

データヘルスで 家族みんなの「健やかさ」を 応援します



「データヘルス計画」は、＜医療＞＜保健＞＜介護＞などの各種データをもとに加入者の健康対策を効果的に実施し「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」を図るための計画です。

知って得する 医療費節約術

思わぬ病気やけがによる突然の出費は家計の痛手ですね。ふだんの「医療費（病院代）」も、受診のしかたや薬を見直すことで「医療費の節約」につながります。

節約術 その1 「病気の予防」と「早期発見」を心がける

まずは「病気にならない」「病気を悪化させない」よう、日ごろから自分と家族の健康管理に気をつけましょう。定期的な健康診査は、病気の早期発見だけでなく、生活習慣の見直しの機会ともなります。1年に1回健診を受け、再検査や精密検査が必要な場合は決して放置せず、「かかりつけ医」と十分に相談しましょう。

節約術 その2 いつも保険証を携帯する

旅先で病気にかかった場合など、保険証なしに受診すると自由診療扱いとなり、医療費を全額支払うこととなります。また、たまにしかかからない近医であっても、保険証の提示がないと同様の扱いとなる場合があります。

節約術 その3 かかりつけ医師・かかりつけ薬局をもつ

- ・ 日常的な診療、定期的な健康診査、予防接種などは最寄りの医療機関を利用し「かかりつけ医」をもちましょう。
- ・ 「かかりつけ」にすることで、病歴や体質、生活習慣などを踏まえた最適な治療のアドバイスが受けられ、自分が希望する治療の相談もしやすくなります。また専門医や大病院への紹介状の作成や、検査予約などもしてもらえます。
- ・ 診療料が異なる複数の医療機関を受診する場合も「かかりつけ薬局」なら薬の重複を防ぐことができ、飲みきれなかった薬の分を差し引いた処方なども可能となります。



節約術 その4 「はしご受診」をしない

病気やけがの治療中、自分の判断で受診先をかえると「はしご受診」になる可能性があります。そのつど初診費用がかかるばかりか、同様の検査を何度も繰り返したり、同様の薬を同期間に処方されるなど、過剰な作用が生じる危険につながりかねません。

また大病院の受診では、初診料に保険適用外の特別料金（1,000～5,000円）が加算されることがあり、これは全額自己負担となります。「かかりつけ医」からの紹介状があれば、これらの費用は加算されなくなります。