



2018

4

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
わが国の医療費は平成26年度より40兆円超で経過しております。(平成28年度の速報値は41.3兆円。)医療費の増加は、私たちの家計を圧迫するだけでなく、健保組合の財政も悪化させます。原因は高齢化だけでなく『時間外受診』や『はしご受診』など、私たちのお医者さんのかかり方も医療費の増加を招いています。

そこで上手な医療機関のかかり方について考えてみましょう！



Point 1

お医者さんのかかり方

夜間や休日に開いている医療機関の医療費は、通常よりも高く設定されています。
緊急性がなければ、平日の診療時間内(できれば受付を18時まで)に受診するようにしましょう！
表示されている診療時間でも**受付が、平日の18時以降、土曜日の12時以降、日祝日の場合は別途加算**をされ、通常より医療費が高くなる場合があります。

軽いケガや病気にもかかわらず、夜間や休日に手軽に救急医療機関を受診する『コンビニ受診』の増加で本当に救急医療が必要な方の治療に支障をきたすこともあります。
夜間や休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。

自治体によっては、お子さんの医療費助成がありますが、助成があるからと**安易な時間外受診は医療費の増加**につながります。(自己負担額は変わらなくても医療費は高くなっています。)

休日や夜間のお子さんの急病で心配な場合は、
【小児救急電話相談：#8000】(利用時間は自治体によって異なります)を利用しましょう！



電話番号：#8000

最寄りの自治体
相談窓口
自動転送されます



はしご受診



同じ病気で複数の医療機関にかかる『はしご受診』はやめましょう！

病院ごとに初診料や検査費がかかり、医療費が増加するだけでなく検査や薬の重複により身体への負担や副作用を生じるリスクがあります。

治療方針などに疑問を感じたら、かかりつけ医に紹介状を書いてもらい『セカンドオピニオン』として別の医療機関で診てもらうこともできます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初診料とは別に5,000円以上の窓口負担がかかります。
(再診では2,500円以上)

軽度の症状の場合は、まずは『かかりつけ医』を受診しましょう！



お薬手帳を持参した方が薬局での支払いが少なくなる場合があります。

また、もらっている薬をまとめて記載しておくことで薬の飲み合わせや重複を薬剤師がチェックでき、服用のリスクを軽減できます。



Point 2

柔道整復師、鍼灸師、マッサージには正しくかかりましょう

柔道整復師（整骨院・接骨院）による施術には**健康保険が適用されない場合があります**。また、はり・きゅう・マッサージが保険適用となるには医師の同意が必要です。保険適用でない場合には、全額自己負担となります。

× 保険適用なし



- ・単なる肩こり、筋肉疲労、痛みなど
- ・病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- ・医療機関で同じ部位の治療を受けている
- ・労災保険が適用される仕事や通勤途上でのケガ

○ 保険適用あり

- ・負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み
 - ・急性などの外傷性の打撲・捻挫
- および挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼

※ 緊急の場合を除き、医師の同意が必要



Point 3

ジェネリック医薬品の活用

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同等の有効成分、効能、効果を持つ医薬品のことです。研究・開発コストが抑えられるため価格が安くなっています。

また、**不安な場合には『お試し調剤（分割製剤）』**を利用して短期間だけジェネリック医薬品を試して効果などを確認することもできます。

