



医療費をムダに使わないために、 かしこく受診・服薬しましょう。

1. かしこい医者のかかり方 自分でできることもあります。

医師としっかりコミュニケーションをとる

「どこが」「いつから」「どうした」など、症状を具体的に伝えることが大切です。医師からの療養や服薬など指示は



はしご受診はしない

複数の医療機関にかかる（重複受診）とその都度初診料がかかり検査や治療・薬が重複します。治療方針などに疑問を感じたら受診している医師に相談しましょう。

おねだり受診をしない

医師に他の治療や検査、薬をお願いする「おねだり受診」は余計な医療費がかかります。自身で判断せず、診断は医師にまかせましょう。



信頼できる「かかりつけ医」を見つける

継続的にかかっている「かかりつけ医」なら、患者の健康状態を把握しており、健康管理や保健指導も行ってくれます。これまでの治療や投薬の経緯を把握しているのでムダな検査や投薬を防ぐことができます。また、必要に応じて専門医を紹介してくれます。

診療時間内に受診する

医療機関の診療時間はおおむね8時から18時が標準で、診療時間内であってもそれ以外は「時間外」となり、時間外診療は割増料金がかかります。緊急の必要が無い限り時間内に受診しましょう。ただし、明らかに緊急を要する場合は迷わず医療機関を受診してください。

紹介状なしに大病院にかからない

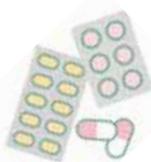
紹介状なしに大病院（特定機能病院一般病床が500以上ある地域医療支援病院）にかかると、診察代とは別に定額負担として、初診で5,000円（歯科は3,000円）以上、再診では2,500円（歯科は1,500円）以上の窓口負担が必要となります。まずはかかりつけ医で受診して、必要な時に紹介状をもらい大病院を受診しましょう。

2. かしこい薬のもらい方 薬のもらい方によっては医療費に大きく影響します。

ジェネリック医薬品で節薬する

ジェネリック医薬品は有効成分や効能が先発医薬品とまったく同じで安価な医薬品です。

医療の質を落とさずに医療費の抑制にもつながります。ジェネリック医薬品を使うには、医師が薬剤師に口頭で伝えたり、カードやシールを活用してください。



「かかりつけ薬局・薬剤師」をもつ

処方せんがあればどこの保険薬局でも調剤してもらうことができます。複数の医療機関で処方されている薬をチェックして重複やムダをなくすことができます。継続的に服薬状況を把握してもらうことで適切なアドバイスが受けられ、安心して相談ができます。



3. 柔道整復師の正しいかかり方

施術を受けるときの注意事項

- 施術を受ける際には負傷原因や症状を正確に伝えましょう。
- 支給申請書に署名・捺印をする際はしっかりと内容を確認して、必ず領収書を受け取りましょう。
- 健保組合では療養費給付の適正化のため照会文書を送付することがあります。速やかなご回答をお願いします。



施術には健康保険の対象となる範囲が限られています。

保険証が使える場合	外傷性が明らかな負傷 例) ・骨折・脱臼・ひび・ねんざ・打撲・肉離れ
保険証が使えない場合	病気による傷み・原因不明の痛み 例) ・単なる肩こり、筋肉疲労など ・症状改善の無い長期の施術 ・内科的疾患によるこりや痛み ・医療機関で同じ負傷等を治療中 ・脳疾患後遺症などの慢性病 ・仕事や通勤が原因での治療

