

私たちができること・見直せること

医療費適正化に取り組みましょう

医療技術の高度化や高齢社会の進行などにより、医療費は年々増える傾向にあります。日ごろから健康づくりやお医者さんの適正受診を心掛け、医療費の節約に努めましょう。



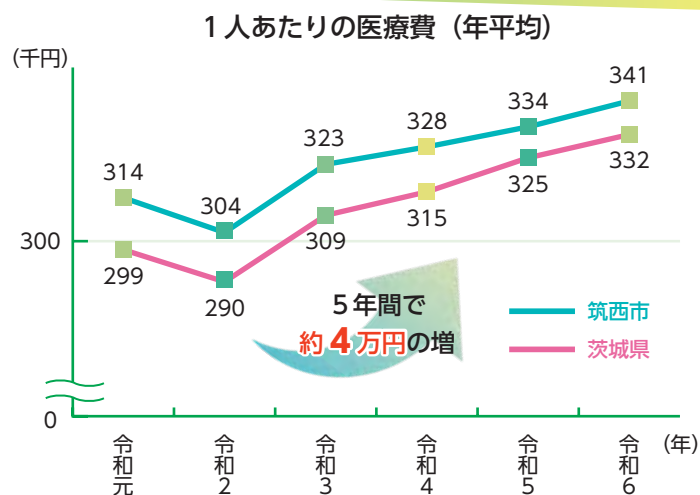
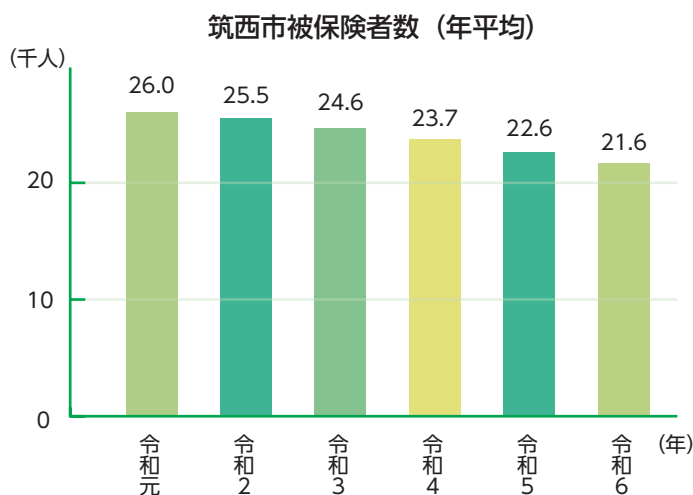
詳しくはこちら

【問】医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

グラフで見る筑西市

Chikusei City Data in Graphs

保険者数は減っているけど、1人あたりの医療費は増えています



医療費を減らす6つのポイント

6 Tips for Reducing Medical Expenses



1

かかりつけ医を持とう

日頃から、自分や家族の病気や治療に応じてもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。紹介状なしで大きな病院を受診すると費用が余計にかかってしまいます。



2

診療時間外の診察は避けよう

休日や夜間など時間外の医療費は、通常より高く設定されています。緊急時以外は、平日の診療時間内に受診しましょう。

3

重複受診はやめよう

同じ病気で複数の医療機関にかかってしまうことは、医療費の増加の原因になります。



4

薬は正しく使おう

自己判断で服薬を中断したり、飲み忘れてしまうと薬が無駄になるだけでなく、快復が遅れます。また薬の飲み合わせによっては、副作用が出ることもあります。



5

年に1回は健康診査を受けよう

健診を受けて早期発見できれば、適切な治療も受けられ快復も早く、治療費も少なくすみます。

6

セルフメディケーションに取り組もう

日頃から、自分の健康状態をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、市販薬などを上手に使って病気の予防・治療に役立てましょう。

医療費の負担を軽減しよう

医療機関を受診したり、薬を処方してもらったりするときに、少しの工夫で医療費の負担を軽減することができます。また、病気を予防すること、気づくことで病気の重症化を防ぐことができます。

こうした心がけで、医療費の抑制ができ、将来的には保険料の抑制にもつながります。



医療保険課