元気を応援する組合情報誌　HEALTHY　INFORMATION

いきいき

大建
No.107
保存版

疲れの正体は脳に潜んでいた！

間違っていませんか？
その疲労回復法

太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング

フロントベンチ

いろどり野菜のカラフルレシピ

さわらのねぎみそ焼き
キャベツのさっぱり巻き
バナナヨーグルトのベリーソースがけ

CONTENTS

平成29年度　保険料ランク●国保1
各届け出は必ず14日以内に！●国保2
平成29年4月1日現在大建国保の給付●国保3
医療費が高額になるときは●国保5
保健事業のご案内●国保7
生活習慣病からあなたを守ろう！●国保8
歯科検診を受けましょう●国保10
特定健診の受診券を送付します●国保10
「石綿（アスベスト）にさらされる作業に従事していたのでは?」と心配な方へ●国保11
医療機関の適正受診にご協力ください●国保12

元気の秘密　コロッケさん●2
HEALTH UP THE SEASON●3
働く世代の体メンテナンス●7
JOYFUL FAMILY●8
心の習慣レッスン始めませんか？●10
太りにくく若々しい体をつくる！体幹トレーニング●12
知っておきたい　患者の心得●13
健診結果から行動をチェンジ！健診結果活用術●14
いろどり野菜のカラフルレシピ●16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A●18
目指せ！健康マイスター●20
HEALTH NEWS&TOPICS●22
暮らしの防災　地震に備える！●23
コミュニケーションの小箱●24

大阪建設国民健康保険組合

平成29年4月17日発行
＝必読保存版＝
大阪建設国民健康保険組合
編集発行人　井上智次
大阪市浪速区敷津西2－14－22
電 話（06）6631－7112番（代）
FAX（06）6631－7418番

大建国保

だい　けん　こく　ほ

平成29年度 保険料ランク

未成年組合員	4月1日時点	4,000円
第１類組合員	課税総所得非課税	8,000円
第２類組合員	課税総所得50万円以下	10,000円
第３類組合員	課税総所得100万円以下	12,000円
第４類組合員	課税総所得200万円以下	14,000円
第５類組合員	課税総所得300万円以下	16,000円
第６類組合員	課税総所得400万円以下	18,000円
第７類組合員	課税総所得500万円以下	20,000円
第８類組合員	課税総所得600万円以下	22,000円
第９類組合員	課税総所得600万円超	24,000円
家族（1人につき）		3,000円
特別家族（1人につき）25歳から69歳までの男子		11,500円
介護保険料（1人につき）40歳から64歳まで		2,500円
後期高齢者支援金（本人）		4,000円
後期高齢者支援金（家族1人につき）		500円

こういう場合は、ご注意ください！

- 保険料3ヵ月滞納者は除名処分となります。
- 保険料は必ず納期日までに。
- 各種届け出は14日以内に。
- 第三者行為（自損事故等は必ず届け出てください）
- 65歳からの介護保険料は、誕生月（1日生まれの方は前月）より市役所への支払いとなりますので、各自治体へお問い合わせください。

各届け出は必ず14日以内に!

結婚や就職で住民票を移したり、家族と同居することになったり、お子さんが就職したり、ご本人が廃業したり、さまざまなケースが考えられますが、国保に加入する場合、脱退する場合、住所変更等の**届け出**も、必ず**14日以内**にお願いいたします。

	こんなとき	手続きに必要なもの
加入・脱退や家族の増減	大建国保に加入するとき（新規）	世帯全員の住民票、誓約書、印鑑、現保険証の写し、府市町村民税納税通知書（課税標準額のわかるもの）、職種のわかるもの（確定申告書控え）、※マイナンバーの確認書類
	出産、転入、他健保脱退などで家族が増えたとき	印鑑、世帯全員の住民票、資格喪失証明、保険証写し（健保脱退）、※マイナンバーの確認書類
	死亡、転出、他健保加入などで家族が減ったとき	脱退する人の保険証、印鑑、住民票（または埋葬許可証）、資格取得証明（健保加入）、生活保護開始通知書、戸籍事項証明書
	大建国保をやめるとき	全員の保険証、印鑑

