

医療費助成に係る適正受診にご協力をお願いします

適正受診とは「できるだけ医療機関にかからないようにする」ものではありません。

医療機関のかかり方を見直すなどの取り組みで、医療機関の受け入れ態勢を整え「安心して必要な時に医療を受けられるようにする」ものです。

医療費助成制度は、医療機関や市民のみなさまのご理解とご協力によって支えられています。これからも安心して必要な時に医療を受けられるように、医療機関の適正受診にご協力をお願いします。

<かかりつけ医をもちましょう>

- ◎ ご自身やご家族のちょっとした変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見・早期治療が可能になります。
- ◎ 専門の治療が必要な場合には、かかりつけ医に適切な医療機関への紹介状を書いてもらうことができます（※いきなり、大きい病院を受診すると、初診料とは別に特別料金がかかりますが、紹介状を書いてもらうことで特別料金がかからなくなります）。

<重複受診は控えましょう>

- ◎ 同じ病気で複数の病院を受診すると、医療費が余分にかかるだけでなく、重複する検査や投薬によって、体に悪影響を与えてしまうなどの心配があります。
信頼できるかかりつけ医をもち、指導や助言を受けられるようにしましょう。

<青森県子ども医療でんわ相談（＃8000）を利用しましょう>

- ◎ 青森県では、休日・夜間の急な子どもの病気等で対応に困った際に、子育てを行う保護者等の皆様からの電話相談に応じる「子ども医療でんわ相談（＃8000）」を行っています。
「子ども医療でんわ相談（＃8000）」では、すぐに病院を受診したらよいのか、それとも自宅で様子をみても大丈夫なのか不安な時に、受診の目安や家庭での看護の仕方などについて、小児科医師の支援を受けながら、看護師がアドバイスします。

相談受付時間	平日：18：00～翌朝8：00 土曜日：13：00～翌朝8：00 日曜日：8：00～翌朝8：00（24時間）

対象は概ね

15歳未満のお子さんです。

- ※ 15歳以上のお子さんや保護者等の方のご相談は、「あおもり救急電話相談（＃7119）」をご利用ください（相談受付時間は24時間365日）。

<安易な時間外診療は控えましょう>

- ◎ 緊急を要するほどの症状ではないのに、「平日は忙しいから」などといった理由で、休日や夜間の受診は控えましょう。診療時間外の受診は割増料金が加算されるだけでなく、緊急を要する患者さんの治療に支障をきたす恐れがあります。

<学校管理下でのけがの場合>

- ◎ 学校等管理下（登下校中・部活動中を含む）でのけがの場合は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付金が優先されます。
そのため、医療費助成（子ども・すこやか医療）の受給資格証は使用できません。

< お薬の適正使用について >

< お薬手帳を1冊にまとめ、ジェネリック医薬品を活用しましょう >

- ◎ お薬手帳は1冊にまとめ、重複投与や薬の飲み合わせを管理する。
- ◎ 薬代が安く設定されている「ジェネリック医薬品」を活用し、自己負担を軽減する。
- ※ 薬局でジェネリック医薬品の希望を伝えることで切り替えすることができます。

ポリファーマシー

服薬する薬が増えることで副作用などの有害事象を引き起こすことを「ポリファーマシー」と言います。
薬の種類が4～6種類以上になると副作用を起こすリスクが高くなりますので、体調に不安を感じたら、自己中断せず医師や薬剤師に相談しましょう。

セルフメディケーション

自分の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当することを「セルフメディケーション」と言います。
運動等で生活習慣病を予防し、軽い症状であれば、市販薬(OTC 医薬品)を利用することで悪化を防ぐことができます。

※ OTC 医薬品で税金を安くできる可能性があります。

リフィル処方箋

リフィル処方箋は、症状が安定している方に診察なしで同じ処方箋を最大3回まで使用することができる処方箋です。
利用することで通院や医療費の軽減に繋がりますが、この処方箋を発行するには、医師の判断になりますので、気になる方は主治医に相談してみましょう。