

医療費適正化に協力ください

病院で保険証を提示すると、本来の医療費の1～3割の負担で治療を受けられますし、入院などで高額な医療費が発生した場合は医療費の一部が払い戻しになります。このような自己負担以外の医療費は公的医療保険（国民健康保険や協会けんぽ、共済組合、後期高齢者医療制度など）が負担しています。

医療費が増えると、その費用を補うためにより多くの保険料（税）が必要になります。医療費の適正化にご協力ください。

上手なお医者さんのかかり方

- ・ かかりつけ医を持ちましょう。
- ・ 重複受診はやめましょう。

重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することです。

同じ検査を繰り返すなど医療費が増え、体にも負担がかかります。

- ・ 診療時間を守りましょう。

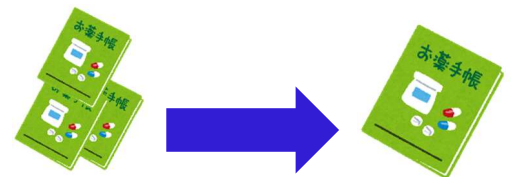
休日・夜間の受診は割増料金がかかります。

緊急性がなければ、診療時間内に受診しましょう。

上手な薬との付き合い方

- ・ お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳があれば薬の重複をチェックできるので、
不要な処方無くし、薬の併用による副作用も防げます。
お薬手帳を複数持っている場合は、1冊にまとめましょう。



- ・ OTC医薬品を活用しましょう

OTC医薬品とは、医師の処方箋が無くても薬局やドラッグストアで購入できるいわゆる「市販薬」ことです。



※OTC医薬品を活用しても症状が改善しなかったり、悪化したりする場合は、
早めに医師や薬剤師に相談してください。

セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。日頃から自分の健康状態を把握しながら生活習慣の改善に取り組み、市販薬などを上手に活用しながら風邪の引きはじめや軽微なケガの時に自ら治療することも、セルフメディケーションにあたります。