※マイナンバーの確認書類には、次の❶～❸いずれかが必要です。

❶ 個人番号カードの表・裏面のコピー

❷ 通知カード表面と写真付き身分証明１点のコピー

❸ 通知カード表面と写真無し身分証明２点のコピー
＋ ●住民票 ●被保険者証 ●年金手帳 いずれか２点

	こんなとき	手続きに必要なもの
特別の場合	住所（氏名）が変わったとき	全員の保険証、世帯全員の住民票等、印鑑
	保険証を紛失、破損したとき	印鑑、破損した保険証、身分を証明するもの
	他府県での修学	印鑑、在学証明書

※各届け出は、所属されている支部へお願いいたします。

平成29年
4月1日現在

大建国保の給付

皆様には、このような給付が受けられます。

こんなとき	その条件	給付の内容
●病気になったとき ●歯が痛いとき ●けがをしたとき 	国保を取り扱っている病院、診療所へ被保険者証を提示 ＊70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出	保険でかかれる医療費のうち下記の割合が自己負担、残りの費用を国保で負担 **〈自己負担割合〉** 義務教育就学前……2割 義務教育就学後～69歳 ……3割 70歳～74歳 (平成26年4月2日以降に70歳になった方)……2割 (平成26年4月1日以前に70歳に達している方は1割) 70歳～74歳(現役並所得者) ……3割 ＊入院時の食事代は定額自己負担となります
●捻挫や打撲等で柔道整復師の施術を受けたとき	国保を取り扱っている整骨院(接骨院)へ被保険者証を提示 ＊70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出	上記〈自己負担割合〉とおなじ
●あんま、はり、灸の施術を受けたとき	保険医の同意書が必要	上記〈自己負担割合〉とおなじ
●旅行中や緊急の場合等でやむを得ず被保険者証なしで治療を受けたとき ●以前加入の保険より請求された無資格診療費を支払ったとき ●海外で診療を受けたとき	やむを得ない事情か否かを国保で審査され、認められた場合 	国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます
●補装具(コルセット等)を作ったとき ●生血を輸血したとき	治療を目的としたものに限られ、医師の意見書が必要	国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます

注意 業務上、第三者行為(国保への届け出が必要)は給付されません。
自損事故、飲酒、祭りによるけが等、給付制限があります。

こんなとき	その条件	給付の内容
●重病人が寝台自動車等で入院、転院をするとき	医師の意見書とそれに基づく国保の承認が事前に必要	国保が保険点数に基づき審査決定し、払い戻しされます
●自己負担額が高額になるとき	詳しくは国保P5～6を参照してください	
●子どもが産まれたとき（妊娠85日以上の死産・流産を含む）	公的証明が必要 ＊産科医療保障制度加入の医療機関で分娩の方は領収書（写）等が必要 ＊直接支払制度差額支給申請の場合は合意文書（写）等が必要	**分娩された方のみ** 出産育児一時金　組合員・家族　42万円 ＊直接支払制度、受取代理制度の利用や他の健康保険から給付される場合は対象外 出産手当金　組合員　7万5千円 ＊休業期間中、給与の受取がある方は対象外
●加入されている方が亡くなられたとき	葬祭を行った人に支給（確認できる書類、会葬ハガキ等が必要）	**組合員** 10万円（加入後1ヵ月以内1万円） **家族** 5万円（組合員加入後1ヵ月以内5千円）
●疾病のため保険医の治療を受け4日以上休業したとき	保険医の証明が必要（業務上、交通事故、外傷〔骨折、捻挫、切創等〕などは対象になりません）	**組合員のみ** 保険料ランクに応じ 日額2,100円～4,500円 （入院の場合は1,000円加算） 通院35日　入院60日（通院35日含む） ＊加入3ヵ月以内の発症については支給なし ＊柔整師、鍼灸師による証明は不可 ＊その他条件あり

保険料ランク設定、職種・業態区分調査について

保険料ランク設定のための所得調査と職種・業態区分調査を毎年行っています。

そのため、平成29年度府市町村民税納税通知書※（課税標準額または課税総所得金額と所得内訳のわかるもの）及び、公的書類*の控えを提出していただくことになりますので、確定申告書等を大切に保管しておいてください。なお、提出対象者は組合員全員です。