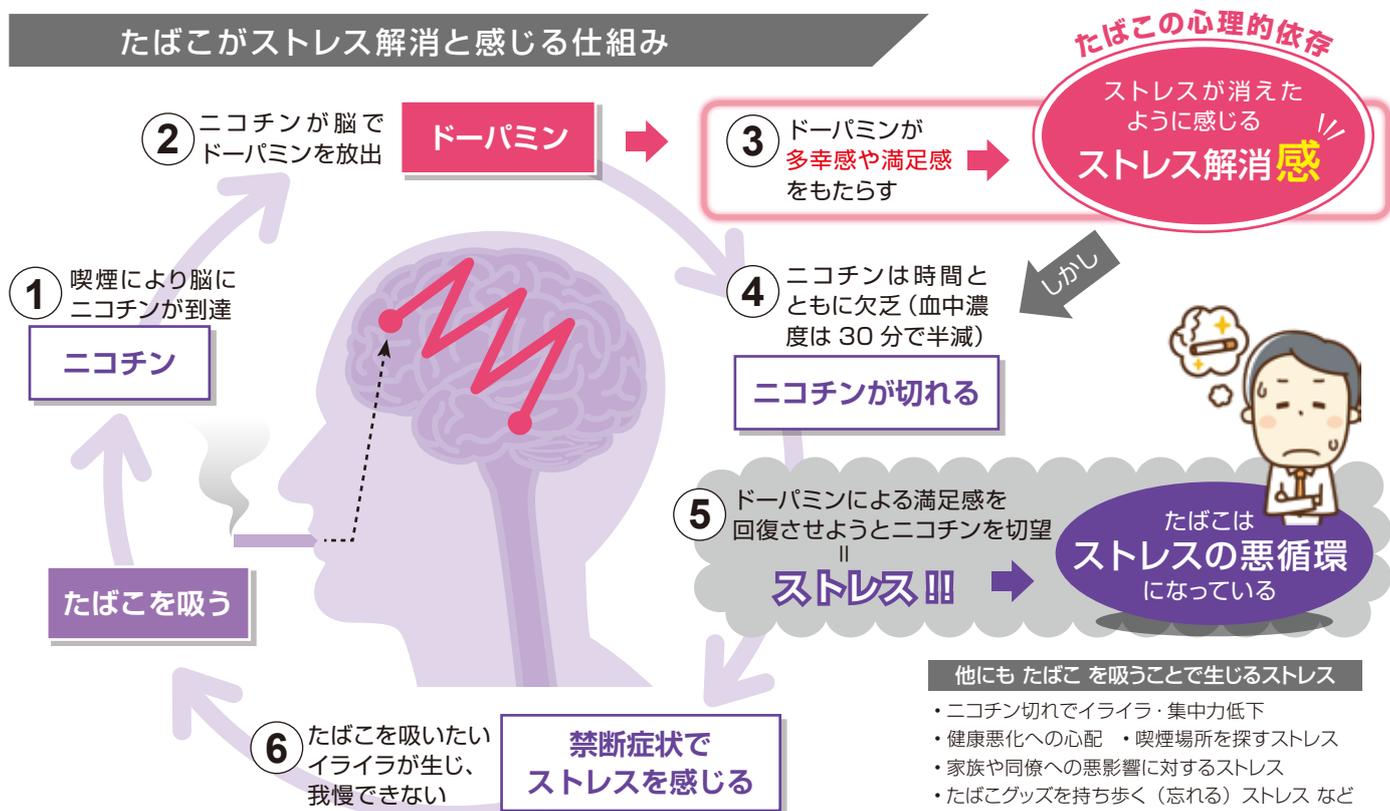


「たばこ」でストレス解消はできるのでしょうか？



東京オリンピック効果(?)か飲食店や街頭での喫煙場所が縮小され、愛煙家には厳しい時代になってきました。喫煙がニコチン依存であることはよく知られていますが、ストレス解消効果を叫ぶ方も多いのが現状です。喫煙は本当にストレス解消効果があるのでしょうか？

たばこがストレス解消とを感じる仕組み



たばこはストレスを解消しているようで、
実はストレスになっていることに気づきましょう。

これってウソ? ホント? 誤解しやすい たばこの話

喫煙でストレスが解消できる!

ウソ! たばこを吸って感じるストレスの解消効果は、一時的なもの。ニコチン切れでイライラしていたのが緩和されただけ。むしろたばこ自身がストレスの原因ともいえます。

禁煙できないのは意志が弱いから!

ウソ! たばこに含まれるニコチンは、ヘロインやコカインより依存性が高いといわれています。禁煙中でもついついたばこに手が伸びるのは、ニコチン不足が招く依存症でもあるのです。

本数を減らすだけではだめ!

ホント! 無意識に1本を吸う時間が長くなる傾向があり、おすすめできません。ちゃんと禁煙すればストレスは喫煙時より減少。うつ病などの罹患率が低下した研究結果も出ています。

そのイライラは本当にニコチン切れのせいですか？

たばこを吸うことで、新たなストレスを抱えることがお分かりいただけだと思いますが、抑えられないイライラには早めの対処が必要です。心療内科の受診に抵抗を感じる方は一度ご相談してみたいはいかがでしょうか？

●医療専門職が、病気や体調についてご相談を承ります。 24時間年中無休(携帯からも可)

『こころとからだの健康相談』 ☎ **0120-210-272**

