

## こんな受診は医療費のムダ！

受診の仕方が悪いと、医療費ばかりではなくさまざまな「ムダ」が生じます。受診への正しい知識で「ムダ」をなくしましょう！

### はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩く「**はしご受診**」。行く先々で同じ検査を受けるのは医療費の「ムダ」です。また薬の重複による副作用などの危険も一杯です。治療に納得いかずどうしても医療機関を変更したい場合には、医師に紹介状をもらってから転院をするようにしましょう。

### コンビニ受診

急病でもないのに時間外や深夜、休日に受診する「**コンビニ受診**」。単に「日中は用事があるから」「平日仕事が休めない」等と診療時間外に受診するのは、割増料金ばかりでなく、救急医療の妨げにもなります。こういう「ムダ」は避けましょう。

### 時間外受診

休日や夜間に救急対応してくれる医療機関は医療費が「割増料金」になることをご存じですか？ やむを得ない場合を除き「**時間外受診**」は控えましょう。

### かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、気になる症状について気軽に相談できるホームドクター。かかりつけにすれば、体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握してもらえ、それに基づいて適切な治療やアドバイスをくれるはず。必要に応じて、専門病院や専門医等も紹介してくれます。

### 子供が急病にかかったら

夜間や休日の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、医療機関を受診すべきかどうかなど判断に迷ったときには、全国同一の短縮番号「**#8000**」をプッシュすると、住んでいる都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医や看護師から子どもの症状に応じた適切な対処法や、受診する医療機関等についてアドバイスを受けることができます。

※利用時間は地域によって異なりますので、厚生労働省ホームページ[厚生労働省 | 上手な医療のかかり方.jp \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)やお住まいの自治体などから確認しておきましょう。