※納税通知書は各自治体によって名称が異なります。（年度・氏名・課税標準額・府市町村民税が記載されているページが必要です）

＊公的書類とは、税務署の受付印が押された確定申告書Ｂと収支内訳書（一般用）または所得税青色申告決算書（一般用）のことです。また、電子申告をされている方は、電子申告完了報告書も含まれます。

医療費が高額になるときは

医療費が高額になるときは、事前に申請すると医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

事前に国保より「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口に提出してください。

申請に必要なもの

①国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書

②当該月の１日時点に資格を有する高校生以上の全員の市・府民税課税証明書

（注意）毎年８月診療月より対象年度が新しくなります。

組合員からの申請により「限度額適用認定証」を発行します。

※すでに発行済みの世帯の構成が変わった場合は、再度所得の判定を行いますので必ず申し出てください。

※認定証を提示せずに支払った場合でも、あとから申請することで、後日払い戻しを受けることができます。忘れずに申請を行ってください。

（限度額の手続きが間に合わないときや世帯合算、多数該当で医療費が高額になったときなど。）

70歳未満の方

医療機関に提出するもの → 保険証 ＋ 限度額適用認定証

◆ 70歳未満の方または国保世帯の自己負担限度額

所得区分		自己負担限度額
ア	基礎控除後の所得901万円超	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1%
イ	基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1%
ウ	基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%
エ	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税	35,400円

◆ 入院時の食事代について

入院時の食事代は、医療機関に入院したときに必要となる一食あたりの食費の一部（標準負担額）を自己負担します。

1食あたりの標準負担額

A	一般（B・Cに該当しない方）		360※円
B	住民税非課税世帯（Cに該当する方を除く）	過去12ヵ月の入院日数が90日以下	210 円
		過去12ヵ月の入院日数が90日超	160 円
C	Bのうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方		100 円

段階的に引き上げます

平成30年度から → 460円

※ただし、難病患者等は260円となります。

70歳～74歳の方

医療機関に提出するもの → 保険証と高齢受給者証 ＋ 限度額適用認定証・標準負担額減額認定証（低所得者Ⅰ・Ⅱの場合）

◆ 70歳～ 74歳の方の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	外来（個人単位）	入院･世帯単位
現役並み所得者	44,400円 【平成29年8月～】57,600円	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％
一般	12,000円 【平成29年8月～】14,000円 （年間144,000円上限）	44,400円 【平成29年8月～】57,600円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

※月の途中で75歳の誕生日を迎える方は、移行した後期高齢者医療制度と移行前の医療制度、それぞれのその月の自己負担限度額が1/2となります。

◆ 入院時の食事・居住費について

療養病床に入院する65歳以上の人は食費と居住費の一部を自己負担します（入院時生活療養費）。

食費の標準負担額

	1食当たりの食費
一般（下記以外の人）	460円*
低所得Ⅱ	210円
低所得Ⅰ	130円
老齢福祉年金受給者	100円

＊保険医療機関の施設基準等により、420円となる場合もあります。

居住費の標準負担額

	1日当たりの居住費
医療区分Ⅰ（下記以外の人）	320円 【平成29年10月～】 370円
医療区分Ⅱ、Ⅲ （医療の必要性の高い人）	0円 【平成29年10月～】 200円
難病患者	0円

高額療養費の支給を年4回以上受けたとき

過去12ヵ月間に、同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目からは、4回目以降の限度額を超えた分が申請により支給されます。

70歳未満の人または国保世帯	4回目以降の限度額
基礎控除後の所得901万円超	140,100円
基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	93,000円
基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	44,400円
基礎控除後の所得210万円以下	44,400円
住民税非課税	24,600円

70歳～74歳の入院・世帯単位	4回目以降の限度額
現役並み所得者	44,400円
一般【平成29年８月～】	44,400円

保健事業のご案内

健康の保持・増進にお役立てください。

万一の病気やけがの回復を図るだけでなく、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。
また、医療費の軽減を目的に下記の事業を行っています。

