

# 医療費は大切に使いましょう!



医療費は年々増加しています。今のまま増え続けると、国民健康保険制度そのものを維持することが困難になり、また保険税の値上げにもつながります。

医療費は、医療機関のかかり方、生活習慣病予防、健康管理等に注意することで節約もできます。次の点に注意し、医療費を有効に使い、節約に努めましょう。



## ●日頃から病気の予防や健康づくりに努めましょう

医療費増加の最大の予防法は健康づくりです。まずは、毎日の生活習慣を見直し、十分な睡眠・栄養、適度な運動に努め、しっかり自己管理することから始めましょう。

## ●健康診断を受けましょう

健康診断は、自分の健康状態を知る上でとても重要です。もし病気を早期発見できれば、その分治療も早く済みます。年に一度は健康診断を受けましょう。

## ●薬は用量・用法を理解して、正しく使いましょう

医師の指示に従い、薬の適切な用量・用法を守ってこそ効果があります。自分の判断で量を加減したり中止したりすると、薬が効かなくなったり、体にも悪影響を及ぼしたりする場合があります。薬は正しく使いましょう。

## ●時間外・休日受診はなるべく避けましょう

診療時間外や休日の診療は、本来の診療費のほかに、割増料金が加算されます。緊急の場合はやむを得ませんが、なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

## ●「かかりつけ医」を持ちましょう

日頃から地元で信頼できる「かかりつけ医」を決めておくと、病歴や体質などを把握してくれているので、治療効果も上がります。

ベッド数200床以上の大きな病院では、紹介状なしで受診すると初診料に特別料金が加算されるので、余計な医療費を支払うことになってしまいます。まずはかかりつけ医に診てもらい、大病院での治療が必要であれば紹介状を書いてもらいましょう。「大きな病院ほど安心」な気がしますが、大病院は待ち時間も長いので時間の無駄になることも。病気によってかかりつけ医と大病院をうまく使い分けるのがポイントです。

## ●重複受診はやめましょう

一つの病気で複数の医療機関にかかることを「重複受診」と言います。病院を変えれば、また初診から始まり、同じような検査をいたずらに繰り返すだけで医療費の無駄につながります。また、注射や投薬、検査、処置などの繰り返しは、体にも負担がかかり、かえって健康を害することにもなります。一貫した治療を受けるためには重複受診はやめて、かかりつけの医師にかかりましょう。