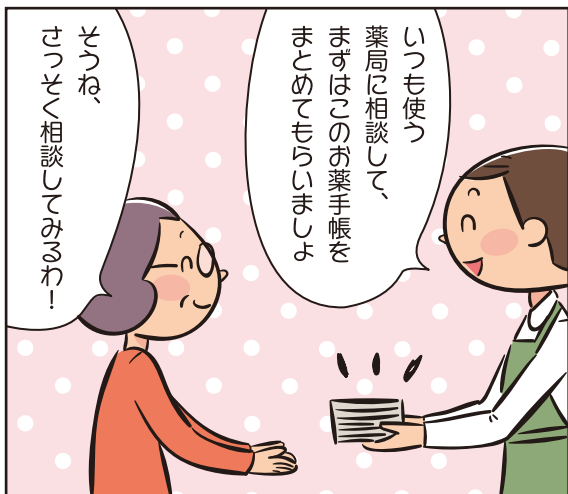
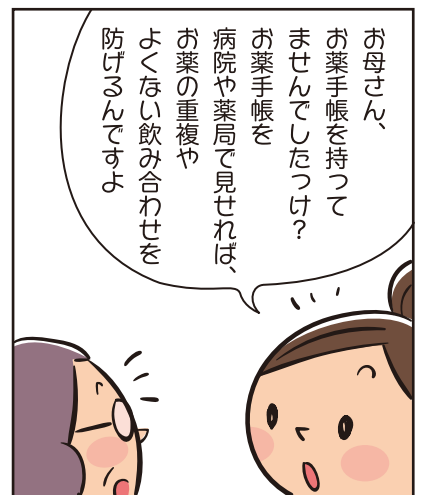
お子さんの急な病気で心配なとき、小児科の医師や看護師からアドバイスが受けられます。

相談時間 (福井県)

〈月曜～土曜〉 午後7時～翌朝9時

〈日曜・祝日〉 午前9時～翌朝9時(年末年始 12/30～1/3を含む)

かかりつけ薬局をもとう!



防ごう!ポリファーマシー

必要以上の医薬品を使用している状態を「ポリファーマシー」といい、医薬品同士の相互作用や同じ成分の医薬品が重複していることによる体への影響、飲み間違いや残薬の発生など、多くの問題が生じます。

ポリファーマシーを防ぐには、お薬手帳を活用して、使用中の医薬品、服薬状況、病歴などを医師・薬剤師に伝えることが重要です。

かかりつけ薬局をもとう

次のような人は、信頼のおける調剤薬局(かかりつけ薬局)をひとつ決めておくことをおすすめします。

- 複数の病院にかかっている人
- 慢性疾患などで何種類もの薬を飲んでいる人
- 薬を長期間服用している人 など

かかりつけ薬局では、薬を一元管理してもらえるので飲み合わせや副作用のチェックもできて安心です。お薬手帳を2冊以上持っている人はひとつにまとめてもらいましょう。また、ジェネリック医薬品に関する相談もできます。

ジェネリック医薬品を使ってみよう!



あつ、
どうしたんですか?
お母さん

いやね、
今使っているお薬を
ジェネリック医薬品に
切り替えたら
安くなりますよ、って
お知らせが
きてるんだけど...



ジェネリックが
安いのは、
後発のお薬だから
なんですよ。
新薬と違って
開発費がかからないから、
その分安くはなります。
先発医薬品と
有効成分は同じで、
もちろん厚生労働省の
審査をクリアしたものです。
それに...

新薬は
開発費が
かかっている!
ズシッ

でも
ジェネリックって
心配じゃない?
安いにはそれなりの
理由があるだろうし...
今のお薬が
合ってるしねえ



飲みにくかったお薬に
工夫をしていたり
するんです。
苦味をおさえたり、
粉薬を錠剤にしていたり

あつ、
それは助かるわ!



お試して変更も
できるから、
まずは病院か薬局で
相談してみるのが
いいですよ

そうね、
まずは聞いて
みようかしら

ジェネリックはなぜ安い

ジェネリック医薬品は新薬の約2~5割の価格で販売されます。これは品質や効果が劣るからではなく、新薬ほど研究開発費などのコストがかからないためです。

開発費用
約300億円以上
開発期間
約9~17年

新薬(先発医薬品)

20~25年の特許期間があり
その間は独占的に製造・販売

開発費用
約1億円
開発期間
約3~5年

ジェネリック医薬品

開発コストが低いため、
新薬の約2~5割の価格に!