お申し込みは支部事務所または国保組合本部へ

1 1泊以上の利用の場合

年度１回１世帯10,000円限度で助成します。
日本旅行関西法人営業部（TEL06-6621-4125　担当：山上）
取り扱いの利用分または公共の宿(国民宿舎、かんぽの宿、休暇村、厚生年金会館、領収書にて確認できるもののみ)が対象となります。

※(注意) 領収書の上（うえ）様は無効。必ず**フルネーム**で。領収書は宿泊代であることがわかる記載のあるもの。格安温泉、会社等の保養施設利用の1泊は除きます(人数の制限があります)。ただし、加入３ヵ月以内の利用には助成しません。

2 家庭常備薬・健康カレンダーの無償配布(10月頃)や常備薬追加の斡旋をいたします。

3 1年間(4月～翌3月)無受診世帯に健康家庭表彰を行います(保険料遅滞者は除く)。

4 支部による健康教室の開催(粗品を進呈します)。ハイキング(国保主催 年1回 春に実施)

5 保健マッサージ30分2,000円の施術を1,000円補助します(窓口で1,000円自己負担)。

申込者に組合より、1,000円補助券をお渡しします(人数に制限があります)。

6 温泉の効能も最近認められるようになり、スパワールドの温泉利用券も取り扱います。

一年度中：単身世帯/6枚まで、2人世帯/12枚まで、3人以上/18枚まで(1枚300円助成)

※(注意)・大建国保加入者のみ利用のこと　・利用券には必ず氏名と記号番号を記入すること

7 インフルエンザ予防接種の費用の一部を助成します。詳しくは「いきいき」に掲載しますので、よく読んでください。

※(注意) **先着5,000名**　**１人につき年度に１回分1,000円を限度で助成。**

8 健診の費用を一部助成します。

	18～34歳	35～39歳	40歳以上	
人間ドック	○	○	○	国保本部へ予約申込(国保P8～9参照)
共同健診	○	○	○	4・9月発送いきいき同封のはがきで申込
日曜健診	○	○	○	3・9月発送いきいき同封のはがきで申込
特定健診	×	×	○	直接医療機関で受診券提示(国保P10参照)
健康診断	○	○	×	受診後、申請書と領収書(１人7,000円限度に助成)
※ がん検診	○	○	○	受診後、申請書と領収書(１人1,500円限度に助成)
歯科検診	20歳以上	○	○	国保本部へ連絡(国保P10参照)

※がん検診は、胸部レントゲン検診・肺炎球菌予防接種(65歳以上)を含む。

生活習慣病からあなたを守ろう!

当国保組合では下記の健診センターと契約し、一定額を助成します。

対象者

18歳以上の被保険者に限ります。
加入後3ヵ月以降、年度に1回限りとなります。

申込方法

受診希望日・健診センター・コースを決めて支部事務所または当国保組合本部まで連絡ください。
健診センターに直接申し込みされた場合は一切助成いたしません。

注意事項

- 他の健診との重複はできません。重複受診された場合は返還請求いたします。
- 下記の健診センターを受けられる方は特定健康診査の受診券を当国保組合にお返しください。
- 株式会社・有限会社にお勤めの方・18歳～34歳までの被保険者は自己負担額が異なります。
  詳しくは当国保組合本部までお問い合わせください。
- 一泊二日や婦人科(子宮がん検査、乳がん検査)を契約している健診センターは当国保組合本部までお尋ねください。

契約健診センター(金額は自己負担額)

平成29年4月1日現在

所在地		健診施設名	コース	自己負担額(円)
大阪市	西成区南津守	南大阪総合健診センター	日帰り	12,040
			日帰り＋脳MRIMRA	15,440
	港区築港	船員保険健康管理センター	日帰り	14,200
	港区弁天	多根クリニック	日帰り	14,200
	生野区巽北	育和会記念病院	日帰り	13,120
	中央区道修町	大阪府結核予防会相談診療所	日帰り	12,040
	中央区南船場	飯島クリニック	日帰り	12,040
	中央区久太郎町	オリエンタル労働衛生協会	日帰り	9,880
	中央区城見	アムスニューオータニクリニック	日帰り	15,280
	北区西天満	日本予防医学協会	日帰り	13,120
	北区天満橋	帝国ホテルクリニック	日帰り	15,280
	淀川区西中島	西中島クリニック	日帰り	8,800
	東淀川区柴島	淀川キリスト教病院	日帰り	15,280
			脳ドック	25,000
			日帰り＋脳ドック	35,960
	天王寺区石ヶ辻町	大阪警察病院	日帰り	14,200
			脳ドック	26,543
			日帰り＋脳MRIMRA	18,114

