

# しいばらき

国民健康保険加入の皆様へ

## 医療費の節約術教えます！



茨城町国民健康保険の一人当たりの医療費は、年々増加傾向が続いています。医療費が増えると、財政が圧迫され、国保税の引き上げを招きます。国保税は、年間に必要とされる医療費をもとに決めるので、医療費が増加すると、納める国保税も増加してしまうのです。

医療費の節約を心がけるためには、上手に医師の診察を受ける必要があります。

- 「はしご受診」、**「重複受診」**を控える。
  - 緊急時以外の**時間外受診**はやめる。
  - **治療**を途中でやめない。
  - **領収書・明細書**は保管しておく。
  - **医師の指示**を守る。
- (申告の医療費控除等でも必要になります。)

### 最新節約術その① セルフメディケーションを心がける！

セルフメディケーションとは…

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  
(WHO セルフメディケーションの定義)

#### ○日ごろから積極的に健康管理をする

毎年健康診断を受診して自分の健康状態を確認する

#### ○軽い不調は自分で手当てする

病院にかかるほどでもない軽微な症状の場合、市販薬（OTC医薬品）を上手に利用する  
(「OTC医薬品」とは薬局・ドラッグストアで処方箋なしで購入できる薬のことです。説明書を読み、用法・用量を守ってください。判断に迷った際には無理をせず、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。)



### 最新節約術その② リフィル処方箋を活用する！

リフィル処方箋とは…**症状が安定している場合、1回の通院で最大3回分の処方ができる処方箋**

2回目、3回目の通院が不要になり時間と医療費の節約になります。リフィル処方箋対応が可能なか、かかりつけの医師にご相談ください。

## 医療費の抑制にご協力をお願いします！

今年度最後の健康診断のお知らせについては、**8ページ**をご覧ください。

安い！安心！ **ジェネリック医薬品**を利用しましょう

【問合せ先】 保険課 国保グループ ☎ 029-240-7113 (直通)

