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、皆さま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。

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 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
令和元年度	411,262

鹿角市国民健康保険における医療費（円）

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、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。

休日や夜間に受診する前に、テレフォン病院24（☎0120-959-783）を利用するなど、平日の時間内に受診できないか考えてみましょう。

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いわれています。たとえば、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。

また、異なる医療機関から同じ効能の薬が重複して処方されている場合は、重複服薬の問題もあるので注意が必要です。

同じ医療機関で処方されていれば薬の重複や飲み合わせなどもチェックできますが、そうでなければ薬が増えるだけ、副作用や薬物有害事象のリスクが高まります。

「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。

また、お薬手帳は、同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、1冊にまとめましょう。医師や薬剤師が現在の服薬状況を把握でき、薬の重複や飲み合わせなどもチェックすることができます。

薬の「節薬」

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証を発行中は、これまで使用していた保険証を利用してはいけません。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、新しい保険者や医療機関にご相談ください。

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。お手元に保険証を2種類お持ちの場合は、2重加入状態となっていますので、本人またはご家族が市民課窓口まで、保険証2枚とご印鑑をお持ちください。

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っかかれた

知人（第三者）が負担するべき医療費です。「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。

相手がいない交通事故（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。

仕事中にけがをした

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、仕事中の事故（労災）である旨を伝えてください。

手元に国保の保険証はあるが、就職直後で勤務先の保険証をまだもらっていない。

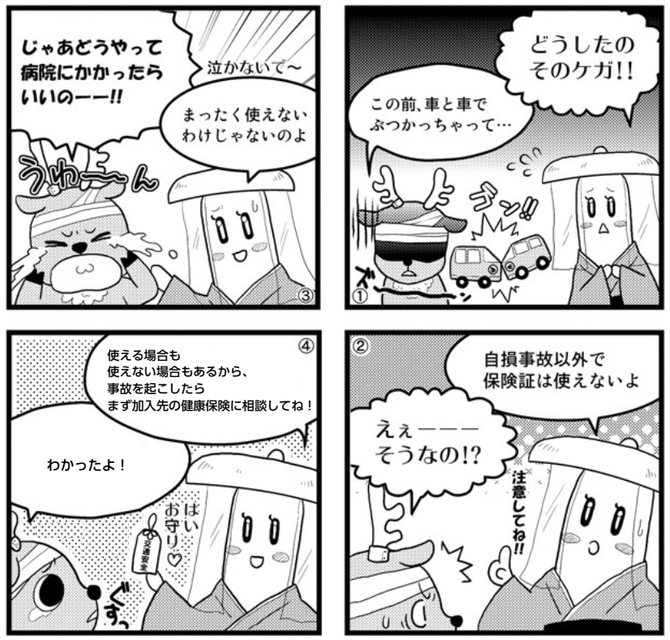
就職日から勤務先の保険証しか使ってはいけません。病院の窓口で「加入手続き中です」と伝えてください。国保を抜ける手続きもお早めに行ってください。

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。

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。



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

ほか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）

国保の給付が制限されるとき

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

問 市民課 国保医療班 ☎30-0222