有効成分は新薬と同量

基本的に同等の効能・効果をもちます。

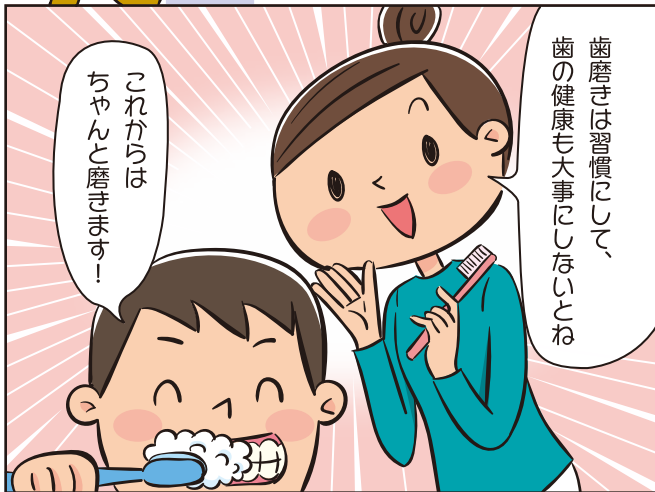
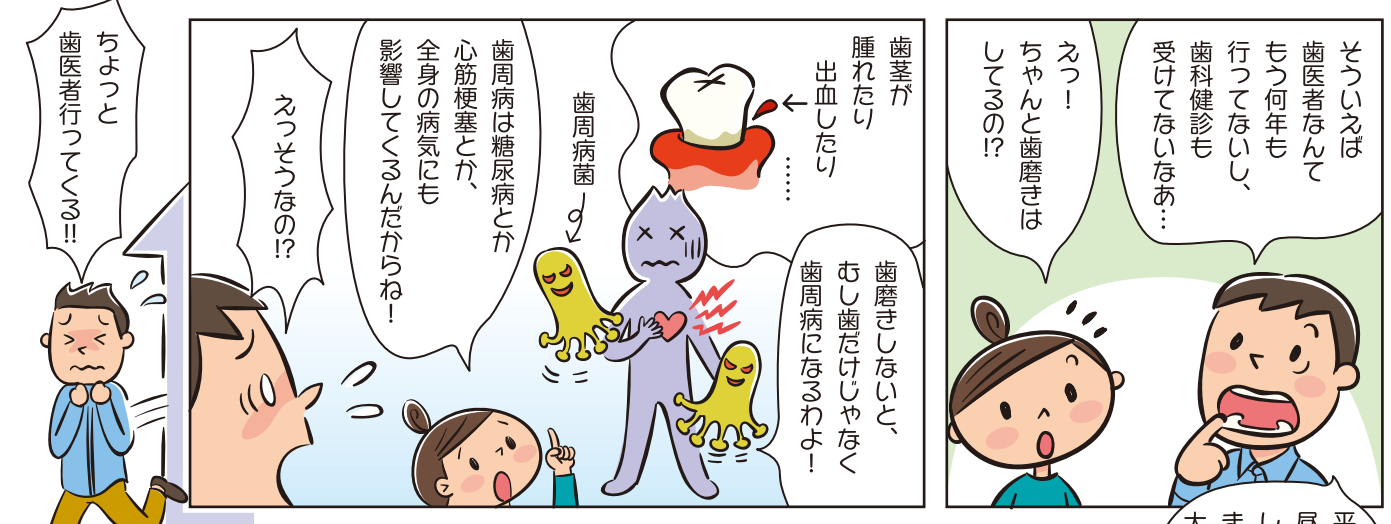
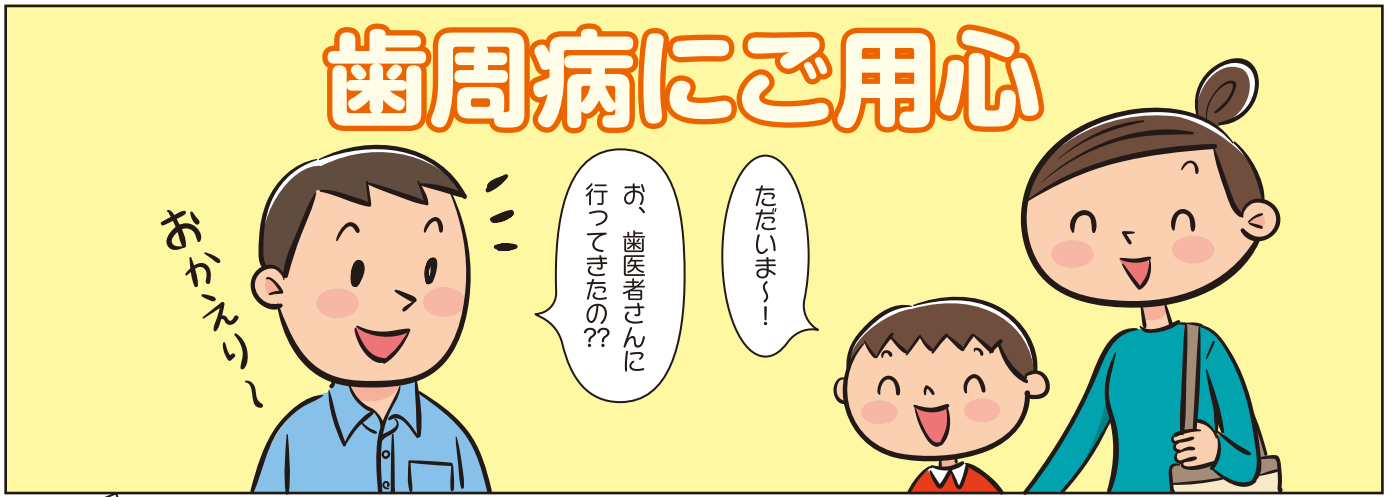
- ①有効成分、容量
 - ②品質や保存性
 - ③薬効や人体への影響
- これらの項目について厚生労働省の厳しい審査をクリアしたものが承認されています。
・有効成分以外の添加物等は先発医薬品と異なるものを使用していることがあります。
・新薬の特許が一部有効である等の理由により、効能・効果や用法・用量が異なるケースがあります。

