

## 医療機関の受診について見直してみませんか？

医療費は、高齢化や生活習慣病などの慢性疾患の増加など、様々な理由で年々増加の傾向にあります。国民健康保険(国保)事業も例外ではなく、財政運営が厳しい状況となっています。健康保険は医療費を加入者で分けて負担する仕組みであるため、医療費が増えすぎると、加入者の負担が増える可能性が出てきます。そのため、私たち一人ひとりが医療機関の適正な受診を心がけ、いつでも安心して医療が受けられるようにすることが大切です。

### ■必要以上の受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診している「重複受診」や、ひと月に同一の医療機関に一定回数以上受診している「頻回受診」は、医療費の増加原因となります。

### ■ジェネリック医薬品を検討してみましょう

ジェネリック医薬品を使用することにより、医療費の節約につながります。

### ■休日や夜間に受診される場合は注意しましょう

休日や夜間等に受診する場合は、加算料金がかかります。



## 接骨院・整骨院・鍼灸あんまマッサージにかかるときの注意点

負傷原因を施術機関に正確に伝えてください。次の場合は保険が使えませんので、ご注意ください。

### 1 日常生活における疲労や肩こり、腰痛、筋肉疲労

打撲、捻挫、肉離れ、(脱臼、骨折の応急手当)の場合は医師の同意は不要ですが、その他は医師の同意がなければ保険が使えません。

### 2 同一の症状・負傷で、保険医療機関(病院・診療所)で治療中の場合

(例)膝が痛くて病院へ行き、湿布薬を処方され、リハビリを行っている状態で、接骨院等にかかり膝の施術を行った場合は保険が使えません。

### 3 内科的な要因や慢性的な病気による症状

施術が長期(3か月以上)にわたる場合は、ケガが原因ではなく、病気などによる内科的要因も考えられます。一度医師の診断を受けてください。

## お薬手帳があなたの健康を守ります

「お薬手帳」とは、あなたが飲んでる薬の名前や量、使い方などを記録する手帳です。医療機関に提示することで、服薬情報を正確に伝えることができ、ポリファーマシーを防止することができます。複数の医療機関にかかっている場合でも、お薬手帳は一冊にまとめましょう。

### ・ポリファーマシーについて

ポリファーマシーとは「poly(複数)」と「pharmacy(調剤)」を組み合わせた造語で、多剤服用などと訳されます。これは単に服用する薬剤が多いということではなく、多くの薬を服用することで副作用や薬物有害事象など良くない影響が出ることを指します。