所在地		健診施設名	コース	自己負担額(円)
大阪市	阿倍野区阿倍野筋	大阪市立大学附属クリニック	日帰り	15,280
			日帰り＋脳MRIMRA	16,880
	浪速区元町	入野医院	日帰り	12,040
			脳ドック	3,400
			日帰り＋脳ドック	14,040
	福島区福島	中之島クリニック	日帰り	14,200
			脳ドック	25,000
			日帰り＋脳MRIMRA	16,360
	浪速区敷津西	富永クリニック	日帰り	800
			脳ドック	1,600
			日帰り＋脳ドック	3,400
	北区梅田	ラッフルズメディカル大阪クリニック	日帰り	9,800
堺市	西区鳳東町	コーナンメディカル鳳総合健診センター	日帰り	14,200
			脳MRIMRA	3,400
			日帰り＋脳MRIMRA	17,600
	西区鳳南町	耳原鳳クリニック	日帰り	11,320
	堺区協和町	耳原総合病院	日帰り	12,400
	堺区三国ヶ丘	大阪府結核予防会堺高島屋内診療所	日帰り	12,040
	堺区戎島町	ベルクリニック	日帰り	16,360
			日帰り＋脳MRIMRA	19,760
和泉市	肥子町	府中クリニック	日帰り	14,200
			日帰り＋脳MRIMRA	19,760
岸和田市	加守町	岸和田徳洲会病院	日帰り	11,000
			脳MRIMRA	2,000
			日帰り＋脳MRIMRA	13,000
泉佐野市	りんくう往来北	りんくうタウンクリニック	日帰り	14,200
泉南市	りんくう南浜	済生会新泉南病院	日帰り	8,800
東大阪市	横枕	森本記念クリニック健診センター	日帰り	17,440
			日帰り＋脳MRIMRA	19,440
八尾市	若草町	八尾徳洲会総合病院	日帰り	11,000
			日帰り＋脳MRIMRA	13,000
吹田市	垂水町	みどり健康管理センター	日帰り	17,440
	江の木町	井上病院	人間ドック（A）	12,040
			日帰り	17,440
豊中市	新千里東町	一翠会千里中央健診センター	日帰り	12,040
			日帰り＋脳ドック	30,540
寝屋川市	寝屋川公園	大阪府結核予防会大阪病院	日帰り	12,040
枚方市	山之上西町	愛成クリニック	日帰り	12,000
			日帰り＋脳MRI	14,000
高槻市	芥川町	大阪医科大学健康科学クリニック	日帰り	14,200
			日帰り＋脳MRIMRA	17,600

歯科検診を受けましょう

健康な歯は生活習慣病予防にもつながります。しかし、70歳で平均20本の歯が失われているのが現状です。80歳で20本の健康な歯を残すことを目標に、１年に１回は歯科検診を受けるようにしましょう。

検診の対象者　被保険者（ただし20歳以上で当国保加入３ヵ月を経過している方）

検診の内容　歯、歯周組織、軟組織、顎関節等のチェックと口腔保健指導
※治療やレントゲン、歯石除去等は対象外です。

検診期間　平成29年　6月１日～平成29年　7月31日
平成29年11月１日～平成29年12月20日

受診場所　大阪府歯科医師会に入会している歯科医院
詳しくは国保組合本部までお尋ねください。

費用　240円（消費税分）のみ自己負担となります。

申込方法　国保組合本部
☎06-6631-7113にお申し込みください。
「歯科健康診査票」を送付します。

特定健診の受診券を送付します

封筒：緑色　　受診券：桃色

特定健診を受けましょう

- **40歳から74歳までの方に対して送付します。**
  （適用除外の事業所にお勤めの組合員には送付しません）
  １～３月の新規加入の方は３ヵ月後に発送します。
  人間ドック、生活習慣病共同健診、日曜健診との重複受診はできません。
- **大阪府医師会に加入されている医療機関等で受診できます。**
  （広報誌等をご参照のうえ直接お申し込みください）
- **受診券は失くさないよう大切に保管してください。**

