# 医療費の節約にご協力ください

医療技術の進歩や高齢化により、医療費は増加傾向にあります。医療費の増加は、保険料の引上げに直結します。皆さんの負担をできるだけ抑えるとともに、皆さんの健康を守っていくために、「誰にでもできる医療費節約１０か条」を心にとめていただき、少しでも医療費が増えないようご協力をお願いします。

## 誰にでもできる医療費節約10か条

### 1 年１回、必ず健康診査を受けましょう

健診を受けることで病気が早期発見できれば症状が重くなる前に治療できますし、健診結果を毎年継続的に見ていくことで病気の予防にもつながります。
特定健診の基本項目のほか、心電図・眼底・胸部X線・大腸がん・前立腺がんの各検査を同時に受けることのできる**バス健診**がお勧めです。女性向けの**レディース健診**はさらにお得です。

### 2 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を利用すれば、医療費を節約できます。診察券やお薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」を貼って、意思表示をしましょう。ジェネリック医薬品がある薬にもかかわらず、新薬を希望した場合、その価格差の4分の1相当額を負担する場合があります。

### 3 かかりつけのお医者さんを決めておきましょう

自分や家族の病歴や普段の健康状態を把握してくれている「かかりつけ医」がいると安心です。かぜなどの軽い症状のときは、最初から大きな病院を受診せず、まずはかかりつけ医に相談する習慣をつけましょう。紹介状なしで大病院（200床以上）を受診すると、特別の料金（7,000円以上）がかかります。

### 4 急病のとき以外は、休日や診療時間外の受診はやめましょう

休日や診療時間外に受診すると、割増料金が加算されます。また、急病人の治療に支障をきたすおそれもあります。
休日や夜間の急病で心配なときは、「香建国保健康相談ほっとライン」の利用を考えましょう。

**【0120−418−523】**

### 5 同じ病気でハシゴ受診するのはやめましょう

同じ病気で複数の病院にかかると、そのたびに初診料が発生したり、同じような検査の繰り返しで時間や医療費のムダになります。

### 6 薬のもらいすぎに注意しましょう

薬は適切な用量や用法を守らないと、効かなかったり、からだに悪影響を与えたりするので、医師や薬剤師の指示を守りましょう。また、薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

### 7 マスク着用と手洗い、歯みがきを習慣化しましょう

マスク着用や手洗いで病原菌やウイルスをシャットアウト！
歯みがきで、全身の健康状態に悪影響を及ぼす虫歯や歯周病を予防しましょう。

### 8 インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザにかかると、乳幼児や高齢者は特に重症化しやすく、医療費も増加するので、予防接種を受けましょう。
組合に申請すれば、予防接種1回につき2,000円の助成が受けられます。

### 9 仕事中のケガは、労災保険で治療を受けましょう

必ず労災保険に加入し、小さなケガでも労災保険で治療を受けましょう。
労災保険なら、医療費の自己負担ゼロで、休業補償もあり安心です。

### 10 バランスのとれた食事、適度な運動、休養を心がけましょう

健康づくりが一番の医療費節約法です。野菜をたくさん食べ、減塩を心がけましょう。ウォーキングなどの適度な運動も大切です。
また、忙しい生活の中にも休養の時間を設け、自分なりのリフレッシュ方法を身につけましょう。

香川県建設国民健康保険組合

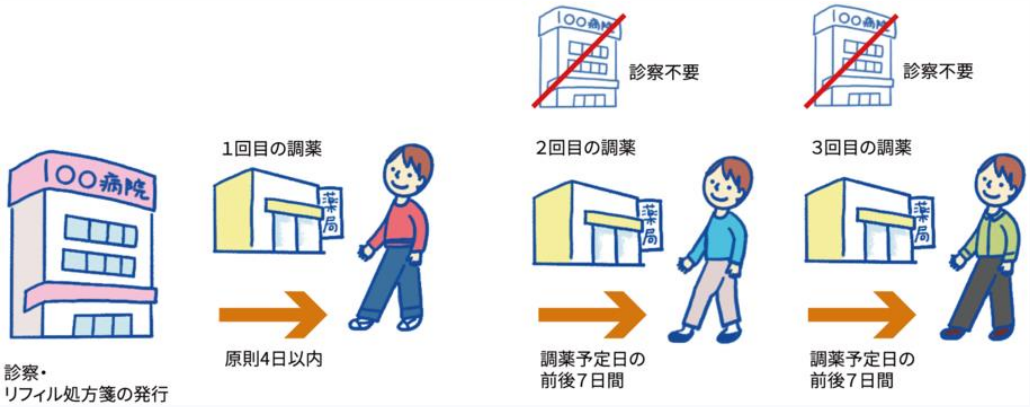
# 「薬」のこと

## リフィル処方せん

**リフィル処方せんとは、同じ処方せんで最大３回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。**

慢性疾患などで症状が安定している患者さんに対して、医師が継続的な投薬が可能だと判断した場合に発行されます。これにより、医師の診察を毎回受けずに薬局で薬を受け取ることができます。１枚のリフィル処方箋で、最大３回まで同じ薬を受け取ることができます。

◎１回目：医療機関で診察を受け、リフィル処方せんを受け取り、交付日を含めて４日以内に薬局で調剤してもらいます。
◎２回目以降：前回の処方期間が終了する日を予定日とし、その前後７日間が薬を受け取れる期間となります。　【医師の診察なしで薬が受け取れます。】




**メリット**

薬のためだけに医療機関を受診する回数が減り、通院の手間や時間が省けます。また、受診回数が減ることで、医療費の抑制にもつながると期待されています。

## ポリファーマシー

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで、副作用や飲み間違い、飲み忘れや残薬の発生など、有害事象につながる状態のことです。一般的には６種類以上になると副作用のリスクが高まると言われています。特に、高齢者は注意が必要です。**薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談してみましょう。**

### ポリファーマシーを防ぐために

- 薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらえるよう、「**かかりつけ薬局**」をもちましょう。
- 「**お薬手帳**」を医療機関や薬局に持参しましょう。また、お薬手帳は１冊にまとめましょう。

## セルフメディケーション

セルフメディケーションとは**「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」**です。健康維持や病気の予防につながり、医療機関に行く機会が減らせるので、医療費の節約に役立ちます。

### 日常で実践できるセルフメディケーション

- 風邪の初期症状：市販の風邪薬を飲んで早めに休む
- 軽いケガ：傷口を消毒する
- 疲労回復：ビタミン剤を飲む

これらの行動に**市販薬（ＯＴＣ医薬品）を適切に活用**することで、自身の健康管理を積極的に行うことにつながります。また、健診の受診や、体重や血圧など毎日の体調チェックも重要なセルフメディケーションです。