



お財布とカラダに



やさしい



上手な医療のかかり方



一人ひとりが適切な医療のかかり方を意識することで、
医療費を節約する・医療保険財政を守る・医療の現場を守る
ことができます! できることから始めてみませんか?

上手に医療にかかるための 5つのポイント

ポイント

1

かかりつけ医をもちましょう!

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療や、健康相談などができる身近なお医者さんのことです。継続的に受診することで、病状、病歴、体質などを踏まえた丁寧な診療を受けることができます。自宅や職場の近く等の通いやすい所に、相性の良い「かかりつけ医」を見つけましょう。



「かかりつけ医」について詳しくは、「上手な医療のかかり方.jp」をご覧ください。

※厚生労働省ホームページ【<https://kakarikata.mhlw.go.jp/>】



ポイント

2

かかりつけ薬局・お薬手帳をもちましょう!

薬について気軽に相談できる身近な「かかりつけ薬局」をもつと、過去に記録した体質や病歴などをもとにした副作用などの確認や、同じ作用の薬の重複や飲み合わせなどのチェックもしてもらえます。そのため、薬のムダをなくし、より安全に使用することができます。

また、受診の際には「お薬手帳」を携帯しましょう。



「かかりつけ薬局・お薬手帳」について詳しくは、「知っておきたい薬の知識」(厚生労働省・日本薬剤師会)をご覧ください。

※厚生労働省ホームページ【<https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/000987892.pdf>】



裏面もご覧ください

神奈川県 | 神奈川県薬剤師会 | 協会けんぽ神奈川支部

お問い合わせはこちらまで 電話 045-270-8431 (協会けんぽ神奈川支部 企画総務グループ)

ポイント
3

ジェネリック医薬品を活用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品と同等の有効成分・効能・安全性があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。ジェネリック医薬品を選択することで、医療費の増大を抑えることができます。

また、ジェネリック医薬品には、先発医薬品よりも飲みやすく工夫されているものもあります。

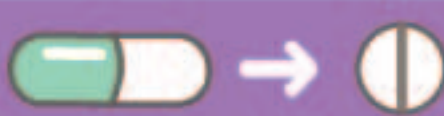
※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される方は医療機関や薬局とよくご相談ください。



製剤の小型化



剤形の変更



苦みをコーティング



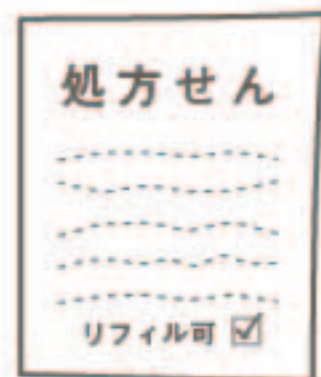
ポイント
4

「リフィル処方せん」の制度が始まりました！

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。

例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。詳しくは、医師にお聞きください。

※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません。



ポイント
5

セルフメディケーションで健康管理能力を高めよう！

「セルフメディケーション」とは、日ごろから、自分の健康状態を知って生活習慣を見直したり、市販薬(OTC医薬品)を活用したりするなど、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うことをいいます。



セルフメディケーションの実践のポイント

健康状態を知る

健康診断や人間ドックなどを受けて、自分の体の状態を把握する。

生活習慣を見直す

「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとる。
「酒量を減らす」「禁煙」等、生活習慣の見直しを行う。

市販薬(OTC医薬品)を活用する

かぜなどの軽い不調のときは、市販薬(OTC医薬品)を上手に活用する。



- 医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。「スイッチOTC医薬品」は、医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、時間的にもメリットになります。
- 「セルフメディケーション税制」によって、課税所得の控除が受けられる場合があります。

