

医療費は年々増加傾向にあり、ひいては皆さんの保険料の高騰につながります。医療機関などへの適正な受診は、医療費の増加を抑えることができます。一人ひとりが適正な受診をしましょう。

1 重複受診・頻回受診を控えましょう

ひと月に同系の疾病を理由に複数の医療機関を受診している「**重複受診**」や、ひと月に同一の医療機関に一定回数以上受診している「**頻回受診**」は、医療費の増加原因のひとつです。

医療機関の受診状況 (H27. 3月～H28. 2月診療分)

重複受診	335人	1か月間で同系の疾病を理由に3医療機関以上受診している人
頻回受診	255人	1か月間で同一医療機関に15回以上受診している人

国民健康保険課では、3か月以上連続して受診している人を対象に、訪問指導を行いました。

重複受診者の訪問指導

同じ疾患に対して複数の医療機関を受診し、同じ薬を何回ももらっているという事例がありました。

頻回受診者の訪問指導

医師の指示により、必要な回数を受診している人が殆どですが、必要以上に受診している事例もありました。



かかりつけ医に相談を

治療に不安があるときは、医療機関を変える前に、かかりつけ医に相談し、医師の指示に従った適正な受診をしましょう。

2 薬を正しく飲みましょう

①薬の危険性について

複数の医療機関にかかっていると、それぞれから薬が処方され、結果的に何種類もの薬を使用することになります。

薬には適切な量や飲み方があります。誤った使用は、必要以上に薬の効果が強くなったり、副作用の危険が高まります。また、飲み合わせの悪い薬もあり、命の危険につながります。

薬を受け取る薬局を1つにしておきましょう。「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を決めましょう！



②お薬手帳を活用しましょう

薬局で薬を処方してもらう際に「お薬手帳」を提示すれば、一定条件（※）のもと薬代が安くなることになりました（平成28年4月から）。3割負担の人は40円安くなります。お薬手帳を上手にご活用ください。※6か月以内に同じ薬局を利用していること等

ジェネリック医薬品を使用しましょう

ジェネリック医薬品の普及率は、69.3%です（平成28年12月現在）。ジェネリック医薬品の使用により、皆さんの負担軽減が図られます。使用促進へのご協力をお願いします。

3 休日や夜間の受診は控えましょう

休日や夜間など診療時間外に受診する場合は、加算料金がかかります。やむを得ない場合を除いて、時間外受診をすると、緊急を要する重傷患者への対応の遅れなどにもつながってしまいます。

また、薬局の営業時間外、営業時間内であっても休日・深夜などに薬を調剤してもらう場合にも、加算料金がかかります。緊急性が高い場合を除いて、なるべく通常の時間内に調剤をしてもらいましょう。
※処方せんの使用期間は交付の日を含めて、4日間（休日や祝日を含む）です。

4 柔道整復・鍼・灸・マッサージを適正に受診しましょう

柔道整復・鍼・灸・マッサージについては、保険者への架空請求や水増し請求といった不適切な請求が残念ながら一部報道等で見受けられています。みなさま一人ひとりが国民健康保険の使える範囲や施術内容等を正しく理解し、適切に受診することで、国民健康保険の医療費の適正化や、保険料の抑制につながっていきましょう。

※市から施術内容等について、文書にて確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

柔道整復

■注意点

- ・ 負傷した原因を正確に柔道整復師に伝えてください。
- ・ 「療養費支給申請書」の委任欄には、必ず自分で署名、捺印をしてください。
- ・ 「療養費支給申請書」に記載されている「自己負担額」「施術日」「負傷原因、傷病名」「施術内容」に誤りが無いか、よく確認してから、署名、捺印をしてください。
- ・ 外傷性の疾病であっても、同時期に医療機関で治療しているときは、柔道整復師の施術は国民健康保険の療養費の対象となりません。
- ・ 領収書を必ずもらい、金額等に誤りが無いか確認しましょう。



■保険が使えるとき

外傷性による打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）、骨折や脱臼の応急手当（応急手当で無い場合は、医師の同意が必要となります）など

■保険が使えないとき（全額自己負担）

単なる疲労や慢性的な要因からくる肩こりや腰痛、スポーツによる筋肉痛、
疾病による痛み（椎間板ヘルニア・リウマチ・五十肩など）、
仕事中や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象となる場合）など



鍼・灸・マッサージ

■注意点

- ・ 往料（施術者の訪問費用）が保険適用となるのは、真に安静を必要となるやむを得ない理由等（例：患者が自身の行動が著しく制限される場合を含む）により、治療院等に通っての治療が困難なときに、施術師が患者の求めに応じて患者宅へ訪問し、施術を行った場合です。
- ・ 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ・ 療養費の受取り手続きを施術師に委任する場合は、施術師が用意した「療養費支給申請書」の委任署名する箇所に、被保険者自身が必ず自筆署名するか、または押印してください。
- ・ 署名する前に、支給申請書の内容について確認し、施術師の説明を受けるようにしましょう。
- ・ 領収書を必ずもらい、金額等に誤りが無いか確認しましょう。

■鍼・灸で保険が使えるとき

神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症および頸椎捻挫後遺症等の慢性的な痛みを伴う疾患などで、医師の同意がある場合

■マッサージで保険が使えるとき

医師の同意のある片麻痺や筋麻痺等を緩和するための施術や、関節拘縮や筋萎縮等に対する関節可動の改善等を目的とした医療上マッサージを受けた場合

■保険が使えないとき（全額自己負担）

鍼・灸、あん摩・マッサージの施術で、療養費の支給対象となるのは、医師がその施術が医療上必要であると認め「同意」した場合に限ります。医師の同意が無い場合や単に疲労回復等をするための施術は保険適用となりません。

