

見直す
だけで
安くなる!?

医療費節約のポイント

4月からの消費税増税に備え、家計の見直しを考えている方も多いのではないのでしょうか。

「医療費は節約できないもの」と思っていないですか？

実は、医療費はちょっとした心がけで大幅に節約できることもあります。

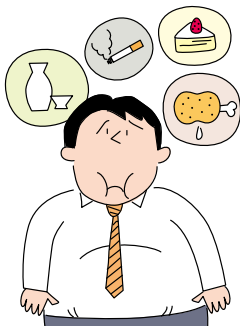
まずは、できることから始めてみましょう。



最近お腹周りが気になるという方は…

→「健康管理」で医療費は節減できます

平均寿命と健康寿命には、男性で9年・女性で13年の差があります。せっかく長生きしても寝たきり…なんてならないように、また将来の医療費節減のために、健康的な生活習慣を取り入れて生活習慣病を予防しましょう。病気の早期発見・早期治療につながる健診は、医療費節減への第一歩といえます。

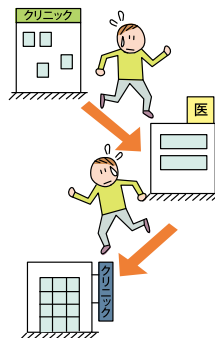


なかなか治療に納得できないという方は…

→「はしご受診」は百害あって一利なし

治療に不満を感じて自己判断で転医を繰り返す「はしご受診」は、医療費がムダにかさむだけでなく、重複する投薬や検査により体にも負担がかかります。

治療に不安があるときは、医師に相談し、コミュニケーションをとることが大切です。



夜間でもかまわず受診している方は…

→「時間外受診」は医療費が割増しに

医療機関の診療時間外の受診や深夜・早朝の受診は、医療費が割増しになるだけでなく、緊急の患者の治療に支障をきたすことも。緊急以外は平日の昼間に受診しましょう。



救急車を呼ぶべき？ 急いで病院に行くべき？

迷ったときに相談に応じます

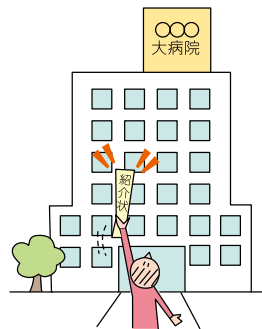
小児救急電話相談 #8000 (小児科の医師や看護師が応じます)

※お住まいの都道府県によって利用時間が異なります。詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください。

とりあえず大病院が安心という方は…

→「紹介状なし」の大病院は負担増に

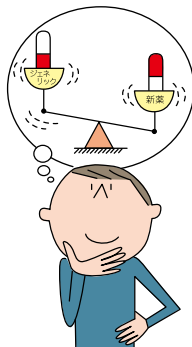
賢い受診への第一歩は、信頼できる「かかりつけ医」をもつこと。紹介状なしでの200床以上の大病院への受診には加算があり、金額は病院ごとに異なりますが全額自己負担になります。気になる症状は、まずかかりつけ医に相談し、必要に応じて、紹介状をもらおうとよいでしょう。



病院で薬をもらっている方は…

→「ジェネリック医薬品」を活用しましょう

薬には、同じ効き目なのに、高い薬(新薬)と安い薬(ジェネリック医薬品)があります。ジェネリックは新薬の2～8割の値段です。安全性も国の厳しい審査をクリアした折り紙つき。ジェネリックの使用は、医師や薬剤師に相談してみてください。



自分の治療費がいくら知らない方は…

→領収書を確認しましょう

病院などの窓口でもらう領収書を確認していますか？ 保険医療機関で発行される領収書は必ず受け取り、内容や金額を確認しましょう。また、自己負担額が年間10万円を超えときは、医療費控除が受けられますので、領収書などは保管しましょう。

医療費控除の詳細は、
<http://www.nta.go.jp/> (国税庁HP) をご確認ください。

