

みんなで歩こう！
医療費適正化への道

医療費の削減に ご協力ください！

医療機関を受診するとき、一人一人がルールやマナーを守っていれば医療費の削減ができる上、医療現場の負担も軽減されます。いざというときに、必要としている人が安心して医療を受けられるように、適正な受診を心掛けましょう。



受診上手の

6つの心掛け

かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。また、必要に応じて大病院や専門医を紹介してもらえます。

重複受診（はしご受診）はやめましょう

同時期に同じ病気で複数の医療機関にかかると、受診のたびに初診料などがかかる上、何度も検査や処置・投薬などを行うので、医療費がかさみ、また体に負担もかかります。



安易な時間外・休日・夜間の受診は控えましょう

時間外・休日・夜間の診療には、通常の料金に規定の「割増料金」が加算されます。急病などやむを得ない場合を除き、平日の日中に受診しましょう。

時間外	おおむね8時前と18時～22時、 休診日、土曜日の正午以降
休日	日曜日、祝日、12月29日～1月3日
深夜	22時～6時

※日曜・祝日を診療時間内としている診療所は、この限りではありません。



大病院志向はやめましょう

医師からの紹介状なしで大病院※にかかると、原則として、自己負担に加え「定額負担」が必要になります。定額負担の額は、初診 5,000 円（歯科 3,000 円）が最低金額です。まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

※特定機能病院および許可病床が 400 床以上ある病院

薬局を上手に活用しましょう

どの医療機関にかかったときも同じ「かかりつけ薬局」で薬歴や体質、アレルギー歴などを把握してもらっていれば、薬の重複や飲み合わせの可否などを確認してもらえます。また、飲み残した薬がある場合は、薬剤師に相談しましょう。



1人に一冊！

お薬手帳の活用法

処方された薬を記録してもらうだけでなく、自分で服薬後の体調の変化や市販薬・サプリメントなどの服用歴も記入しておく、医師や薬剤師に相談しやすく便利。常時携帯すれば災害時などにも役立ちます。

ジェネリック医薬品に切り替えてみましょう

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。新薬より安価なジェネリック医薬品を使うことで、私たちが支払う薬代の負担だけでなく、医療保険者の負担も削減できます。

さらに

こんなことも医療費削減につながる！

- 医療機関を受診したら、明細書と領収書で診療内容や費用を確認しましょう。日頃から医療や医療費に関心を持つことで、適正な受診行動へとつながります。
- 病気の早期発見・早期治療、重症化予防のためにも、健診は毎年必ず受け、結果を確認しましょう。