



お子さまを守る、保護者の皆さまへ

5 自分の生活習慣を改善シテみルー！

セルフメディケーションの習慣を身につけましょう。

セルフメディケーションとは？

👍 日ごろから、自分の健康状態を知って生活習慣を見直したり、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うこと。

セルフメディケーションの実践ポイント

健康状態を知る	毎年健診を受けて、自分の体の状態を把握しましょう。
生活習慣を見直す	規則正しい生活を心がけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとりましょう。健診の結果にもとづき、生活習慣を見直しましょう。
市販薬（OTC医薬品）を活用する	かぜなどの軽い不調のときは、市販薬（OTC医薬品）を上手に活用して対処しましょう。

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高いものを市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）したものが「スイッチOTC医薬品」です。医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、時間的にもメリットになります。

6 新しいお薬の受け取り方をハジめルー！

新しいお薬の受け取り方が始まりました。

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。医療機関で処方せンを毎回もらわず、同じ処方せンを最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて、症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。くわしくは、医師にお聞きください。※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

7 お得な受診の仕方をシッテおクー！

いきなり大病院を受診すると特別料金がかかります。

紹介状なしで大学病院等の大病院を受診すると、**診察料に加えて7,000円以上の特別料金**がかかります。

大病院に軽症患者が集中すると、本来担うべき重篤な患者への対応や救急医療などに支障が生じます。

まずは、**かかりつけ医に相談の上、紹介状を持って大病院を受診**しましょう。

紹介状があると
診察料

紹介状がないと
診察料

+

特別料金**7,000円以上**
（全額自己負担）



私たちも協力しています！

後援団体

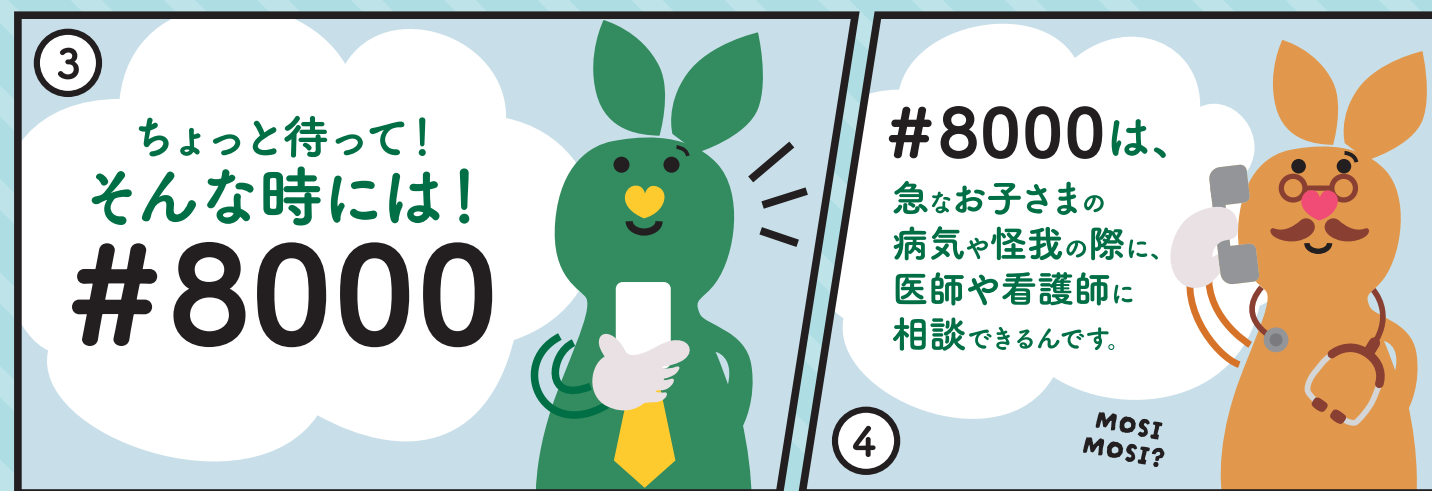
徳島県医師会 徳島県薬剤師会 徳島県歯科医師会 徳島県 四国厚生支局
徳島労働局 徳島市 徳島県商工会議所連合会 徳島商工会議所 徳島県商工会連合会
徳島県中小企業団体中央会 徳島県経営者協会 徳島県国民健康保険団体連合会
健康保険組合連合会徳島連合会 徳島県社会保険労務士会

 **全国健康保険協会**
協会けんぽ
徳島支部

ご相談は TEL: 088-602-0250(代表)

