

上手なお医者さんのかかり方

皆さんに毎月納めていただく保険料を有効活用することや、窓口負担を軽減するためにお医者さんにかかるときは、次のようなことを心がけましょう。

受診の仕方



診療時間内に受診しましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

医療機関には決められた診療時間・休日があります。この決められた時間・休日以外に受診すると割増料金となり、自己負担もかさみますので注意してください。

※休日や夜間に軽症の患者さんの救急医療への受診が増えて、緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすケースが増えています。受診するときは急を要する病気なのか考えてみましょう。

お子さんの夜間や休日の急病は？



夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、

小児救急電話相談（#8000） をご利用ください。

小児科の医師や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

※小児救急電話相談が利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。
※対象年齢1か月～6歳までのお子さんのホームページ「こどもの救急」
(<http://kodomo-qq.jp> 厚生労働省研究班/日本小児科学会監修)が開設されています。

はしご受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

また、他の医師の意見を聞いてみたいときは、その旨を医師に伝えセカンド・オピニオン先の医師への紹介状を書いてもらいましょう。

けんぽれん病院情報「ぽすびたる」

<http://www.kenporen-hios.com/>
全国のセカンドオピニオン外来が検索できます。

かかりつけ医の持ち方

まずはかかりつけ医に相談を

かかりつけの医師を持ち、気になることがあったらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。



かかりつけ医を選ぶポイント

- 自宅の近くの開業医
- 相性がよく、信頼できる
- 勉強熱心で情報収集に努めている
- 病気や治療法、薬などについてわかりやすく説明してくれる
- 必要なときは専門病院を紹介してくれる
- 日常の健康管理についてアドバイスしてくれる

薬について



薬の飲み合わせに注意しましょう

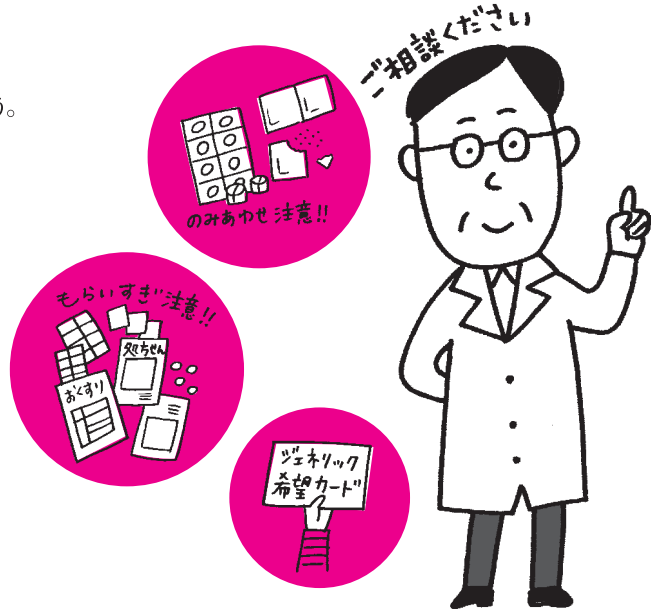
薬は飲みあわせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲みあわせには注意しましょう。

薬をもらいすぎていませんか？

薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。
(薬のもらいすぎに注意しましょう)

ジェネリック医薬品を使いましょう

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安くすみます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することなどにより、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。

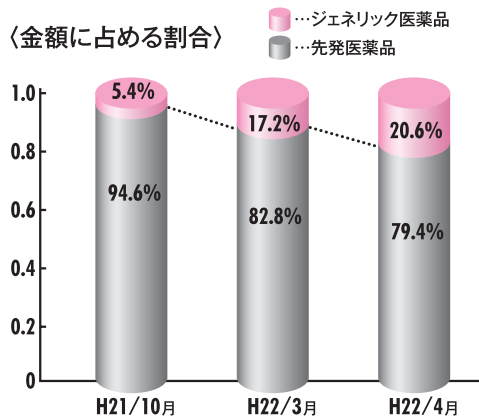


横河電機健保 ジェネリック医薬品利用状況

「けんぽだより」でもご案内のとおり、平成22年2月より対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」を始めています。通知開始後、4月までの状況を見ると、開始半年前の昨年10月と比べてジェネリック医薬品の利用が3倍から4倍と増加傾向にあります。

「利用促進のお知らせ」では、それまでの医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれだけ自己負担額が軽減されるかをご案内していますので、送付された方はぜひ明細をご持参の上、医師、薬剤師にご相談してみてください。

ジェネリック医薬品 利用状況



	H21/10月	H22/3月	H22/4月
先発医薬品	94.6%	82.8%	79.4%
ジェネリック医薬品	5.4%	17.2%	20.6%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

	H21/10月	H22/3月	H22/4月
先発医薬品	¥5,489,360	¥4,541,128	¥5,432,045
ジェネリック医薬品	¥313,494	¥943,506	¥1,412,879
合計	¥5,802,854	¥5,484,634	¥6,844,924

「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」は、平成22年2月より、下記の条件で実施しています。

- 40歳以上の方を対象に自己負担額の削減効果の大きい慢性疾患のための長期服用の医薬品に限定します。
- 削減効果を最大にするため、お知らせの送付対象者の選定及び送付頻度は委託業者が定める基準で行います。
(毎月同じ対象者にお知らせを行わない等)
- 薬事法第67条の「政令で定めるがんその他特殊疾病に使用される医薬品」は除きます。