



時間外受診を避けるための心得

- 医者や本当に緊急を要する人への影響を考えましょう。
- 体調を崩したときのアドバイスを、事前にかかりつけ医から受けておきましょう。
- 体調がすぐれないときは、なるべく昼間のうちに受診しましょう。

重複受診を避けるには

- 気になることは遠慮せず納得するまでお医者さんに相談しましょう。
- 専門医を受診したいときは、かかりつけ医に紹介してもらいましょう。
- 紹介を受けてほかの医療機関を受診する場合は、それまでの経過をきちんと報告しましょう。

「ジェネリック希望カード」や「ジェネリック希望シール」を提示して希望を伝えることができます。詳しくはお問い合わせください。

患者の話をよく聞いて、病気のことや治療内容、投与した薬など分かりやすく説明してくれる、信頼できるかかりつけ医を身近に見つけましょう。健康管理の心強い味方になるはずですよ。

休日や夜間などの時間外受診は、緊急性の高い患者の治療に支障をきたしたり、医師の負担が増えたり、医療費も割増料金で高くなったりします。

同じ病気で複数の医療機関で受診する「重複受診」は、無駄があるだけでなく、重複する薬などで体にさまざまな悪影響を与えてしまう心配もあります。

1 **かかりつけ医を持ちましょう**

2 **緊急時以外は時間外受診を避けましょう**

3 **重複受診はやめましょう**

医療費の増加を防ぐためには、「適正な受診」への心掛けが大切です。私たちにできる「適正な受診」とは何か考えてみましょう。

見直ししましょう！ お医者さんのかかり方

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とはジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、最初に作られた薬（先発医薬品・新薬）の特許終了後に、有効成分、用法、効能、効果が同じ医薬品として厚生労働省の許可の下で製造・販売される低価格の薬です。

5 **1年に1回必ず健康診査を受けましょう**

自分の健康状態を知ることができます

○再検査は精密検査の必要性があれば必ず受けましょう。疾病の早期発見、早期治療につながり、重症化を防ぐことができます。

○自分の検診結果の内容を把握しておきましょう。健康の保持・増進のため、生活の見直しを図るきっかけになります。



国保財政の危機

近年、医療費が増加する一方、長引く景気低迷により国民健康保険税の収入は低下しており、保険者を取り巻く状況は非常に厳しくなっています。国民健康保険の現状を知り、私たちにできることを考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課国保・医療給付係 ☎0968(25)7218

国民健康保険の厳しい現状

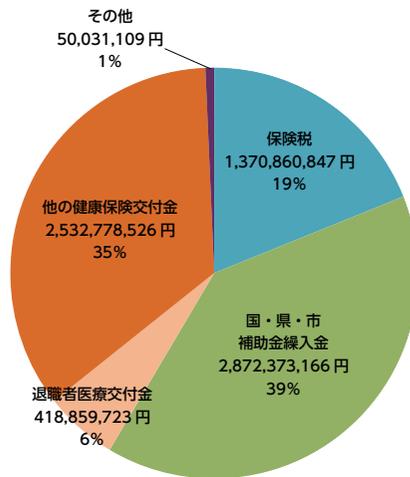
国民健康保険（以下国保）は病气やけがをしたときに、安心してお医者さんにかかることができるように皆さんで助け合う制度です。国保加入者は、医療機関の窓口で保険証を提示すると1割～3割の自己負担額で診察や治療を受けることができます。残りは加入者が納める保険税や国、県、市からの補助金、他の健康保険からの交付金などで構成される国保財政から支払っています。

医療費の増加を防ぐために

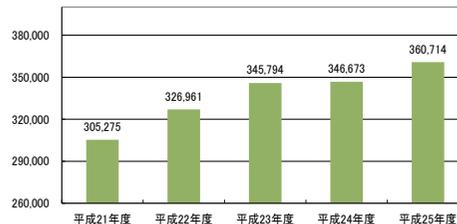
病気の予防はもちろん、医者のかかり方など一人一人が少しでも気を付けるだけで、医療費の増加を防ぐ方法があります。

高齢化の急激な進行や医療技術の高度化などにより医療費が年々増加し、国保の負担分も増えています。一方、景気の悪化で被保険者の所得減少など保険料の収入が減り、国保財政をとりまく状況は非常に厳しくなっています。

（表1）菊池市の国保財政（収入）（円）



（表2）国保加入者1人当たりの医療費（円）



（表3）菊池市が負担する医療費（千円）

