

# 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!

できることからはじめてみませんか?

## 上手に医療にかかるためのポイント

### ポイント① → なるべく診療時間内に受診しましょう!

病院や診療所にかかるときは、なるべく診療時間内に受診しましょう。  
夜間や休日の急病診療所は、急に体調が悪くなった場合に受診しましょう。  
診療時間外に受診すると、割増料金がかかってしまうことがあります。

こどもの発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど判断に困ったら…

**こども医療でんわ相談 #8000**

保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師にお子さまの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

詳しくは右の二次元コードからご覧ください。→

※厚生労働省ホームページ( <https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/8000.html> )



### ポイント② → 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しやすい所に、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](https://kakarikata.mhlw.go.jp/)」をご覧ください。

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





## 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/11120000/001146692.pdf> )



実は誤解してるかも・・・

## 抗菌薬(抗生剤、抗生物質) とはどんな薬？

抗菌薬は、細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬です。  
そのため、細菌以外の病原体(ウイルスなど)が原因の感染症には  
効きません。わからないことは医師や薬剤師に聞きましょう。



ここに  
注意！



かぜやインフルエンザの  
ウイルスに  
抗菌薬は効きません



処方された抗菌薬は  
最後まで  
飲み切りましょう



抗菌薬をあげたり、  
もらったりしては  
いけません

### 【薬剤耐性(AMR)】

抗菌薬を正しく飲まないと、からだの中で薬剤耐性を持った病原菌が増えてしまい  
治療や手術の際に悪い影響が出てしまうことがあります。