

# 医療費を有効に 使いましょう

国民健康保険を支えているのは、皆さんが所得などに応じて納めている保険税です。しかし、年々医療費は増え続け、国民健康保険の運営は厳しさを増しています。みんなで支え合うこの仕組みを維持するためにはどうすればよいか、一緒に考えてみませんか。

## 増え続ける医療費

急速な高齢化や医療技術の進歩などにより、国民健康保険が負担する医療費は年々増え続け、国民健康保険の運営は大変厳しくなっています。

このまま医療費が増え続けると、国民健康保険の台所はパンクしてしまつかも恐れられません。

### 節約はちょっとした工夫で

国民健康保険という相互扶助の仕組みを維持するには、医療費の増加を抑え、これを有効に使わなければなりません。それには、わたしたちのちょっとした工夫が必要です。

### 医療費節約の①

「かかりつけ医」をもちましょ



いつでも相談できる「かかりつけ医」を決めておくこと安心です。選び方・つきあい方のポイントは次の5点です。

近所の開業医などを選ぶ  
内科か小児科のお医者さんが  
適任  
相性がよいお医者さんを選ぶ  
一度決めたら全幅の信頼を寄  
せる

健康診断などの結果を報告する

### 医療費節約の②

「かかりつけ薬局」をもちましょ



薬を処方してもらつ薬局をひとつに決めておくこと次のようなメリットがあります。

自分の「薬歴」処方された薬の記録ができる

薬の飲み合わせや重複処方が防げる

お医者さんが処方した薬の内容を知ることができる

服薬の指導や相談を受けられる  
必要以上の薬の処方を防げる

### 医療費節約の③

マナーを守って

正しい受診をしましょう  
スムーズな診察とお医者さんと

の信頼関係を築いていくためにも、  
受診のマナーを守りましょ。

### 「診察前のマナー」

- 保険証を忘れない
  - 受診時間を守る
  - 素顔で受診する
  - 迷ったときには内科で受診
- 「診察中のマナー」
- 症状は隠さず正確に
  - 病歴・体質も伝える
  - お医者さんの指示は必ず守る

### 医療費節約の④

なるべくひとつの医療機関で  
受診ましょ



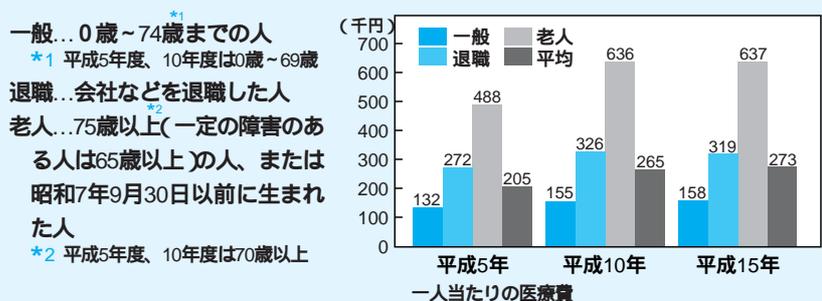
ひとつの病気で何度もお医者さんを変えると、初診料を何度も支払うことになり、医療費の増加を招きます。

### 医療費節約の⑤

時間外や休日の  
診療は避けましょ

別料金が増算されますから、急病のときなどを除き、診療時間内に受診するましょ。

## 年齢とともに増加する医療費



**保険税は納期内に納付を**  
保険税は国民健康保険を支える大切な財源として加入者が負担するものです。納期内の納付にご協力ください。

国民健康保険について詳しくは保険年金課の201526へ。