飲みやすく工夫された薬も

患者さんが飲みやすいように、さまざまな工夫が加えられている薬もあります。

- 苦い薬はコーティングなどで苦味を少なく
 - 水なしでも飲めるOD錠(口の中で溶けるもの)に変更
 - 大きな錠剤を小さく改良
- など

歯周病にご用心



歯周病は体にも影響があります

歯周病は歯垢の中の歯周病菌によって引き起こされる病気です。進行すると、歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまう原因になります。また、近年では全身の健康にも関わる病気であることがわかってきています。

歯周病の全身への影響

- 糖尿病を悪化させ、相互に悪影響を及ぼす
- 動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞などのリスクを高める
- 高齢者の誤嚥性肺炎や出産時のリスクを高める

歯科健診を受けよう

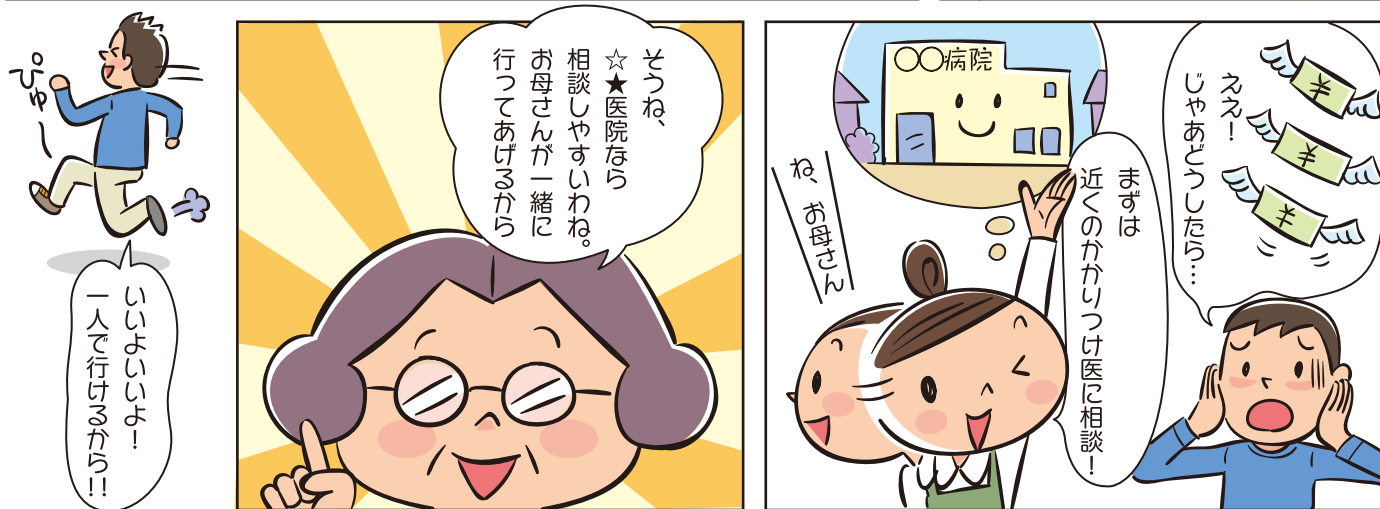
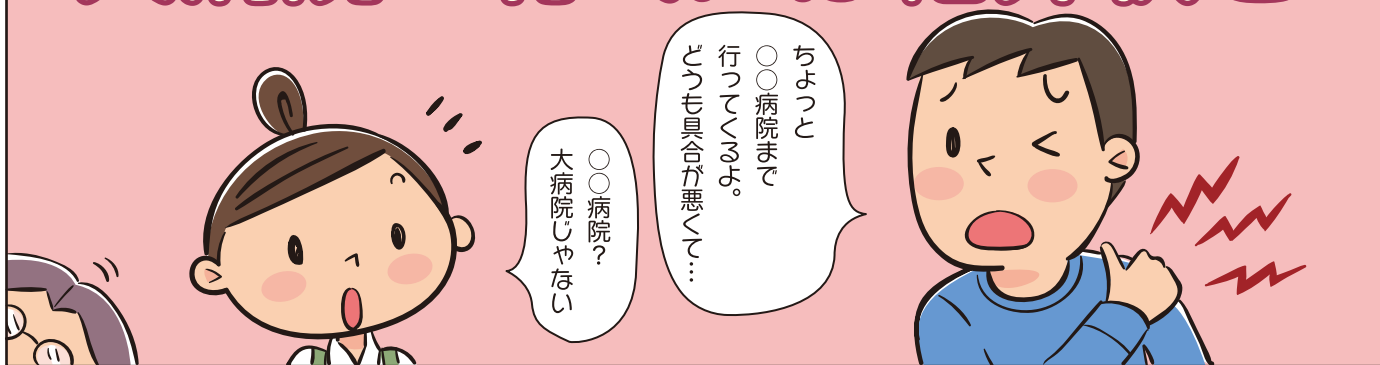
むし歯がないか、歯周病はないかなど、定期的にチェックしてもらうのが歯科健診です。身体の健康診断と同様、年に1〜2回は必要です。定期的にかかりつけの歯科医院で、歯のクリーニングや歯石*の除去を受けるのも歯周病予防に効果的といえるでしょう。

