

適正受診

上手な医療機関の利用法

上手な医療機関のかかり方を
知っていますか。

医療費に対する保険給付の財源は、皆さんの国保税や後期高齢者医療などの保険料であり、医療費が増えると国保税や保険料の上昇につながります。医療機関へのかかり方や日頃の健康づくりを意識して、医療費を抑えていきましょう。

一人当たりの医療費	
平成 28 年度	382,096
平成 29 年度	388,273
平成 30 年度	397,256
令和元年度	411,262
令和 2 年度	424,315

鹿角市国民健康保険における
医療費 (円)

医療費は年々上昇傾向にあります。

はじめて受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療機関を変更すると、その都度初診料や検査料が発生し、医療費が増加します。

また、主治医に相談せず他の医療機関を受診すると、同じ検査や投薬により、悪影響を及ぼすおそれがあります。

なお、セカンドオピニオンとは患者が主治医に相談したうえで主治医以外の意見を聞くことで、主治医に相談なく他の医療機関を受診することではありません。

診療時間内に受診しましょう

休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い方を受け入れるためのものですので、医療費が高く設定されています。

休日・夜間に受診する前に、
テレフォン病院24 (☎0120・959・783) の利用や、
平日の診療時間内の受診を考慮
てみましょう。

平日でも夕方以降は加算されることもあります。

薬を正しく使いましょう

近年、多剤服用（ポリファーマシー）によって、副作用や薬物有害事象をはじめとして、さまざまな問題が起きています。何種類以上の薬を併用すれば多剤服用に該当するという明確な定義はありませんが、一般的に4〜6種類以上の薬を併用している状態と言われています。例えば、持病があり毎月内科を受診している人が、同じ月に眼科や整形外科に行き、それぞれで薬をもらい、さらに市販薬を購入した場合、もらいすぎの意識はなくても多剤服用状態になっています。

「お薬手帳」は1冊にまとめましょう
お薬手帳には、病歴や薬による副作用歴、アレルギーの有無などの基本情報を書いておきましょう。医師や薬剤師が薬を安全に処方、調剤するのに役立ち、伝え忘れも防げます。



薬の「節薬」

例えば、高血圧症の薬を1日1回飲んでいてる方の場合、ジェネリックに変えることで年間4千円程度の節約になります。

その他、通院のたびに違う薬局に行くより、毎回「かかりつけ薬局」にお薬手帳を持っていくだけでも医療費（薬代）は安くなります。



新しい保険証が届く前の病院受診には注意が必要です

就職や扶養により新しい保険に加入した方は、就職日（扶養の認定日）以降、これまでの保険証は使用できません。前の保険証を使用した場合、後から医療費の保険給付が請求されま

第三者行為による傷病での受診

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合でも、国保や社保を使って病院で受診することができます。その際には、必ず保険者（国保なら市民課国保医療班）へ連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国保や社保を使って受診できなくなります。

国保の脱退は本人・家族による手続きが必要です

国保加入者が就職などにより社会保険などに加入される場合、国保をやめる手続きを必ず行ってください。自動手続きや、職場による代行手続きはありません。お手元に保険証が2種類ある場合は、二重加入状態となっていますので、保険証2枚を持参し、市民課窓口で手続きしてください。別世帯の方が手続するときは、委任状（押印あり）が必要です。

こんな時の医療費ってどうなるの？

知人のペットに手をひかれたり、知人（第三者）が負担すべき医療費です。「第三者行為による傷病届」を提出することで自分の保険証での受診ができる場合もありますので保険者へ連絡ください。

相手がいる交通事故

状況により負担責任は変わります。「第三者行為による傷病届」を提出することで自分の保険証での受診ができる場合もありますので保険者へ連絡ください。

相手がない交通事故（物損など）

自分が負担すべき医療費です。お持ちの健康保険証で受診してください。

仕事にけがをした

労災保険の対象となります。受診時には自分の保険証は使わず、仕事上の事故（労災）である旨を伝えてください。

旅行中で保険証がない

まずは全額自己負担で受診してください。診療内容がわかれば申請により一部払い戻しとなるため、領収書は捨てずに保険者にお問い合わせください。

セルフメディケーションを心掛けましょう

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。適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息、健康診断受診などにより、日ごろから健康を意識しましょう。軽いけがや風邪などのためOTC医薬品（処方箋なしで購入できる市販薬）などを利用してるときは、薬剤師に相談して症状にあった薬を選びましょう。

保険証が使えない場合

病気とみなされないもの
健康診断・人間ドック、予防接種、正常な妊娠・出産、美容整形、経済上の理由による妊娠中絶など

他の保険が使えるとき
仕事上の病気やけが（労災保険の対象になります）

法やルールに反するとき
故意の犯罪行為や故意の事故、けんかによるけが、医師や保険者の指示に従わなかったときなど

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

