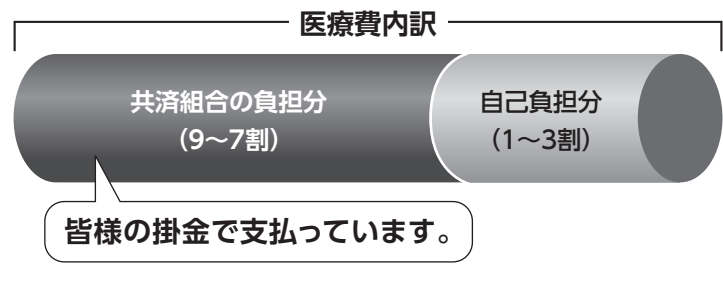


# 医療費削減のために 医療機関等の適正受診にご協力ください

病気やケガをしたときは、医療機関に組合員証等を提示して、受診後に医療費の自己負担分を支払います。自己負担分は医療費の一部(1～3割)にすぎず、医療機関は残りの医療費(9～7割)を共済組合に請求しています。医療機関へ支払う共済組合の財源は皆様が納める掛金で賄われています。医療機関のかかり方を見直すことで医療費を減らすことができます。

適正受診のポイントをまとめましたので、参考にしていただきご協力をお願いします。

◆皆さまが医療機関の窓口で支払うのは医療費の一部です。



皆さまにご協力いただくことで、削減できる医療費があります!

## 1 かかりつけ医をもちましょう

風邪などの軽い病気であれば、大きな病院でも身近な開業医でも治療内容はほとんど変わりません。開業医は待ち時間も短く、体への負担が軽減されます。かかりつけ医は自宅に近くて評判のよい開業医を選び、必要な場合はかかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

### かかりつけ医

病歴や健康状態などを把握して健康管理全般のアドバイスをしてくれる医師のことです。



紹介状

大きな病院では初診の患者は紹介状が必要で、紹介状なしで受診する場合は特別料金が発生する場合があります。

## 2 「診療時間内」にかかりましょう

「夜は待ち時間が短いから」「昼間は都合が悪い」などの理由で、安易に休日や夜間に救急医療機関を受診する方が増えています。このままでは、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに救急医療機関を受診できなくなる場合もあります。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

### 時間外などの加算

休日や夜間に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されていて、窓口負担も高額になります。



休日や夜間の急な子どもの病気には、まずは小児救急電話相談(#8000)をご利用ください。

### 3 重複受診はやめましょう

医療機関を紹介なく変更すると、その都度初診料がかかり、医療費の無駄が発生します。また、何度も検査や処置・投薬などを行うので体にも負担がかかります。かかりつけ医をもって、何かあった場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



#### 重複受診

同じ病気で医療機関を次々と変更して受診することをいいます。



なるほど! 私、同じ病気でいくつかの医療機関を受診していました。これからは〇×医院をかかりつけ医にします。

### 4 おくすり手帳をつくり、薬への疑問はかかりつけ医・薬局に相談しましょう

薬は飲みあわせが悪かったりすると、副作用を生じることがあります。まずはおくすり手帳をつかって服薬歴を管理し、疑問点があったら、かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。



#### おくすり手帳

体質や服薬歴、副作用の発生状況などを記録するもので、記録しておけば、医師や薬剤師から適切なアドバイスを受けられます。

薬をたくさんもらい、余ると医療費の無駄につながります。薬は必要な分だけもらいましょう。



### 5 ジェネリック医薬品を活用しましょう

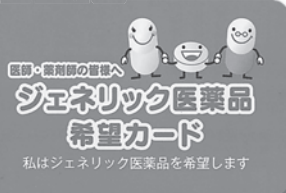
ジェネリック医薬品は新薬と同様に、薬事法に基づいて厚生労働省から承認されている薬です。新薬と同じ有効成分を使っているため、安全性も効き目も立証されています。

医師が書いた処方せんの医薬品名の「変更不可」欄に「×」または「✓」印がなければジェネリック医薬品に変更できます。処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に利用しましょう。



#### ジェネリック医薬品

新薬の製造・販売の特許期間が終了した後に、新薬と同じ有効成分でつくられる後発の医薬品です。



ジェネリック医薬品希望カードを提示すれば、変更する意思を簡単に伝えることができます。

### 6 柔道整復師のかかり方を正しく理解した上で受診しましょう

整骨院・接骨院での保険適用には制限があり、組合員証(保険証)が使える場合と使えない場合があります。柔道整復師の施術を受ける際には負傷原因を正しく伝え、ルールを守って正しくかかりましょう。

#### 組合員証が使えます

- 外傷性のねんざ・打撲(スポーツでのねんざ等)
- 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術
- 応急処置で行う骨折、脱臼の施術  
(応急手当後の施術には医師の同意が必要です)

#### 組合員証は使えません! (全額自己負担になります)

- × 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労など
- × 病気(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- × 脳疾患後遺症等の慢性病
- × 症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)
- × スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- × 仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険からの給付になります)

お問い合わせ先 保険課 ☎048-822-3306