

### ■「上手な医療のかかり方プロジェクト」とは

2018年、国は「上手な医療のかかり方プロジェクト」を立ち上げました。タレントのデーモン閣下さんもこれに参加され、マスコミでも話題になりました。国がこれを立ち上げた理由は、全国で夜間の時間外や休日の医療機関への受診が増加し、このままでは重症の方への医療が後回しになる・医療現場への負担が増えるため、国民が安心して医療を受けられなくなってしまう恐れがでてきたからでした。



このプロジェクトは次の2点を強調しています。①気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つこと②夜間や休日診療は重篤な緊急を要する患者さんのためにあることです。プロジェクトの特設サイトには、突然の病気やケガの際に役立つサイトの紹介もあります。

#### ① かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のことです。茨城県医師会は県下の23の郡市医師会とともに、「かかりつけ医」の活動を支援しております。ぜひ「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

#### ② 夜間・休日診療について

夜間や休日の診療は、緊急性の高い患者さんに対応する体制で行われています。しかし平日の診療と異なり検査が十分にできないことも多いため、急な症状ではないときは平日にかかりつけ医を受診し、症状が悪くならないよう心がけましょう。特に茨城県は医療資源が乏しい地域です。人口10万人あたりの医師数は全国46位、地域による医師・医療機関の偏在もあります。各自治体は医師会と協力して

夜間休日の診療提供体制を作って、ホームページや広報紙で公開しています。また、プロジェクトの特設サイトには突然の病気やケガの際に役立つサイトの紹介もありますので、利用するとよいでしょう。

### ■「健康保険証」を正しく使いましょう

わが国では、保険証を持参すれば誰もが大きな負担なく医療機関で医療を受けることができます。

「国民皆保険制度」の国だからです。私たちは「国民皆保険制度」のおかげで安心して医療を受けられるのです。

#### ルールを守り上手に医療にかかりましょう

健康保険証を使うにあたっては、ルールがあります。①初診の時だけでなく、継続して受診するには最低でも月1回は医療機関に保険証をみせること②異動等で資格が変わった場合は速やかに新しい保険証に切り替えること③決められた窓口負担金を支払うこと④労災（工作中や通勤途中のケガ）には健康保険は使えないこと⑤相手のあるケガ（交通事故等）で保険証を使う際は、保険者に必ず届け出をすること⑥接骨院、あんま・はりきゅう・マッサージ等での施術では、国が定めた状態・疾患にしか保険証は使えないこと等です。

健康保険証を万が一紛失した場合、保険者に「資格確認証」を発行してもらえば受診可能な場合がありますので、医療機関や保険者に相談してみましよう。ただしこれには有効期限があるので、速やかに保険証を再発行してもらわなければなりません。

高齢社会の進展や医療技術の進歩・高額薬剤の登場で、医療費は国の財政の大きな負担になってきています。保険証の適切な使い方にも関心を持ちましよう。

#### <参考ホームページ>

上手な医療のかかり方.jp

<https://kakarikata.mhlw.go.jp/>



茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <http://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」 県民の皆様へ、健康いばらきをクリック！

