



お医者さんの上手なかかり方

ポイント 1 かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、あなたの健康状態を把握し、健康に関することを何でも相談できる、身近で頼りになる医師です。

症状が軽度なら、かかりつけ医を受診し、必要なときは紹介状をもらってから大病院を受診しましょう（紹介状がないと別途負担が必要になる場合があります）。



ポイント 2 かかりつけ薬剤師・薬局をもちましょう

あなたが服用（使用）している薬の状況を把握し、薬のことについて教えてくれるのが、かかりつけ薬剤師・薬局です。

薬の飲み合わせや副作用などの相談や薬が余ったときは、種類、量、使用制限などにより、まだ使える薬がないか確認し、場合によっては医師に相談して処方調整してくれます。



ポイント 3 重複受診は控えましょう

同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することは、医療機関を変えるごとに初診料や検査費用等がかかります。

また、同じような検査や薬が処方されることもあり、医療費の増加だけでなく、体にも余分な負担がかかることもあります。

治療に疑問や不安があるときには、医師と相談しましょう。



ポイント 4 ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、特許期間の満了した新薬（先発医薬品）と同等であるものとして製造販売が承認された医薬品で、薬価が安く、あなたの薬代の節約につながります。

山口市では、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額通知を対象の方に送付していますので、検討される際の参考にしてください。



ポイント 5 診療時間内に受診しましょう

夜間や休日の救急外来は、緊急性の高い重症患者を受け入れるためのものです。割増料金により医療費も高くなるため、できるだけ平日の診療時間内に受診しましょう。



急な病気やケガなどで困ったときは

【小児救急医療電話相談】

対象：こども(15歳未満)
電話：#8000または083-921-2755
受付時間：毎日19:00～翌朝8:00

【救急医療電話相談】

対象：おとな(15歳以上)
電話：#7119または083-921-7119
受付時間：毎日24時間

医療費とからだの負担を減らすために

セルフメディケーションに 取り組んでみませんか？

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」とされています。

普段からセルフメディケーションを行うことは、健康維持や病気の予防につながり、必要以上に医療機関を受診することがなくなることで、医療費の負担を減らすことにつながっていきます。

セルフメディケーションの取組例

・日ごろから体調をチェックする

自分の健康は自分で守ることを意識して、栄養バランスの良い食事、適度な運動、睡眠を心がけ、病気になりにくい体をつくりましょう。

・特定健康診査や人間ドック、がん検診を受診する

受診するだけでなく結果を確認し、必要であれば医師・薬剤師に相談しましょう。

・OTC医薬品（市販薬）を活用する

OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで処方箋がなくても購入できる医薬品です。

小さな傷やかぜなどの軽い体調不良のときは、上手に利用しましょう。

対象のOTC医薬品を購入した際は、「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」を利用することもできます。

セルフメディケーション税制の詳細な情報は厚生労働省のウェブサイト
を参照してください



ポリファーマシーに 気を付けましょう！

高齢になると肝臓や腎臓の働きが弱くなり、**使っている薬が6種類以上**になると副作用を起こす人が増えるといわれています。

「多くの薬を服用することにより、副作用が起きたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態」のことをポリファーマシー※といいます。

※ポリ(Poly/多くの)、ファーマシー(Pharmacy/調剤)

心当たりありませんか？

- ・飲む薬の量、数が多い
- ・お薬手帳が何冊もある
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局がない
- ・複数の医療機関で薬を処方されている
- ・処方通りに薬を服用しているが、普段と体調が違う

ポリファーマシーを予防するには？

- ・お薬手帳を1冊にまとめましょう
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

ただ、薬の数や量を減らせばよいというわけではありません。勝手に薬をやめたり、減らしたりせず、気になる症状があれば、必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。

日ごろから、かかりつけ医・かかりつけ薬局（薬剤師）をもち、処方されている薬の情報を把握してもらっておくと安心です。

そのためにも、お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。



医療費の適正化にご協力をお願いします

近年、高齢化や医療の高度化などにより、加入者1人当たりの医療費は増加し続けています。医療費の増加は、保険料の負担が増加することにつながります。

一人ひとりが適正な受診や健康づくりに取り組むことで、節約できる医療費があります。誰もが安心して受診できる医療保険制度を維持するためにも、医療費の適正化にご協力をお願いします。

山口市国保加入者の1人当たりの医療費は

502,904円/年 50.3万円

