

# あなたの生活習慣を見直しましょう!

健康づくりのポイントは、栄養・運動・口のケアの3つがバランスよくとれた生活を送ることにあります。

## 栄養

- 朝・昼・夕と規則正しくバランスよく食事をとることで、からだのリズムが正常に保たれ、睡眠や便通のリズムも整います。
- 定期的に体重を測りましょう。



## 運動

- 家の外に出ましょう(閉じこもりを予防)。
- 自分でやれることは自分でやりましょう。
- 1日30分以上、からだを動かしましょう。



## 口のケア

- 毎日の口腔の手入れを行いましょう(歯みがきや入れ歯の手入れ)。
- しっかりかんで食べましょう。
- おしゃべりや歌は、口の運動になります。



いつまでもいきいきと暮らすために

# 健康診査を受けましょう!

## 健康を維持するためのポイント

- 1 1年に1回必ず健康診査を受けましょう**  
自分の今の健康状態を知ることができます。
- 2 再検査や精密検査の必要があれば必ず受けましょう**  
疾病の早期発見、早期治療につながり、疾病の重症化を防ぐことができます。
- 3 自分の健診結果の内容を把握しておきましょう**  
健康の保持、増進のため、生活の見直しをはかるきっかけとなります。

## 健康診査の時期・お申込の手続きは

お住まいの市区町村の健康診査担当課までお問い合わせください。



この印刷物は環境に配慮して植物油インキを使用しています

平成28年度作成 禁無断転載©東京法規出版

## 後期高齢者医療制度

# 見直しましょう お医者さんの かかり方 & 薬のもらい方

安心して医療が受けられるように



熊本県後期高齢者医療広域連合

# 適正受診の3つのポイント

## 1.考えましょう 休日、夜間の受診

休日や夜間などの時間外受診は、緊急性の高い患者の治療に支障をきたしたり、医師の負担が増え、医療費も割増料金で高くなります。



### 時間外加算とは

時間外に受診すると、通常受診の際に支払う初診料や再診料とは別に、割増料金がかかります。

### 時間外受診を避けるには



日ごろから、自分や家族の健康状態を知っておきましょう。



体調を崩したときのアドバイスを、事前にかかりつけ医から受けておきましょう。



体調がすぐれない場合などは、なるべく昼間のうちに受診しておきましょう。

## 2.やめましょう 同じ症状の重複受診

医師の診断が納得できない、よくなる気がしないなどの理由から、同じ病気で複数の医療機関を受診することを「重複受診」といいます。



### 重複受診の心配な点

重複受診をすると、再度初診料や検査料を払うこととなります。また、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配もあります。

### 重複受診を避けるには



気になることは遠慮せずに医師に相談しましょう。



専門医を受診したい場合は、かかりつけ医に紹介してもらいましょう。



紹介を受けてほかの医療機関を受診する場合は、それまでの経過をきちんと報告しましょう。

## 3.もらいすぎでは?その薬

「たくさん薬をもらわないと不安」という人がいます。医師の診察と処方薬を信頼しましょう。



### 薬のもらい方を見直しましょう

医師に頼んで、たくさん処方してもらったけれど、薬が使い切れずに余っていることはありませんか? 薬が余っている場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

### 薬と上手につきあうには



薬の使用時間、量、回数などの指示を守りましょう。



使用期限や保管方法の指示などを守り、きちんと管理しましょう。



薬を使用しているときは体調の変化に注意し、気になる症状が出たときは、すぐに相談しましょう。


# 健康管理 かかりつけ医・かかりつけ薬局がパートナー

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。病歴などを把握したうえで、細やかな対応をしてもらえるので信頼関係が築きやすく、診療への不安からの重複受診などを避けることができます。また、かかりつけ医は、介護サービスを利用する場合にも「主治医の意見書」の提出という大切な役割を担ってくれます。




## かかりつけ医のメリット


**1 待ち時間が短い**  
大病院にくらべ、比較的待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。




**3 これまでの病歴を知っている**  
病歴や体質、健康状態などを継続的に把握しているので、適切な対応をしてもらえます。



**2 相談しやすい**  
気になることがあれば気軽に相談できます。また、健診結果を報告すれば生活習慣改善などのアドバイスしてもらえます。



**4 専門医を紹介してもらえる**  
精密検査や高度な医療が必要なときは、専門医を紹介してもらえます。



## 大病院は必要なときだけに

大病院は高度な医療や精密検査が必要な場合に受診するところです。その他、「待ち時間が長い」「医療費が高くなりやすい」などの傾向があります。まず、かかりつけ医に相談し、大病院は必要なときだけ利用するようにしましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

患者の話をよく聞いて、病気のことや治療内容、投与した薬などわかりやすく説明してくれる、信頼できるかかりつけ医を身近に見つけ、健康管理の心強い味方になってもらいましょう。



## インフォームドコンセントを大切に

「インフォームドコンセント（お医者さんによる十分な説明と患者の同意を得たうえで医療を行うこと）」にもとづき、受診の不安や疑問を解消したうえで治療のぞみましょう。



## かかりつけ医だけでなく 薬局も

### かかりつけ薬局があれば

アレルギーなどの体質の把握や薬の履歴である薬歴を管理してもらうことができます。また、使用している市販薬や処方された薬がある場合は、飲み合わせのチェックをしてもらうこともできます。



### お薬手帳で飲み合わせチェック

薬には副作用があります。複数の薬を使用する場合は、飲み合わせによって副作用が強くなることもあります。薬局などで配布しているお薬手帳に薬歴を記録しておくことで、飲み合わせのチェックに役立ち、次に薬が必要となったときの重要な情報となります。





# ジェネリック医薬品とは



ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初につくられた薬(先発医薬品:新薬)の特許終了後に、有効成分、用法、効能・効果が同じ医薬品として申請され、厚生労働省の認可のもとで製造・販売される低価格の薬です。ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担を減らし、医療費の節約にもつながります。

## ジェネリック医薬品の特徴



### ●家計にやさしい薬

新薬とジェネリック医薬品では、1年間で薬代がこのくらい違う場合があります。

### 高血圧の場合

薬価の高いタイプのジェネリック医薬品を1日1錠  
365日服用したと仮定

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
国保・健保・高齢者医療(3割負担)	6,647円	2,256円	4,391円
高齢者医療(1割負担)	2,216円	752円	1,464円

### 脂質異常症の場合

薬価の高いタイプのジェネリック医薬品を1日1錠  
365日服用したと仮定

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
国保・健保・高齢者医療(3割負担)	9,286円	4,873円	4,413円
高齢者医療(1割負担)	3,095円	1,624円	1,471円

※金額は薬代のみを計算(平成28年4月現在、日本ジェネリック医薬品学会パンフレットのデータより算出しております。計算上の小数点以下の数値については四捨五入しているため、差額は目安です。)

## ジェネリック医薬品に切り替えるときは



かかりつけ医や薬剤師とよく相談しましょう。

### 「お試し調剤」から始められます

お試し調剤(分割調剤)を希望すれば、処方された薬の短期間分だけをジェネリック医薬品に切り替え、服用した後、問題がないかを確かめてから残りをもらうことができます。

## ジェネリック医薬品を利用するには

ジェネリック医薬品への変更希望を医師や薬剤師に相談しましょう。「ジェネリック医薬品希望カード」を提示して希望を伝えることもできます。

- ジェネリック医薬品の特徴や価格、注意点など、薬剤師からの説明をよく聞きましょう。

※すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。