

～八戸市国民健康保険からのお知らせ～

# 健康を維持して医療費の適正化・節約を

国保年金課 ☎43-9376

国民健康保険(国保)は、私たちの健康と生活を支えてくれる大切な制度です。加入者の皆さんが納める保険税や県支出金などで運営し、医療費の一部を負担していますが、医療費が年々増加し、国保の財政を圧迫しています。

## 医療費の適正化のために、市では次のようなことに取り組んでいます

- 病気の予防、早期発見・早期治療のため、特定健診・特定保健指導や人間ドックを実施しています。
- 医療機関への受診方法についてのアドバイスや栄養に関する相談などの訪問指導を実施しています。
- 受診の状況をはがきで各世帯に通知し、医療費についてお知らせしています。
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の情報はがきでお知らせしています。

## 医療費を節約するために私たちにできること

### バランスのよい食生活と適度な運動

病気になる前に予防をすることが、最高の治療法かつ医療費の節約法です。健康を維持するためには、バランスの良い食生活と適度な運動が効果的です。



### 特定健診・特定保健指導を受けましょう

無料

生活習慣病を未然に防ぐため、特定健診を受けましょう。健診でメタボリックシンドロームまたはその予備群と判定された人には、特定保健指導の案内が届きますので、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフの指導を受けながら、生活習慣病の改善に取り組みましょう。

### 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。気軽に相談できるお医者さんが身近にいれば、非常に心強いものです。



### 重複受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすことになるだけでなく、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。

### 休日・夜間の受診はなるべく控えましょう

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、医療費も高く設定されています。緊急時以外は、平日の診療時間内に受診することを心掛けましょう。

### お薬手帳は1冊にまとめましょう

薬は多数服用すると、飲み合わせによっては副作用や有害事象が生じることがあります。複数の医療機関や薬局を利用する場合でもお薬手帳は1冊にまとめ、既に処方されている薬を医師や薬剤師に正確に伝えましょう。

### 後発医薬品(ジェネリック医薬品)を上手に活用しましょう

後発医薬品とは、新薬と成分などが同じであるとして国が承認した医薬品のことです。

後発医薬品は価格が安く設定されているため、医療費を節約することができます。後発医薬品を希望する場合は、医師または薬剤師に相談してください。(後発医薬品がない場合や医師の判断により後発医薬品に変更できないことがあります。)



### 一般用医薬品(OTC医薬品)を上手に活用しましょう

一般用医薬品とは、医師からの処方箋がなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できる医薬品のことです。薬剤師などの説明や添付文書に基づいて正しく使用することによって、健康の維持増進や軽度な疾病の予防・治療を自分で行うこと(セルフメディケーション)ができます。

医療用から転用された医薬品(スイッチOTC医薬品)の一部は、年間購入総額が12,000円を超えると、課税所得から医療費控除を受けられる場合があります。

### 「リフィル処方箋」を上手に活用しましょう

症状が安定していて、長期間同じ薬を服用している人は、同じ処方箋を薬局で最大3回まで繰り返し使用できます。通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に対象となりますので、詳しくはかかりつけ医にご相談ください。