

# 国民皆保険制度を 次世代につなげるために

日本には、誰もが安心して医療が受けられる**国民皆保険制度**があります。しかし、**医療費の増加と現役世代の減少**により、この制度の維持が危ぶまれています。

1人あたりの医療費



この制度を維持するためには、**医療費の適正化を図ることが重要です**。一人一人が健康を維持し、**医療を効率的に利用**することで医療費の上昇を適切に抑えていきましょう。

**未来を生きる子どもたちの安全・安心のために**、医療費適正化にご協力ください。



## 医療保険制度をまもるために、わたしたちができること

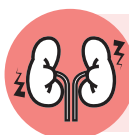


### 生活習慣病は予防できます

- ☑ 間食したり、甘い飲み物を飲むことが多い。
- ☑ 食べるスピードが周囲より速い。
- ☑ 睡眠不足で十分な休養が取れていない。
- ☑ 運動不足である。
- ☑ たばこを吸っている。

これらに該当すると**生活習慣病**になる可能性が高くなります。

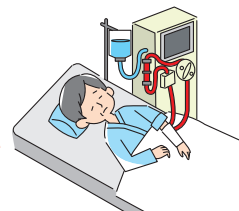
今一度、自分の生活を見直しましょう。



### 糖尿病は早期発見・早期治療が大切です

初期の糖尿病は、自覚症状がほとんどなく、治療が遅れることがあります。重症化して人工透析が必要となると、**心身や仕事、生活にも大きな負担がかかるだけでなく、多額の医療費がかかります**。

定期的に健診を受け、糖尿病の疑いを指摘されたら、**放置せず**に速やかに受診しましょう。



### 医療と薬は上手に利用しましょう

むやみに同じ病気で複数の医療機関を受診する「**はしご受診**」は、かえって体に悪影響を与えるおそれがあり、医療費も増やしてしまいます。また、飲み合わせが悪い薬や同じ成分の薬を重複して服用すると、**副作用や飲み間違い**が起こるおそれがあります。



### 薬をもらうときは、ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は先発品と同じ有効成分を同量含んでいますが、安価な薬です。

県では**8割以上の人**が使用しています。

### バイオシミラーをご存じですか？

近年、開発が進んでいるバイオ医薬品にも、先発品の特許が切れた後に発売される、**効き目と安全性が同等・同質で、先発品の原則7割の価格**のバイオシミラー（後続品）があります。



### かぜのウイルスに抗菌薬（抗生物質）は効きません

抗菌薬は、かぜなどウイルスが原因の場合は**効果がありません**。不適切な使用は「薬剤耐性菌」を増やし、薬が効かない細菌を増やしてしまう可能性があります。

**以前処方された抗菌薬を自己判断で服用したり、必要のない抗菌薬の処方を求めない**ようにしましょう。

