

医療費節約のヒント

「健康管理」で医療費は節約できる

最近、私たちを悩ます病気は生活習慣病が中心です。生活習慣のかたよりを直し、健康づくりに挑戦してみませんか？また定期的に健診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげることも、医療費節約の近道です。



「はしご受診」は百害あって一利なし



診療内容に不満を感じて自己判断で転院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、重複する薬や検査が身体への負担になります。

「電話相談・情報サイト」も活用を



あわてて受診するのではなく、利用できる電話健康相談等があれば、まず相談してみませんか？矢崎健保では「矢崎健保こころとからだの健康相談」を開設しています。また、健保連の「ぼすびたる」(<http://www.kenporen-hios.com/>) など、インターネットの病院情報サイトを活用すると、病院選びも効率化できます。

医療費は、少ないに越したことはありません。財布にも身体にも負担の小さい、「賢い受診」を心がけましょう。

賢い受診が医療費節約につながります

「時間外」は医療費が加算

医療機関の診療時間外の受診や深夜・早朝の受診は、医療費に割増がかかります。緊急時以外は時間内に受診しましょう。

子どもの医療費は市区町村の助成があるため無料と勘違いしやすいですが、大人と同様、健保組合は医療費の7割（未就学児は8割）を負担しています。時間外の場合も同様に割増がかかりますので、判断に迷った場合は下記健康相談をご利用ください。



「紹介状なし」の大病院は負担増

賢い受診の第一歩は、信頼できるかかりつけ医をもち、最初はそこに受診することです。紹介状なしで200床以上の大病院を受診すると、別の自己負担（保険対象外で、額は病院が自由に設定）があります。



「ジェネリック医薬品」を活用しよう



医師の処方による薬には、同じ薬効なのに高い薬（新薬）と安い薬（ジェネリック医薬品）があります。ジェネリック医薬品が使えないかどうか、医師・薬剤師に聞いてみましょう。

言い出しづらい場合は、以前お配りした「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示しましょう。

矢崎健保こころとからだの健康相談

専用ダイヤル

0120-923277

年中無休 24時間対応 プライバシー厳守
電話料無料 携帯・PHSからも利用可能
海外からはコレクトコールにて03-5524-8500へ
おかけください

このほか、専門カウンセラーによる電話または面接のカウンセリング、優秀な専門医を紹介するバストクターズ®・サービスもご利用できます。

詳細は矢崎健保のホームページ(<http://www.yazakikenpo.or.jp/>)へ