徳島の 知っデル!? カンガエルー！
上手な

＼おやこ／医療の かかり方



緊急時の対処が
わかって
安心！

お子さまの健康について
相談しやすい
かかりつけ医や、
かかりつけ薬局を
持ちましょう。

お薬代の
負担軽減のためにも
ジェネリック医薬品を
使いましょう。

緊急性がない場合は
平日の診療時間内に
受診しましょう。

お子さまの負担や
医療費の負担増に
つながるため
はしご受診は
避けましょう。

上手な医療のかかり方は、医療費の節約に
つながるだけじゃなく、医療現場の負担を減らすため、
未来の医療を守ることにもつながります。

 **全国健康保険協会**
協会けんぽ
徳島支部
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



お財布にやさしい 受診の 仕方って？



1 緊急な受診が必要か、電話で相談シテみルー！

緊急時以外は平日昼間に受診しましょう。

休日や夜間は、緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間です。

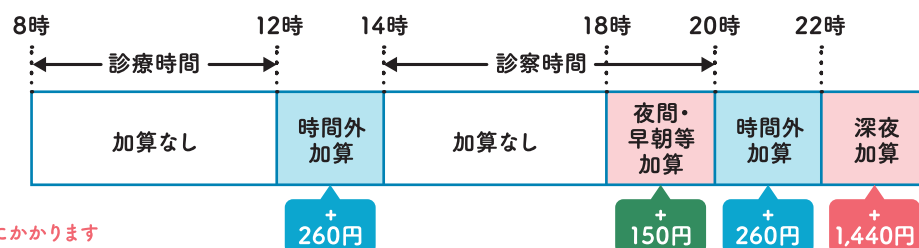
- ・自己都合による安易な受診は、医療スタッフの負担になります
- ・本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません
- ・診療時間外の受診には、原則加算がついて自己負担が増えます

〈診療所（医科）：初診料の場合〉

●平日に 受診した場合

（例）診療時間8時～12時、
14時～20時

※薬局の夜間・休日等加算は19時以降にかかります

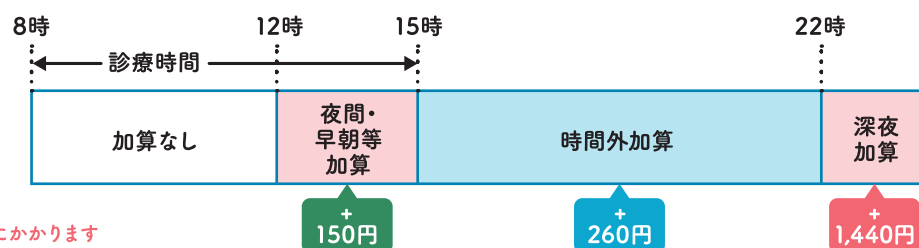


〈診療所（医科）：初診料の場合〉

●土曜日に 受診した場合

（例）診療時間8時～15時

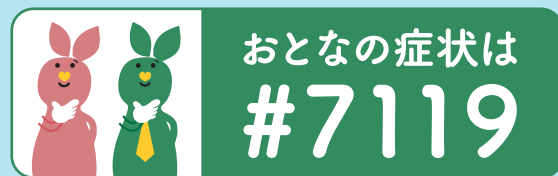
※薬局の夜間・休日等加算は13時以降にかかります



急な病気やケガで病院を受診するか悩んだら、
まずは電話相談から！適切な医療機関を紹介してもらえます。



子ども医療電話相談事業
対象者：15歳未満の方



救急安心センター事業
対象者：概ね15歳以上の方

緊急時にはためらわず救急車を呼んでください。

2

お財布と体にやさしい受診方法にキリカエルー！

「はしご受診」は控えましょう。

同じ病気でいくつもの病院を受診することを「はしご受診」といいます。病院を変えるたびに「初診料」等がかかり、負担額が増加。検査のくり返しは体への負担が大きくなります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や、複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

〈診療所（医科）の場合〉

3割負担の場合	1回目	2回目	3回目	初診・再診料の合計
同じ医療機関を 3回受診した場合	初診料 870円 + 検査料等 	再診料 230円 	再診料 230円 	初診・再診 1,330円 + 検査料等
3つの医療機関を はしご受診した場合	初診料 870円 + 検査料等 	初診料 870円 + 検査料等 	初診料 870円 + 検査料等 	初診料 2,610円 + 検査料等×3

3

気軽に相談できる場所・人をモッテおクー！

かかりつけ医・かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。

「話しやすく、相談しやすい」「自宅や職場の近くなど、通いやすい場所にある」など、
自分に合った「かかりつけ医・かかりつけ薬剤師・薬局」を見つけましょう。



かかりつけ医

日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師

- ①継続的に受診することで、
病歴、体質などを踏まえた
診療を受けることができます。
- ②詳しい検査や高度な医療が
必要とされた場合、大病院や
専門医を紹介してもらえます。



かかりつけ薬剤師・薬局

薬について気軽に相談できる身近な薬剤師・薬局

- ①処方薬、市販薬、サプリメント選びなど、
薬のさまざまな相談ができます。
- ②同じ薬局を3ヶ月以内に再び訪れ、
お薬手帳を持参した場合は、
お薬手帳を持参しなかった場合より
「薬剤服用歴管理指導料」がおトクになります。



4

負担の軽いお薬をエランデみルー！

ジェネリック医薬品を選びましょう。

協会けんぽでは、加入者の皆さまの自己負担の軽減や医療保険財政にも効果をもたらすことから、ジェネリック医薬品の使用を促進しています。ジェネリック医薬品の使用割合は年々上昇しており、全国で約8割程度使用されています。使用割合には都道府県ごとに差があり、最も使用率の高い沖縄と、最も低い徳島では、約8ポイントの差があります。令和7年3月時点で、徳島のジェネリック医薬品使用割合は85.3%。全国平均使用率89.1%まであと一歩です。

ジェネリック医薬品は…

自己負担が軽い

先発医薬品の特許期間が過ぎた後に
同じ有効成分を利用することから、開発コストが
抑えられるため、お薬代が安価になります。

同等の効果

先発医薬品と同じ有効成分を
含んでおり、効果や安全性が同等と
国から認められています。

★ジェネリック医薬品は、先発医薬品よりも
3割から5割程度安くなる場合が多いです。

高血圧症の場合

高血圧症の代表的な薬を1日1回。
1年間服用したと仮定。
※健保・国保（3割負担）

