

# Check! 特集 お医者さんのかかり方

あなたの  
受診のしかた、  
間違っていますか？

病気やけが、いざというときに頼りになるのがお医者さん。でも、受診のしかたを間違えると、私たちの大切な保険料から支払われている医療費が無駄に使われるだけでなく、逆に体に負担がかかる場合もあります。さらには、緊急かつ高度な医療を必要とする重症患者の治療に支障をきたす要因にもなりかねません。一人ひとりがマナーとルールを守って受診することは、本当に必要な人が必要な医療を受けられることにつながります。そうすることによって、医療費という限りある資源を有効に活用できるようになるのです。

## Check! 1

休みの日や夜遅くに、  
病院にかけ込んで  
いませんか？

休日や夜間に開いている救急医療機関は、一刻を争う緊急性の高い患者を受け入れるためにあります。平日や日中、病院を受診する時間がないからなど、自分の都合で救急医療機関を受診するのはやめましょう。

また、医療機関の診療時間外や深夜、休日に病院や診療所を受診すると、それぞれ医療費（初診料、再診料）に加算されるため、自己負担も重くなります。なお診療所の場合、診療時間内であっても、午後6時（土曜日は正午）～午前8時および日曜・祝日等は「夜間・早朝等加算」が上乘せされる場合がありますので、受診前に確認しておくといでしょう。

薬局の場合も、時間外や日曜・祝日等、深夜だと調剤技術料が2～3倍になります。また、開局時間内でも午後7時（土曜日は午後1時）～午前8時および日曜・祝日等は「夜間・休日等加算」が上乘せされる場合がありますので、注意しましょう。

### ●診療時間外等に医療機関を受診した時の加算額

<b>時間外加算</b> <small>(深夜・休日を除く)</small> 初診 850 円 再診 650 円	<b>深夜加算</b> <small>(午後10時～午前6時)</small> 初診 4,800 円 再診 4,200 円	<b>休日加算</b> <small>(日曜・祝日等)</small> 初診 2,500 円 再診 1,900 円	<b>夜間・早朝等加算</b> <small>(診療所の診療時間内)</small> 初診・再診とも 500 円
---	--	--	---

※患者負担額は左記の原則3割。  
6歳未満の乳幼児の場合は加算額が異なります。

## Change!

インターネットの情報サイトを活用したり、病気の予防知識を身につけるなど、日頃から健康管理に気をつけることが大切です。また、特に子どもの急病の場合には、まず電話相談などを利用してみましょう。子どもの医療費は無料とっていらっしゃる方も多いかもしれませんが、その費用は健保組合と市区町村等、つまり私たちの保険料と税金で賄われているのです。

### ここからだの相談窓口 (I-Support) を利用しましょう。

詳しくは IBM 健保組合のホームページをご覧ください。 <http://www.ibmjapankenpo.jp/i-support/> ※アクセスパスワードは「ibm」です。

まずは電話で相談を

いますぐ受診する必要があるのか、平日の時間内の受診でも大丈夫なのか、IBM 健保組合の I-Support のほか、小児救急電話相談や、救急相談センターに相談してみましょう。

- 小児救急電話相談 (# 8000) …小児科の医師や看護師から症状に応じたアドバイスが受けられます。  
※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。
- 救急相談センター (# 7119) …救急車を呼んだほうがいいのかなど、緊急性の判断や応急手当のアドバイス、医療機関の案内などが救急隊経験者や看護師から 24 時間受けられます。

☆日頃から、地域の回覧板や広報等に掲載されている夜間・休日等の担当医情報を把握しておく、いざというときに安心です。

## Check! 2

### “大病院直行派”では ありませんか？

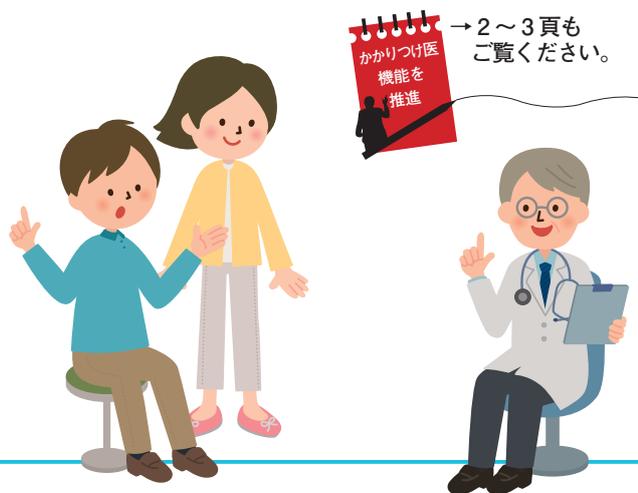
大病院などのいわゆる「大病院」は専門的な検査や治療、医師の教育を行う役割をもっています。ちよつと体調が思わしくないから、とすぐに大病院に行くのは、より高度な検査や治療を必要としてい

る患者への妨げとなることもあります。また、紹介状なしに大病院を受診すれば、通常の医療費とは別に全額自己負担の特別料金を請求される場合がほとんどです。

## Change!

自宅や勤務先の近くの医院・診療所などに「かかりつけ医」（主治医）を持ち、気になることがあったら、まずはその医師に相談するようにしましょう。万が一、重大な病気が疑われるようなときには、高度な医療が受けられる大病院等に紹介状を書いてもらうことができます。

2014年度からは、診療報酬改定に伴い、特に複数の慢性病を持つ患者に対して健康相談等も含め主治医の役割が強化されるようになり、個々の患者にとって、健康管理の面でより身近で重要な存在となることが期待されます。