*歯に付着した細菌(歯垢)が石灰化したもの。

定期健診の内容

- むし歯や歯周病のチェック
- 噛み合わせや歯並びのチェック
- 歯のクリーニングや歯石の除去
- ブラッシングの指導 など

大病院へ行くには紹介状を!



大病院を受診するには紹介状が必要です!

医療機関では、医療機能を分担して相互に連携し、患者さんに必要な医療を提供するようにしています。これを地域医療連携といいます。

日頃の治療は身近な「かかりつけ医」へ、より専門的な検査や治療はかかりつけ医の紹介状によって大病院へ、というように、より重症な患者さんの診療を行えるよう、大病院に患者さんが集中しないようにしています(200床以上の病院を受診する場合、紹介状がないと保険外併用療養費として別途費用がかかります)。

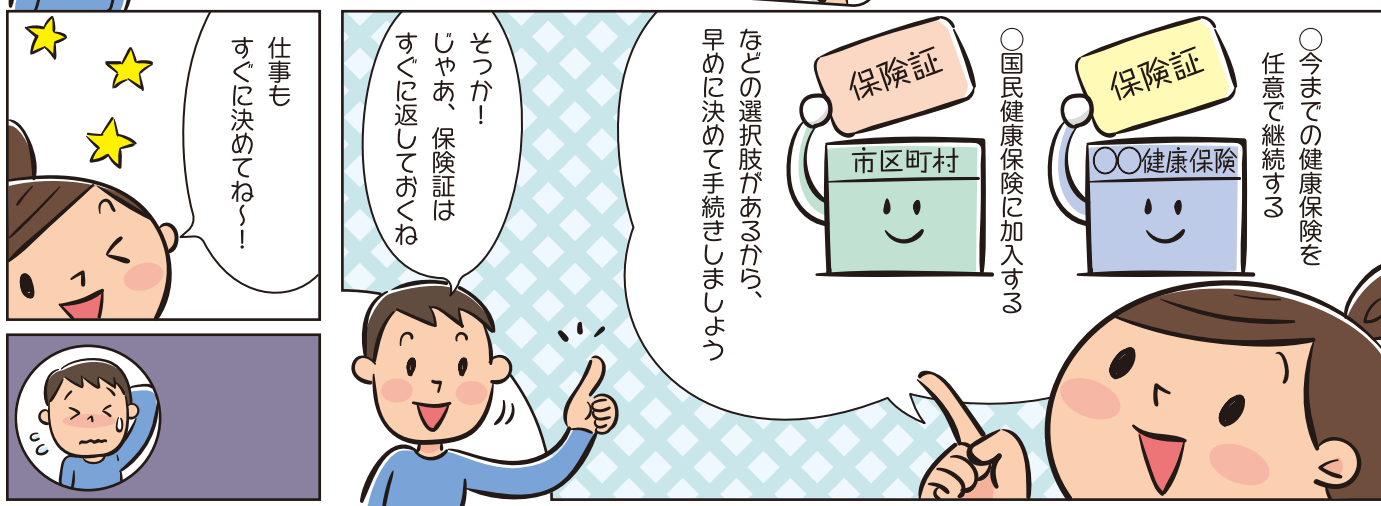
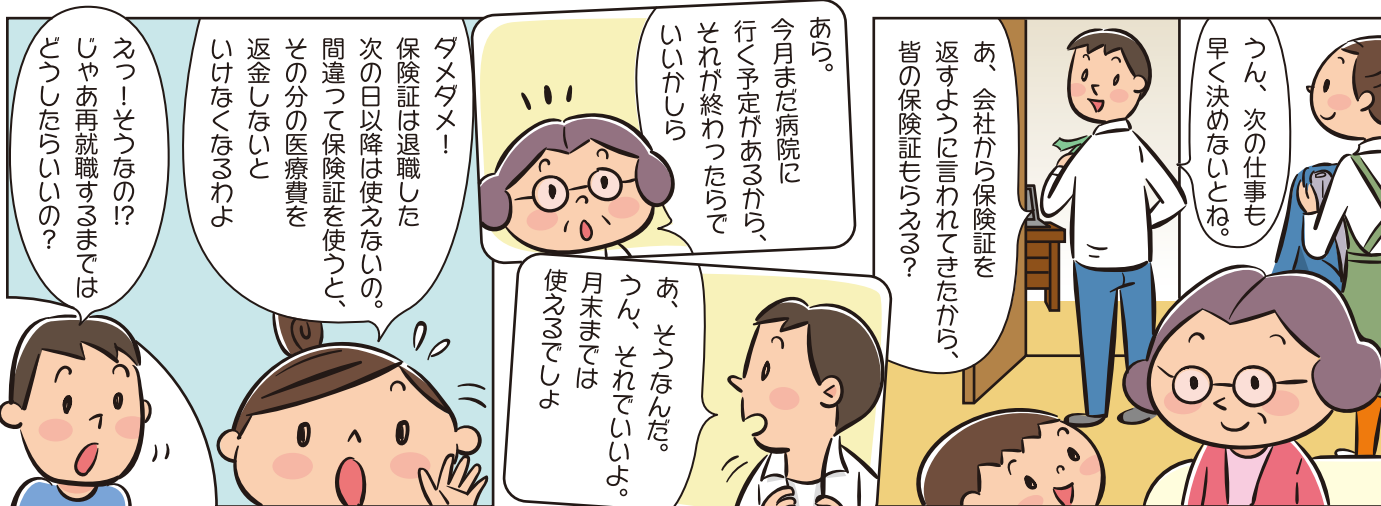
大病院を受診して病状が安定した患者さんに対しては、地域の医院・診療所などへの「逆紹介」が行われます。

かかりつけ医を探すには

