



# ① 「かかりつけ医」をもちましょう

皆さんは体調が悪くなったときに、いつも診てもらってお医者さんがいますか？

健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる先生。

そういった「**かかりつけ医**」こそ、**皆さんの健康を守る味方**なのです。

## ◆持病や体質を把握してくれているから安心

ずっと通っている「かかりつけ医」なら自分の持病や健康状態を把握しているので、それに合わせた細やかな診療を受けられます。

また、健康診断の結果を報告すれば、生活習慣の改善点などのアドバイスもしてくれるので体調の変化で気になることがあれば気軽に相談ができます。

体調が悪いときはまず「かかりつけ医」に診てもらいましょう。



## ◆経済面でもメリットあり

信頼できる「かかりつけ医」がいれば、はしご受診をすることもありません。

また、大病院を受診したいと思ったときにも、適切な専門の診療科を紹介してくれます。

**紹介状もなくいきなり大病院では特別料金(7,000円以上)がかかってしまいますが**、「かかりつけ医」に紹介状を書いてもらえば紹介状発行料金(原則3割負担750円)で済むため経済的負担も抑えられます。

## ◆患者と医師はコミュニケーションが大事

医療は人と人との間で行われるもの。

じっくり話し合える「かかりつけ医」だからこそ、自分の健康状態をもれなく伝えて、効率の良い治療を目指しましょう！

### 「かかりつけ医」選びのポイント

- ・患者の訴えを十分に聞いてくれる
- ・患者からの質問にきちんと答えてくれる
- ・自宅の近くで通いやすい
- ・体の不調について、何でも相談できる
- ・病気や治療法、薬などについて、わかりやすく説明してくれる
- ・患者を抱え込まずに、専門病院に紹介してくれる

## — こんなサポートもあります！ —

### ◆「かかりつけ薬局(薬剤師)」をもちましょう

処方せんをもらったとき、病院の近くの薬局へ行きますか？かかりつけ薬局へ行きますか？

薬を1カ所の薬局でもらうと、薬の飲み合わせや同じような効能の薬が重複して処方されないか、効果や副作用を継続的に確認してもらえます。また、残薬の原因を把握し、一人ひとりにあった方法(飲みにくい薬を変更してもらったり、飲む回数を減らしたり)を提案されることで飲み忘れや飲み残しを防ぐことができます。

薬局が開いていない時間でも薬に関する相談のほか、健康や介護用品に関する相談ができる「健康サポート薬局」もあります。