

医療費（薬剤費）の適正化にご協力ください

国民健康保険（国保）から医療機関に支払われる医療費は、皆様が納付した保険税や国・道からの補助金でまかなわれています。

国保を健全に運営し、誰もが安心して医療を受けられる医療保険制度を維持していくためにも、医療費の適正化にご協力をお願いします。

◇ポリファーマシー（多剤服用）について

多くの薬を服用することにより副作用などの有害現象を起こすことです。

薬の種類が増えると、飲み間違いや飲み忘れ、飲み残しにつながります。

誤った服用は危険を伴うため、適切に管理する必要があります。

かかりつけ医療機関の医師や、薬局の薬剤師の説明どおりに、決められた分量を守って服用しましょう。

薬の情報を1冊のお薬手帳にまとめ、医療機関や薬局に行ったときは、必ずお薬手帳を提示しましょう。

◇セルフメディケーションについて

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当することです。

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理を継続するなど、日ごろから健康を意識することで、健康の維持、生活習慣病などの予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命の延伸を目指すこととなり、結果的に、医療費の節約につながります。

例えば風邪の初期症状が現れた時、薬局やドラッグストアで市販されている医薬品（OTC医薬品）を購入して服用し、症状の悪化防止と体調管理を行うことも、セルフメディケーションの一つです。

セルフメディケーションで上手に健康保持しましょう！



■お問い合わせ

保健福祉課 福祉・子育て支援グループ

☎ 4-2511 内線 125

☆ 4-251104