

国民健康保険に加入している方へ

医療費を節約しましょう！

国民健康保険(国保)の医療費は、年々増加しています。皆さんが納める保険料は、国保制度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の財政を圧迫し、保険料の増税を招く原因となります。そうならないために、適正な受診を心掛ける等、皆さんのご協力をお願いします。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1131)

◆医療費を節約するための5つのポイント

①「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持つ

過去の病歴や健康状態などから、適切なアドバイスが受けられます。

②重複受診や頻回受診を控える

病院を変えると、その都度初診料を支払うことになります。病気や薬について気になる点などがある方は、納得できるまでかかりつけ医に聞くようにしましょう。また村では、次の方を対象に訪問指導を行っています。

▽**重複受診者**…同じ疾患で複数の医療機関を受診している方

▽**重複服薬者**…同じ疾患で複数の医療機関を受診し、かつ重複する処方を受けている方

▽**頻回受診者**…月に15日以上受診している方や、整形外科および接骨院等の受診で、急性期ではないと思われる受診が平均して月に20回以上3か月継続している方

③緊急時以外は、休日や夜間の受診は控える

初診料や再診料に時間外加算が上乗せされるため、窓口負担が高額になります。子どもの急な病気などで心配なときは、まず小児救急電話(#8000)を利用しましょう。

④お薬手帳は1冊にまとめ、薬の疑問は「かかりつけ薬局」に相談する

ポリファーマシーや、薬の飲み合わせによる副作用の予防につながります。

ポリファーマシー…必要とする以上の薬や不要な薬が処方されている事によって、薬物有害事象※1のリスク増加や誤った方法での服薬(服薬過誤)、服薬アドヒアランス※2低下などの問題につながる状態

※1…薬の使用後に発生する有害な症状で、薬との関連を問わない現象のこと

※2…患者が自分の病気を理解し、医師の治療方針に積極的に協力しながら正しく服薬すること

⑤効き目が同じで価格の安い「ジェネリック医薬品」を選択する

ジェネリック医薬品は、厚生労働省により新薬と同等の効き目や安全性を持つと認められたものが製造されているため、安心です。また、飲みやすさや副作用を抑える工夫など、後発品ならではの改良が進んでいる場合もあります。

◆これからは自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の時代です！

自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などには薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できるOTC医薬品を活用しましょう。2017年1月から始まったセルフメディケーション税制(特定の成分を含んだOTC医薬品の年間購入額が合計1万2,000円を超えた場合に適用される制度)の対象となる医薬品もあります。

ご存じですか? OTC医薬品のロゴマーク

3つのメッセージがカプセルを取り巻き、セルフメディケーションの推進をイメージしています。

～3つのメッセージ～

- ・自己選択(ご自分で選べます)
- ・アドバイス(薬剤師などの専門家に相談もできます)
- ・情報発信(お薬のさまざまな情報を発信します)

