



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、これまで5回にわたり、生活習慣が原因で発症しやすい症状などを紹介してきました。最終回の今回は、適正受診・適正服薬についてご紹介します。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

これからも皆さんが安心して医療を受け続けられるように…

医療機関等への“かかり方”を見直してみませんか？

国民健康保険(国保)の医療費は年々増加しています。国保に加入している皆さんが納める保険税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、保険税の増税を招く原因となってしまいます。国保制度を守り安心して医療を受け続けられるよう、一人ひとりが「適正受診・適正服薬」を心掛けましょう。

医療費を節約するための「5つのポイント」

【ポイント① かかりつけ医を持つ】

過去の病歴や健康状態などを把握しているため、適切なアドバイスが受けられます。



【ポイント② 緊急時を除き、休日や夜間の受診は控える】

休日や夜間などの診療時間外は、医療費が高く設定されています。子どもの急な病気などで心配なときは、「茨城子ども救急電話相談(☎ # 8000 または ☎ 050-5445-2856)」を利用しましょう。

【ポイント③ 重複受診や頻回受診をやめる】

主治医の診断だけではなんとなく不安で、相談せずに、同じ病気でほかの病院を受診する——。これはセカンドオピニオンではなく、「重複受診(はしご受診、ドクターショッピング)」です。

病院を変えると、そのたびに初診料がかかり、医療費がかさみます。また、検査データや紹介状がないため、同じような検査が繰り返されたり、薬が重複したりと、時間を無駄に費やすだけでなく、体にも負担がかかります。

重複受診を繰り返さないために、信頼できるかかりつけ医を見つけておき、体調の変化や不安などをよく相談するようにしましょう。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、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月に平均20回以上3か月継続している方

【ポイント④ かかりつけ薬局・薬剤師を持つ】

薬歴や体質などを把握して、薬の使い方や疑問に答えてくれます。また、お薬手帳を1冊にまとめることで、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もつながります。

※必要とする以上の薬や不要な薬が処方されていることによって、有害事象のリスク増加や、誤った方法での服薬(服薬過誤)などの問題につながる状態。

【ポイント⑤ ジェネリック医薬品を活用する】

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、厚生労働省により、新薬(先発医薬品)と同等の効き目や安全性を持つと認められています。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ものや、有効成分・原薬・添加物・製法などが新薬と同一である「オーソライズド・ジェネリック(AG)」も増えてきています。

自分の健康は自分で守る！

一人ひとりの健康維持が、
医療費の削減につながります！



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をする「セルフメディケーション」。適度な運動やバランスの良い食事などを心掛けるほか、軽いけがや病気の症状緩和には、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。また、村で実施している特定健康診査やがん検診を、定期的に受診しましょう。

※平成29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。