

●医療費の増加は、国保や健康保険の保険料の増額等を招きます

みなさんの医療費は近年増加傾向にあります。

みなさんが納める保険料は、国保や健康保険を支える貴重な財源ですが、このまま医療費が増え続けると国保や健康保険、福祉医療（子育て支援医療等）の財政を圧迫して、事業運営に影響を与え、保険料を引き上げることにつながります。

そうならないためにも、医療費の節約を心掛けることに努めていただきますようお願いいたします。

【医療の受け方を見直しましょう】

医療費は今後、人口構造の高齢化や医学・医療技術の進歩などを理由に増えていくことが予想されます。しかし、みなさんのちょっとした心掛けでその上昇を止めることもできます。以下の3つのことを実践して医療費を節約しましょう。



1. 「かかりつけ医」や「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう

日頃からあなたの体質や病歴、健康状態をよく知っていて、病気の治療以外にも、健康管理上のアドバイスなどもしてくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」、あなたが使用している薬についての情報を把握し、薬の重複や飲み合わせ、副作用等について確認や相談をしてくれる薬剤師のことを「かかりつけ薬剤師」と呼びます。病気や薬のことなどについて、相談や質問がしやすく、分かるように説明してくれる身近なお医者さんや薬剤師さんを持ち、信頼を置いてその指示に従うようにしましょう。



2. 重複受診や転医を控えましょう

同じ病気で複数の病院にかかると、通常の診療代に加えて病院ごとにかかる初診料などで医療費が高額になります。さらに、不要な検査を受けたり、薬の重複使用などで体に悪影響を及ぼすこともあります。病気や薬のことなどについて、納得できるまで同じお医者さんに聞くようにしましょう。もし、他の医療機関を受診する必要がある場合は紹介状を書いてもらいましょう。また、お薬手帳を活用することで副作用や飲み合わせのリスクを減らし、不要な薬の処方も防ぐことができます。



3. 休日や時間外受診を避けましょう

時間外や休日に受診すると、本来の診療費のほかに別料金が追加されます。初診料や再診料に時間外加算が上乗せされますので、緊急の場合など止むを得ない場合以外は、なるべく早めに診療時間内に受診するようにしましょう。

