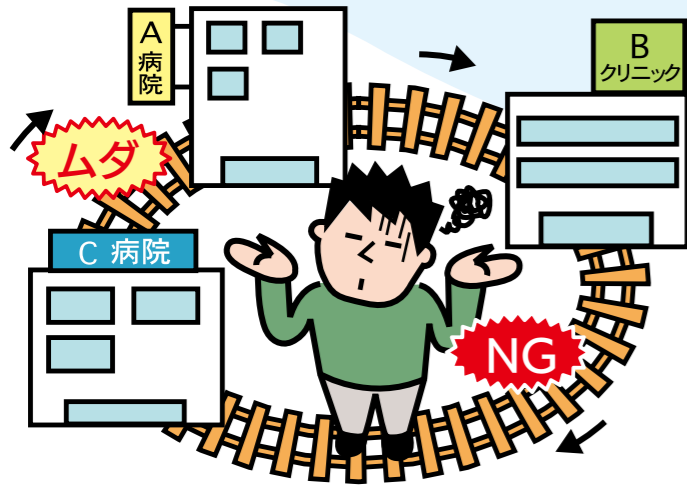


# からだのため、医療費をムダにしないうため 知っておきたい上手な医療のかかり方



日本の医療制度は、国民皆保険（国民全員が公的な医療保険に加入）と並んで、患者が医療機関を自由に選ぶことができるフリーアクセスが特徴です。

必要なときに必要な医療を受けることができる一方、かかり方を一歩間違えると、非常に大きなムダにつながってしまいます。

## はしご受診はムダだらけ

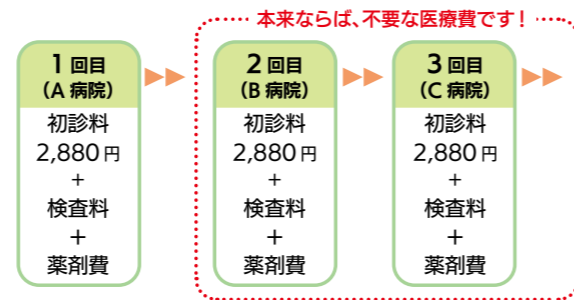
「なんとなく医師と合わない」「もっとよい治療があるはずだ」などの理由で、かかる病院を次々に変えるはしご受診。余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでに時間もかかってしまいます。

病院を変える前に自分の行動を変えて、医療費も、時間も、効率よく使いましょう。

### ●余計な医療費がかかる

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることとなります。診断の材料もないため一から検査が行われ、結果として同じような薬が処方されます。

本来1回分で済む医療費が、2回、3回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。



### ●検査等で体に負担がかかり、治療の開始が遅くなる

同じような検査が何度も行われ薬が重複すれば、体にも負担がかかります。

また、なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことも。重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。

## 信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関することをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、信頼関係からはしご受診につながりにくく、必要場合は大病院への紹介状も書いてもらえるため、治療開始の遅れもありません（紹介状なく大病院を受診すると、特別料金がかかります）。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

- 健康についてなんでも相談できる
- 説明がわかりやすく丁寧
- 自宅や職場から近い



## 薬のもらい方を見直そう

病気などが重なり複数の医療機関に通うと、もらう薬の数も多くなってきます。薬が増えると医療費だけでなく、副作用などのリスクも増えてしまいます。薬のもらい方を見直し、医療費もリスクも減らしましょう。

### ●重複服薬に注意

複数の医療機関にかかり、同じような動きの薬が処方され服用することを重複服薬と言います。薬同士の働きが強くなり、副作用が強くなり出す可能性があり、非常に危険です。

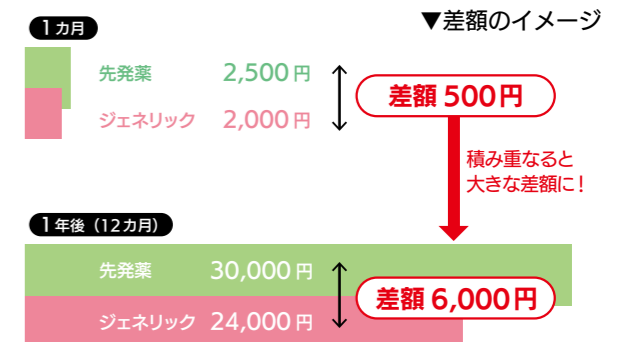
お薬手帳を活用するなど、医師や薬剤師に処方されている薬を伝えましょう。

### ●積み重なると大きな差額に…ジェネリックを活用しよう

ジェネリックが安価とはいえ、1カ月の差額はそれほど大きなものではありません。しかし、生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は、積み重なると大きな差額になります。

また、患者の負担割合は3割（年齢・所得によって2割）ですが、残りの7割（8割）は健保組合が負担しています。健保組合が負担するといっても、もとは被保険者と事業主に納めていただく保険料です。

薬剤費をはじめとする医療費は増加傾向にあり、国を挙げてジェネリックの普及が求められています。保険料で賄えなくなった場合、保険料率を引き上げることにつながりかねず、みなさまの支出も増えてしまいます。



## ジェネリックを選ぶことで、のみやすくなることもあります

有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者にものみやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



## 医療費が変わりました

2022 年度診療報酬改定率

「本体」部分	+ 0.43%
「薬価等」部分	▲ 1.37%

### 4月からの変更点

#### 一定期間内、繰り返し使えるリフィル処方箋が導入

リフィル処方箋が導入され、症状が安定している慢性疾患の患者は一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになりました。投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬は対象外です。

#### コロナ特例措置の終了後も初診からのオンライン診療が可能に

新型コロナウイルス感染拡大への対応で特例的に認められていた、初診からのオンライン診療が恒久化されました。かかりつけ医による診療が原則です。

#### 不妊治療の保険適用が拡大

人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となりました。

### 10月からの変更点

#### 大病院受診時の定額負担が拡大

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険適用とならず全額自己負担となります。