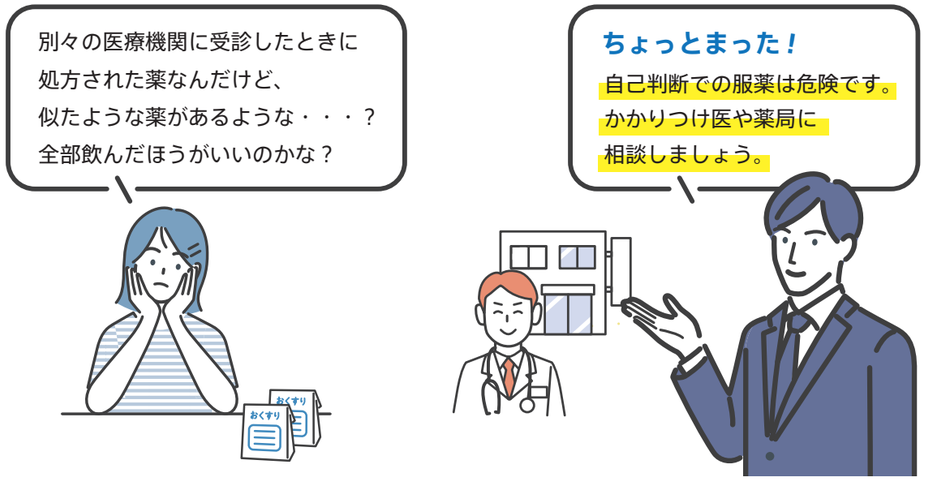
❸お薬手帳を１冊にまとめましょう



薬の飲み合わせには要注意！

同じ効能の薬をいくつも処方されていたり、服用する薬の種類が多かったりする状態を、重複・多剤服薬といいます。この場合、飲み合わせによる副作用のリスクが高まってしまいます。

重複・多剤服薬を防ぐためには、薬を処方する医師、調剤する薬剤師などの医療の専門家と情報を共有する必要があります。

迷ったときは、自己判断せずに**かかりつけ医や薬局に相談**しましょう。また、**お薬手帳を活用**し、医療機関や薬局ごとに分けずに**１冊にまとめておきましょう**。お薬手帳を複数に分けていると、薬の情報が医師や薬剤師に伝わらず、飲み合わせによる副作用などを招く要因になります。

マイナ保険証を使うことで、今までに使ったお薬の情報を医師や薬剤師などと共有することができます（本人の同意が必要）。

もっと賢く！おトクに！ジェネリック医薬品でお財布にやさしく

ジェネリック医薬品とは？

先発医薬品の特許期間が過ぎた後に、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、製造・販売される医薬品のこと。効果や安全性が同等と国から認められています。特許期間が切れた後に発売されるため、お薬代が安価になります。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、**医師**または**薬剤師**にご相談ください。また、お薬手帳等にジェネリック医薬品希望シールを貼ることでも意思表示ができます。

※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。

●マイナポータルからお薬代が確認できるようになりました

マイナンバーカードがあれば、マイナポータルで過去３年分の受け取ったお薬の金額が確認できます。さらに、先発医薬品からジェネリック医薬品へ切り替えた場合の削減額（差額）も確認できます。

賢い医療のかかり方 ３つのポイント

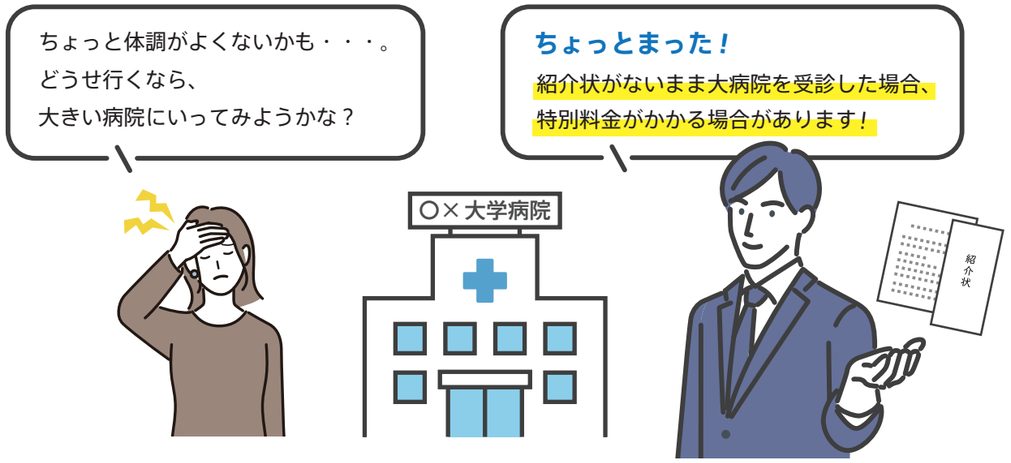
健康保険料は、主に健康保険給付（医療費など）や高齢者医療への拠出金等に使われています。医療費が上がれば、健康保険料率も上がる仕組みになっています。医療へのかかり方を見直し、医療費の伸びを抑えることで、**家計や自身への金銭的な負担を軽減できるだけでなく、将来の健康保険料の伸びを抑えることにつながります。**

