# お子さまを守る、保護者の皆さまへ

## 5 自分の生活習慣を改善シテみルー！

**セルフメディケーションの習慣を身につけましょう。**

セルフメディケーションとは？
👍 日ごろから、自分の健康状態を知って生活習慣を見直したり、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うこと。

| セルフメディケーションの実践ポイント | |
|---|---|
| 健康状態を知る | 毎年健診を受けて、自分の体の状態を把握しましょう。 |
| 生活習慣を見直す | 規則正しい生活を心がけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとりましょう。健診の結果にもとづき、生活習慣を見直しましょう。 |
| 市販薬（OTC医薬品）を活用する | かぜなどの軽い不調のときは、市販薬（OTC医薬品）を上手に活用して対処しましょう。 |

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高いものを市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）したものが「スイッチOTC医薬品」です。医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、時間的にもメリットになります。

## 6 新しいお薬の受け取り方をハジめルー！

**新しいお薬の受け取り方が始まりました。**

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど、症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。くわしくは、医師にお聞きください。※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

## 7 お得な受診の仕方をシッテおクー！

**いきなり大病院を受診すると特別料金がかかります。**

紹介状なしで大学病院等の大病院を受診すると、
診察料に加えて7,000円以上の特別料金がかかります。
大病院に軽症患者が集中すると、本来担うべき
重篤な患者への対応や救急医療などに支障が生じます。
まずは、かかりつけ医に相談の上、
紹介状を持って大病院を受診しましょう。



| | | |
|---|---|---|
| 紹介状があると | 診察料 | |
| 紹介状がないと | 診察料 | ＋ 特別料金7,000円以上（全額自己負担） |


私たちも協力しています！

後援団体

徳島県医師会　一般社団法人 徳島県薬剤師会　一般社団法人 徳島県歯科医師会
徳島県　四国厚生支局　徳島労働局　徳島市　徳島県商工会議所連合会　徳島商工会議所
徳島県商工会連合会　徳島県中小企業団体中央会　徳島県経営者協会
徳島県国民健康保険団体連合会　健康保険組合連合会徳島連合会　徳島県社会保険労務士会

協会けんぽ
全国健康保険協会 徳島支部
ご相談は TEL:088-602-0250（代表）


徳島の もしもの時こそカンがえルー！

# 上手な \おやこ/医療のかかり方




**そのギモン、マンガで詳しく解説！**

上手な医療のかかり方は、医療費の節約につながるだけではなく、
医療現場の負担を減らすため、未来の医療を守ることにもつながります。

協会けんぽ
全国健康保険協会 徳島支部




## 1 時間外受診をカンがえルー！編













〈診療所（医科）：初診料の場合〉

**●平日に受診した場合**

（例）診療時間8時～12時、14時～20時

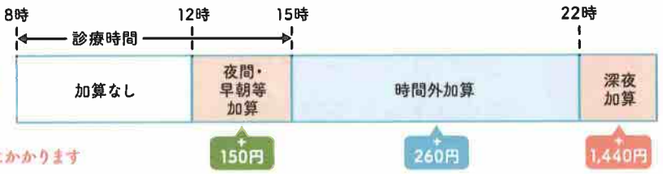



※薬局の夜間・休日等加算は19時以降にかかります

〈診療所（医科）：初診料の場合〉

**●土曜日に受診した場合**

（例）診療時間8時～15時




※薬局の夜間・休日等加算は13時以降にかかります

**緊急時以外は平日昼間に受診しましょう。**

休日や夜間は、緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間です。

- 自己都合による安易な受診は、医療スタッフの負担になります
- 本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません
- 診療時間外の受診には、原則加算がついて自己負担が増えます

急な病気やケガで病院を受診するか悩んだら、まずは電話相談から！看護師等へ相談ができます。

子どもの症状は #8000　子ども医療電話相談事業　対象者：15歳未満の方

おとなの症状は #7119　救急安心センター事業　対象者：概ね15歳以上の方

受付時間：月曜～土曜［午後6時～翌朝8時］及び、日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）［24時間対応］

緊急時にはためらわず救急車を呼んでください。

## 2 お財布と体にやさしい受診方法にキリかえルー！編













### 「はしご受診」は控えましょう。

同じ病気でいくつもの病院を受診することを「はしご受診」といいます。
病院を変えるたびに「初診料」等がかかり、負担額が増加。
検査のくり返しは体への負担が大きくなります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や、複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

## 3 気軽に相談できる場所・人をモッテおクー！編













### かかりつけ医・かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。

「話しやすく、相談しやすい」「自宅や職場の近くなど、通いやすい場所にある」など、自分に合った「かかりつけ医・かかりつけ薬剤師・薬局」を見つけましょう。

## 4 新しいお薬も検討してみルー！編













### ジェネリック医薬品・バイオシミラーを選びましょう。

協会けんぽでは、ジェネリック医薬品と、バイオシミラーの使用を促進しています。どちらも家計に優しく、徳島の医療費削減に繋がります。大切な未来のために、ぜひお医者さんに相談し活用してください。

**バイオシミラーとは**

生物の力を利用してつくられる新薬であるバイオ医薬品の、特許が切れた後に他の製薬会社から発売される薬のことで、有効性、安全性は新薬と同等とされています。