## Check! 3

### いくつもの病院を 渡り歩いていませんか？

同じ病気で、あちらの病院、こちらの病院と何軒もの病院にかかるのは、同じような検査が繰り返されたり、同じような薬が処方されるので、医療費がかさむだけでなく、かえって体に悪い影響を与えることも。

● 転医を繰り返すと、  
初・再診料だけで2倍にも

	同じ病院に通う場合	転医を繰り返した場合
1回目	初診料 2,820円 (+検査料等)	初診料 2,820円 (+検査料等)
2回目	再診料 720円	初診料 2,820円 (+検査料等)
3回目	再診料 720円	初診料 2,820円 (+検査料等)
合計*	4,260円	8,460円

\*初診料と再診料の合計額。検査料等を加えると、その差はさらに大きくなります。上記の原則3割が患者負担額となります。

## Change!

受けている治療に不安があるときには、まずはそのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。また、主治医以外の医師の意見を聞きたいときは「セカンドオピニオン」という方法も。セカンドオピニオンは、れっきとした診療行為の一つです。迷わず申し出てください。

☆ IBM 健保組合のI-Support もご利用ください (右頁を参照)。

### 「明細書」を活用しましょう

原則として無料で発行されます

領収証では知ることのできなかった診療内容が詳しく書かれているのが、「明細書」です。現在、大病院（ベッド数400床以上）\*では原則として無料で発行することになっています。明細書には、受けた検査や治療内容が細かく記載されています。そして、それぞれにいくらかかったのかも知ることができます。わからないことがあったら、医療機関に問い合わせましょう。

\*すべての医療機関ではありません。また4月の診療報酬改定に伴い、今後は400床未満の病院でも原則として無料発行されるようになります。



Change!

もらいすぎに注意し、薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談を。また、のみ合わせによる副作用を防ぐため、お薬手帳を有効に活用して、服用中の薬を医師や薬剤師に伝えましょう。そして、薬剤費をできるだけ低く抑えるためにも、値段が安く、効果の変わらないジェネリック医薬品を利用しましょう。4月の診療報酬改定でも、ジェネリックを一層普及させるための施策が盛り込まれています。



- ジェネリック医薬品をもらうには**
- ①「ジェネリックを希望」することを、はっきりと医師に伝えます。
  - ② 処方せんの内容をチェック。
  - ③ 処方せんを保険薬局に提出します。

※ジェネリック医薬品のない先発医薬品や、医師の治療上の方針など、ジェネリックに変えられない場合もあります。

**処方せんのここを Check!**  
「変更不可」欄

ジェネリックに変更できない薬があれば、薬ごとに医師が「V」または「X」を記入。これらの印がなければ、薬局でジェネリックに変更してもらいましょう。

処方せん	
(この処方せんは、どの保険料でも有効です。)	
診療科目	原薬番号
公費負担診療の保険料負担	製薬会社名・製薬会社住所(〒)・番
氏名	保険料負担者の氏名(姓・名)
生年月日	電話番号
性別	保険料負担
住所	保険料負担者
交付年月日	処方せんの発行・受理
変更不可	△△△△錠 10mg 1回1錠 1日1回 朝食後 28日分 〔般〕●●●●錠 5mg 1回1錠 1日1回 朝食後 28日分

ここをチェック

Check!  
4

**薬をねだったり、高い薬を選んだりしていませんか?**

薬はタダではありません。にもかかわらず、できるだけ多くもらおうと医師にお願いしたり、安価なジェネリック医薬品(後発医薬品)に変えられるのに、わざわざ高い先発医薬品を選んだり…。このような行為

は、自らの家計にも、IBM健保組合にも、負担増に結びつきます。また、日本の医療費に占める薬剤費の割合が、他の先進諸国に比べ高いといわれる原因の一つにもなっていると考えられます。

**「レセネット加盟薬局」を利用しましょう**

レセネットに加盟している薬局なら支払基金を経由せずに調剤薬局がIBM健保組合へ直接請求できるため、支払基金への事務手数料が軽減され、コスト削減につながります。レセネット加盟薬局は、IBM健保組合ホームページに掲載しています。ぜひ、レセネット加盟薬局をご利用ください。

加盟薬局一覧 [http://www.ibmjapankenpo.jp/member/outline/files/chozai\\_yakkyoku.pdf](http://www.ibmjapankenpo.jp/member/outline/files/chozai_yakkyoku.pdf)

Change!

柔道整復師\*の施術を受けて健康保険が使えるのは「急性のケガ」で、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等(肉ばなれを含む)の場合です。

- 骨折及び脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。
- 病院ですでに治療している場合は、重複して保険でかかることはできませんのでご注意ください。
- 打撲・捻挫の施術が3カ月を超えて継続する場合等は、理由を書いた文書が添付されることになっています。

**施術を受けたら、こんなことに気をつけましょう**

■「申請書」の内容をよく確認しましょう

施術後、「療養費支給申請書」に患者が被保険者名等を記入することが必要になります。内容をよく確認してから、原則として自分で記入しましょう。

■領収証を保管しておきましょう

後日、IBM健保組合からお送りする「整骨院・接骨院等通院状況回答書」に記入する際の参考になりますので、領収証は必ず保管しておくようにしましょう。

\*柔道整復師法に基づく国家資格を有する。整(接)骨院、ほねつぎなどと呼ばれます。

Check!  
5

**整骨院・接骨院も病院と同じと思っていないませんか?**

ちょっとしたケガなら、病院を受診するよりも、近所の整骨院や接骨院にかかってみようと思う方も少なくないのでは? でも「医療機関」ではないため、必ずしも健康保険が使えるわけではありません。