「石綿（アスベスト）にさらされる作業に従事していたのでは？」と心配な方へ

石綿にさらされる作業に従事していた方は、将来、肺がん（原発性）や中皮腫などにかかるおそれがあります。とくに中皮腫については、石綿との因果関係が強く指摘されています。

これらは、石綿にさらされてから発症までの期間が非常に長く、肺がん（原発性）で15～40年、中皮腫で20～50年です。

「石綿にさらされる作業に従事していたのでは？」「作業で石綿製品を取り扱っていたのでは？」と心当たりのある方は、下記の相談窓口などへ相談されることをおすすめします。

▼ 石綿に関する情報は厚生労働省のホームページに掲載されています。

アスベスト情報　厚生労働省　検索

セルフチェック

石綿にさらされる作業に従事していた方で、日常生活においてこのような症状はありませんか？

- ☐ 息切れがひどくなった
- ☐ せきやたんが以前に比べて増えた
- ☐ たんの色が変わった
- ☐ たんに血液が混ざった
- ☐ 顔色が悪いと注意された
- ☐ 爪の色が紫色に見える
- ☐ はげしい動悸がする
- ☐ 風邪をひいて、なかなか治らない
- ☐ 微熱が続く
- ☐ 高熱が出た
- ☐ 寝床に横になると息が苦しい
- ☐ 食欲がなくなった場合や急にやせた
- ☐ やたらに眠い

➡ 症状がある方は、医療機関等にご相談ください。

発症した肺がん（原発性）や中皮腫が、業務で石綿にさらされたことが原因と認められた場合は、労災補償制度により労災保険給付を受けることができます。詳しくは、下記の相談窓口および最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

医療機関等の相談窓口	大阪労災病院 堺市北区長曽根町1179-3 ☎ 072-252-3561	大阪産業保健総合支援センター 大阪市中央区石町2-5-3 エル・おおさか南館9階 ☎ 06-6944-1191
労災保証制度に関する相談窓口	厚生労働省大阪労働局	大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館 ☎ 06-6949-6507（労災補償課）

ラッフルズメディカル大阪クリニックと人間ドックの契約をしました。

場所：梅田ハービスPLAZA　4F

	日帰り
自己負担金（円）	9,800

婦人科も契約していますので、詳しくは申込時にお尋ねください。

医療機関の適正受診にご協力ください

医療費の増加は、国保組合の財政を圧迫します。医療機関へのかかり方を見直しましょう。一人ひとりの心構えが医療費の削減につながります。

1 かかりつけ医をもちましょう

大病院でも開業医でも治療内容はほとんど変わりません。自宅に近く評判のよい開業医を選び、自分の健康状態などを把握してもらえるかかりつけ医をもちましょう。必要な場合は、かかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらえます。

◆大病院では初診の患者は紹介状が必要で、紹介状がない場合は特別料金が発生します。

2 休日や夜間の診療は控えましょう

休日や夜間に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されているので、窓口負担も高額になります。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

◆休日や夜間に子供の容態が急変したら、まずは小児救急電話相談（＃8000）をご利用ください。

3 重複受診はやめましょう

同じ病気で紹介なく医療機関を変更すると、その都度初診料がかかります。また、何度も同じ検査や処置・投薬が行われます。何かあった場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

4 おくすり手帳を活用し、薬への疑問はかかりつけ医・薬局に相談しましょう

薬は飲みあわせが悪いと、副作用を生じることがあります。まずは、おくすり手帳を作って服薬歴や体質、副作用の発生状況などを管理し、疑問点はかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

◆医師や薬剤師から適切なアドバイスを受け、薬は必要な分だけもらいましょう。

5 ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品※は新薬と同じ有効成分を使っているので、安全性も効き目も立証されています。処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に利用しましょう。

※新薬の製造・販売の特許期間終了後に、新薬と同じ有効成分で作られる後発医薬品

◆ジェネリック医薬品希望カードを提示すれば、変更する意思を簡単に伝えられます。