

# 上手な受診のしかた

# 医療費のムダをなくそう

## はしご受診はロスが多い

一つの病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。こうした重複受診を繰り返すと、検査や投薬などによりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの不安があります。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ってみましょう。

## 時間外受診を避ける努力を

時間外、深夜、休日に診療を受けると、医療費は割増料金になります。自分の都合だけで時間外に受診することは、ムダな出費につながります。急病などの場合はやむを得ませんが、あらかじめ休日や夜遅くまで診療している病院を探しておけば医療費の節約につながります。

24時間  
診療



## 小さなお子さんが急病のときは

夜間・休日にお子さんが急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（#8000）の利用を考えましょう。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。



## かかりつけ医をもとう

自分あるいは家族のことを健康面や生活面を含めて知っていてくれるので、短い時間でよりの確な診察をしてもらえます。心配なことがあればすぐに相談できるとし、必要があれば紹介状をもらって、専門病院などを受診するようにしましょう。

## ジェネリック医薬品を活用しよう

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同様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済みます。



## 薬の飲み合わせには注意

薬は飲み合わせによっては、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、飲み合わせには注意しましょう。



## 明細つき領収書をもらう

初診料・投薬料・注射料・検査料など診療の中身がわかる領収書をもらいましょう。医療費へのコスト意識が高まるだけでなく、治療の経過を把握するのに役立ちます。また「確定申告における医療費控除」の申請などに必要なので大切にしましょう。



## 十分なコミュニケーションが大切

症状の経過、治療の方針、日常生活の注意点、薬などを十分に説明してもらい、納得して医師の指示を守ることが、病気を早く治し、医療費を最小限に抑えることとなります。

## 健診結果で病気予防

医療費の負担が増えても、受診する機会を減らせば負担増にはなりません。肥満、血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖など生活習慣病に関係の深い検査値をチェックして、病気になる前に生活習慣を改善しましょう。