地域の口コミや評判、地域医師会のホームページなどが参考になります。自宅や職場に近く、なんでも相談できる医師がおすすです。内科が一般的ですが、子どもは小児科、女性は婦人科もよいでしょう。かかりつけ医を決める際は次のような点を重視しましょう。

- 診察のとき話をよく聞いてくれる
- 質問や疑問にきちんと答えてくれる
- わかりやすい言葉で説明してくれる など

正しく使おう保険証



保険証は受診の都度、医療機関に提示しましょう

医療費のうち、本人が医療機関に支払うのは、負担割合（3割負担など）に応じた医療費の一部です。残り（7割など）は、医療機関が保険者（保険証の発行元）に請求します。医療機関では保険証を確認しないと、「どの健康保険に加入しているのか」また「保険診療を受ける資格があるのか」がわかりません。

保険証に書かれている保険者を確認し、その保険者に費用を請求しますので、医療機関を受診する際は、その都度、保険証を提示してください。

※70歳以上の方は、高齢受給者証をあわせて提示してください。

退職される方、扶養から外れる方は保険証を返却してください

- 被保険者の方が退職された場合は、ご本人・ご家族（被扶養者）すべての保険証・高齢受給者証をお勤め先に返却してください。
- 被扶養者の方が就職や結婚などで扶養から外れたときは、その方の保険証を被保険者のお勤め先に返却してください。