

上手に医療機関を

利用できていますか？

問 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

医療費は、だれもが支払うことがある費用です。医療費を抑えるために日ごろからできることを紹介します。

医療費に対する保険給付の財源は、国保税や後期高齢者医療保険料などの保険料です。医療費が増えると国保税や保険料も高くなっていきます。医療機関へのかかり方や日ごろの健康づくりを意識して、医療費を抑えていきましょう。

医療費は年々上昇傾向にあります。

一人当たりの医療費	
平成 26 年度	356,952
平成 27 年度	378,949
平成 28 年度	382,096
平成 29 年度	388,277
平成 30 年度	397,256

鹿角市国民健康保険における医療費（円）

かかりつけ医を持ちましょう

風邪などの軽い症状であれば、身近な診療所でも治療内容はあまり変わりません。

自宅近くの診療所を選んでかかりつけ医を持ち、健康に不安を感じたときは、最初に相談してみよう。

必要な場合には大きな病院を紹介してもらえなど、スムーズな診療を受けることができます。

かかりつけ医がいると、良いことがたくさん！

かかりつけ医を持つている人は受けた医療の満足度が高いという調査結果もあります。専門だけでなく、総合的な相談ができるかかりつけ医をぜひ持ちましょう。

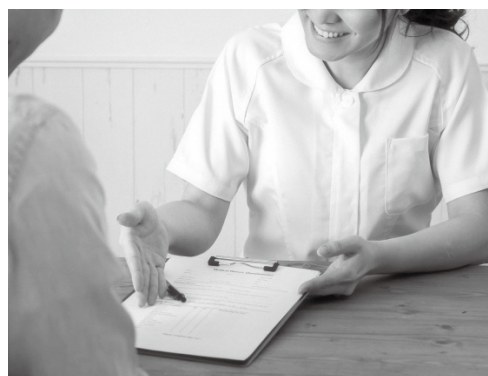
また、紹介状を持たずに大きな病院に行く初診料に特別料金が加算されますが、かかりつけ医から紹介してもらうことで特別料金がからなくなります。

はしご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、かえって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す。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。



受診 適正

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あり、医療費も高く設定されています。

休日や夜間に受診しようとする前に、テレフォン病院24（☎ 0120・959・783）を利用してアドバイスを受けるなど、平日の診療時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

薬を正しく使いましょう

薬の飲み合わせによっては、副作用が生じる場合があります。「お薬手帳」を持参するか、服用中の薬を医師や薬剤師に伝えて、副作用を防ぎましょう。余っている薬の量に比べて処方される薬の量を減らすことができる場合もありますので、飲み残しの薬がある場合は、まとめて薬局に持参して相談しましょう。

診療時間外の受診には注意が必要です

平日でも夕方以降の受診は、追加料金が発生する場合があります。平日の日中に受診するよう心掛けましょう。

ジェネリック医薬品を選択することは、家計にやさしいだけでなく、増え続ける医療費を抑制する効果が期待され、国保税や保険料の上昇を抑えることにもつながります。皆さんで「節薬」を心掛けましょう。

薬の「節薬」ポイント

例えば、高血圧症の薬を1日1回飲んでいる方の場合、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。

そのほか、通院の度に違う薬局に行くよりも、いつもと同じ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。かかりつけの薬局を持ちましょう。

新しい保険証が届くまでの病院受診は注意しましょう

就職や扶養により新しい保険証の発行を待っている間に、これまで使用していた保険証を利用してはいけません。手元にあるからと利用してしまった場合、後から医療費の保険給付分が請求されます。手元に新しい保険証がない状態で受診の必要が生じた時は新しい保険証や医療機関にご相談ください。

国保の脱退は本人か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保などの保険に加入される場合、必ず国保をやめる手続きを行ってください。自動的に手続きされたり、職場が代行して手続きすることはありません。お

新しい保険証への変更手続きは忘れずに



受診 適正