今後の健康保険制度を維持し、未来につないでいくためにも、本リーフレットを参考に、現在の医療のかかり方を見直してみましょう！

全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

（令和６年９月発行）

❶まずは、かかりつけ医を受診しましょう



いきなり大病院を受診すると…

診療所等からの「紹介状」がないまま、大病院を受診した場合、診察料に加えて7,000円以上の特別料金を上乗せする制度があります。大病院は救急や重篤な患者の治療の役割もあり、日常的な健康管理や軽症者には診療所やクリニック等で対応することで、医療資源の効率的な分配を目指しています。
特別料金は、健康保険が適用されないため、全額自己負担になります。

※大病院…一般病床数が200床以上ある病院の他、特定機能病院や、地域医療支援病院（一般病床数200床以上に限る）、紹介受診重点医療機関（一般病床数200床以上に限る）等の病院です。

●紹介状がある（初診時）

診察料

●紹介状がない（初診時）

診察料 ＋ 特別料金 7,000円以上（全額自己負担）

まずは、かかりつけ医を受診しましょう

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療や健康相談ができる身近な頼りになる医師のことです。体の不調を感じたら、まずは身近な診療所・クリニックのかかりつけ医を受診しましょう。同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣等を把握、理解した上での治療やアドバイスを受けることができます。また、詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるので安心です。

選ぶ際のポイント

- ☑ 自宅や職場の近くなど通いやすい場所にある
- ☑ 健康に関することをなんでも相談できる
- ☑ 話しやすく、説明もわかりやすい

かかりつけ医を見つけるヒント

厚生労働省ホームページで「医療機能情報提供制度（医療情報ネット）」が運用されています。
医療情報ネットを活用すると、全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができます。

医療情報ネット

❷やむを得ない場合以外は平日昼間に受診しましょう

受診する時間帯などによって加算額が変わる？

深夜や休日など診療時間外に、医療機関や薬局を受診すると原則、加算がついて医療費の負担が増えます。また、夜間・早朝・休日も開いている診療所（ベット19床以下のクリニックや医院）や薬局にかかる場合、診療・営業時間内であっても割増料金がかかることがあります。

3割負担の場合		医療機関		薬局
		初診料	再診料	-
休日加算	日·祝	＋750円	＋570円	調剤技術料の1.4倍を加算
時間外加算	おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と12時以降	＋260円 （＋690円）※	＋200円 （＋540円）※	調剤技術料と同額を加算
深夜加算	22時～翌6時	＋1,440円	＋1,260円	調剤技術料の2倍を加算

※カッコ内は救急病院などの場合の額

やむを得ない場合以外は平日昼間に受診しましょう

いざというときに、休日や夜間に診療してくれる医療機関は心強い存在です。しかし、「忙しくて平日の昼間は受診できない」・「夜間のほうが待ち時間が少ない」といった理由で、安易に受診することは緊急性の高い重症患者や入院患者の治療機会を奪うことになりかねません。割増料金をさけるため、医療スタッフ等に過重な負担をかけないためにもなるべく、平日の昼間に医療機関等へ受診するように心がけましょう。

急な病気やケガ等、救急車を呼ぶか、医療機関を受診するか等判断に迷ったときは、電話相談を活用！

15歳未満 とっとり子ども救急ダイヤル #8000
15歳以上 とっとりおとな救急ダイヤル #7119
相談時間 24時間365日 看護師等が相談内容に応じた助言を行います！

── 事業主様へのお願い ──

平日に医療機関を受診しやすい職場環境の整備をお願いいたします。医療機関を受診しやすい職場環境の整備等、健康経営に取り組む事業所は離職率が半分以下となっています。

健康経営優良法人における離職率	
健康経営優良法人 2022	4.9%
全国平均	10.7%

※離職率の全国平均は「厚生労働省2020年（令和2年）雇用動向調査」に基づく。（ただし健康経営度調査の回答範囲と異なる可能性がある）
※離職率＝正社員における離職者数／正社員数を各社ごとに算出し、それぞれの企業群で平均値を算出
出典：「健康経営の推進について（R4年度）」（経済産業省）