

# 上手な医療のかかり方のすすめ

国保年金課 ☎(55)29117 ㊟(51)25211  
ho-kokuhho@div.city.fujishizuoka.jp

新型コロナウイルス感染症による医療の混乱は、まだ記憶に新しいと思います。「いのちを守る」と「医療を守る」とは、私たちの身近で重要な課題です。皆さんが安心して、必要な医療を受けるために、「上手な医療のかかり方」を知り、できることから始めませんか。

## 年に一回、健康診断を受けましょう

健康診断は自分の身体の状態が分かり、病気の早期発見や早期治療・病気の予防に役立ちます。健康診断の結果を確認し、かかりつけ医に相談をしながら生活習慣を見直しましょう。

ふだんから、体重や血圧などを測定して記録をつけると、毎日の自分の健康状態を把握できます。

## 「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」をもつ

自分や家族の病歴や、ふだんの健康状態を把握し、てくれている医師・歯科医師がいると安心です。気になることがあれば、まずは「かかりつけ医・歯科医」に相談してみましよう。

## 医療機関を適正に受診していますか

救急医療機関に患者が集中すると、医療機関の負担が増え、急病人が出たときには、医療業務への支障を来す恐れがあります。また割増料金もかかりません。

● 昼間体調が悪いと感じたときは、診察時間内に受診しましょう。

● 「夜間・休日の子どもの急病にどのように対処したらよいか」「病院を受診すべきか」など判断に迷ったときは、「**子ども医療でん**

**わ相談**」#8000に電話をして

ください。小児救急について相談ができます。



▲詳しくはこちら

## 「かかりつけ薬局」をもつ

受診した医療機関に関わらず、いつも薬を調剤してもらう薬局が「**かかりつけ薬局**」です。

自分の体調や状態・症状に合った薬を適切に使用するために、薬剤師のアドバイスを受けましよう。「**かかりつけ薬局**」を決めておけば、自分に合った薬のアドバイスを受けられます。

また、医師から処方される薬と市販薬の重複使用による悪影響や、飲み合わせによる副作用なども防ぐことができます。

## セルフメディケーションを行う

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを「**セルフメディケーション**」と言います。例えば、規則正しい生活で健康な体をつくる、健診やがん検診などを定期的に受診するなど、日頃から健康を維持し病気を予防しましょう。

軽い不調には、市販薬で対処するほか、「**疲れた**」と感じたら早めに休息をとるなどを心がけましよう。



## お薬手帳を活用しましよう

処方された薬を記録するお薬手帳。受診する医療機関ごとに、それぞれの薬局で新しくつくっていませんか？何冊かに分けていると、薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わらず、薬の重複や飲み合わせなどのトラブルにつながる場合があります。

多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことを「**ポリファーマシー**」と言います。ポリファーマシー予防のために、お薬手帳を活用しましよう。処方薬以外にも市販薬やサプリメントの情報も記入しておくで安心です。



## ジェネリック医薬品を利用しましよう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に発売される低価格の医薬品のことで、先発医薬品と同等の有効成分、効能・効果を持っています。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費の負担軽減につながります。ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にご相談ください。

### ジェネリック医薬品を使いたいときは

医師や薬剤師に口頭で伝えましよう。ジェネリック医薬品希望カードやシールを提示して意思表示することもできます。



- 希望シールは、国保年金課（市役所3階）で無料配布しています。
- 薬によってはジェネリックがない場合や、医師の判断により、変更できない場合があります。
- 現在、一部の薬が供給不足の状況にあり、変更できない場合があります。