

# 医療費を抑えるために私たちにできることがあります

医療費は年々増加しています。

なにげなく支払っている医療費ですが、適正な受診のしかたをすると無駄を省くことができます。

これは、ご自身が支払う医療費を減らすだけでなく、医療費のむだ遣いが少なくなり、加入者の皆さまの支払われている保険料の有効活用につながります。

必要な人が安心して医療を受けられるようにするため、医療機関や薬局を受診するときには以下の点に気をつけましょう。

医療機関や薬局に  
不適切な受診をすると…

「大病院なら安心」という誤解  
軽い気持ちでの時間外受診  
はしご受診  
不適切な医薬品の使用

医療制度の存続や  
自分の健康を危うくします

過重労働による医師不足  
救急医療のパンク  
医療費の増大  
副作用などの健康障害



## 1 夜間・休日の安易な受診は控える

軽いケガや病気にもかかわらず、救急医療機関にかかる「コンビニ受診」の増加により、緊急を要する重症患者の治療に支障をきたすケースが発生しています。

急病などのやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。



## 4 「はしご受診」はやめる

同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は控えましょう。

そのつど初診料がかかり、何度も検査や処置、投薬を行うので体にも負担がかかります。



## 2 小児救急電話相談(#8000)を利用する

子どもの急な病気にどう対処したらよいのか、といった判断に迷ったときは小児救急電話相談の電話番号 #8000 を利用しましょう。医師や看護師から、子どもの症状に応じた適切な対処のしかたや受診する病院等のアドバイスを受けられます。



## 5 薬のもらいすぎに気をつける

医師は病気を治すのに過不足のない量の薬を処方しています。もし、飲みきれずに薬があまってしまうときには医師や薬剤師に相談しましょう。



## 3 「かかりつけ医」をもつ

近所の信頼できる医師を「かかりつけ医 = 医療に関する最初の相談役」として決めましょう。体質や病歴、健康状態などをトータルに把握してもらうことができ、適切な治療やアドバイスを受けられます。



## 6 薬の飲み合わせに気をつける

薬の飲み合わせによっては副作用が起こることがあります。

複数の薬を飲むときは医師や薬剤師から適切なアドバイスをもらいましょう。



ポイント!

## 日頃の健康管理が 医療費の抑制につながります

年に1回は必ず健康診断を受診して、  
病気の予防や早期発見に努めましょう

病気の発見が遅れると病気が進行してしまうだけでなく、治療期間も長くなり、医療費の負担も増大します。

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康保持・増進のため、健康診断の費用補助を行っています。病気の早期発見・早期治療のために、年に1回の健康診断は必ず受診しましょう。

また、健康診断の結果はそのまま放置せず、ご自分の体の状況を把握することが大切です。協会けんぽが実施している健康診断後の健康相談もお役立てください。



加入状況、年齢、性別等により、費用補助の対象となる健康診断（検査項目）が異なります。

医療機関を受診したら、  
「診療明細書」をもらいましょう

平成22年4月からは、自分が受けた診療の内容がわかる「診療明細書」が原則として発行されることになりました。医療費に関心を持ち、自分の健康管理の見直しにつなげましょう。

診療明細書		記載例	
患者番号	111	受診日	年月日
氏名	健保太郎様	受診科	科
入院外			
基本料	*外来診療料	70	1
在宅	*在宅自己注射指導管理料	820	1
	*血糖自己測定器加算 (月100回以上) (1型糖尿病患者に限る)	1320	1
処方	*処方せん料(その他)	68	1
検査	*生化学的検査(1)判断料	144	1
	*血液学的検査判断料	125	1
	*B-2	13	1
	*検体検査管理加算(1)	40	1
	*血中微生物	40	1

## ジェネリック医薬品 をご存じですか？

ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と国から同等と認められた安価なお薬であり、お薬代の負担軽減になります。



### 新薬の特許満了後に販売されるお薬

新薬(先発医薬品)は開発したメーカーが独占的に製造販売できるよう、特許により保護されています。この特許が切れたあとは、他のメーカーが効き目や安全性が新薬と同等の薬、「ジェネリック医薬品」を製造・販売できるようになります。



### 効き目や安全性が新薬と同等のお薬

ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきた新薬と同等であると国の承認を受けています。



### 新薬よりも価格の安いお薬

ジェネリック医薬品は、開発期間が短くて済むため、価格も安くなっています。長期間にわたり薬を服用している方は、ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代の負担軽減が期待できます。

ジェネリック医薬品を希望される方は、  
医師や薬剤師にご相談ください。

協会けんぽでは、ジェネリック医薬品の希望を医師や薬剤師に伝えやすくするため、「ジェネリック医薬品希望カード」を作成しました。ご希望の方は協会けんぽにご連絡ください。

ジェネリック医薬品希望カード

医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品を  
希望します。

ジェネリック医薬品に関する  
ご説明をお願いします。



## 全国健康保険協会 山梨支部 協会けんぽ

〒400-8559 甲府市丸の内3-32-12

甲府ニッセイスカイビル7階

☎ 055-220-7750

🏠 ホームページ

# 医療機関の 適正な受診に ご協力を!



健康保険で支払う医療費は、事業主や加入者の皆さまが負担されている健康保険料と国からの補助金でまかなわれています。

この限りある財源を有効に使い、保険料率の上昇を抑制するためにも、医療機関等への適正な受診や日頃の健康管理、ジェネリック医薬品の使用へのご協力をお願いします。

全国健康保険協会 山梨支部  
協会けんぽ