

上手な医療の かかり方

—上手なかかり方が、あなたと医療を救う—

「上手な
医療のかかり方」って
知っているか？
知らないと、
医療機関にかかるとき、
時間もお金も、
損する
かもしれないぜ！



上手な医療の かかり方 のポイント

POINT
01

まずは
「かかりつけ医」
をもつ！

POINT
02

大きな病院の
受診は
紹介状をもって

POINT
03

休日・
夜間受診は
できるだけ
避けて

POINT
04

受診に
迷ったら
電話相談
を活用！

上手な医療のかかり方って？

みなさんが安心して医療を受けるためには、ひとりひとりが「いつ、どこで、どのように」医療機関にかかるかが大切です。医療機関を上手に利用すると、医療費が抑えられたり、待ち時間が短くなったりします。それは医療機関にとっても、負担を減らすことにもつながります。

まずは「かかりつけ医」をもつ！

かかりつけ医を持つメリット

- 1 日頃の状態をよく知っているから、ちょっとした体調の変化にも気づき、病気の早期発見、早期治療が可能
- 2 病気や症状、治療法についての確なアドバイスを受けられる
- 3 必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる
- 4 もしもに備え、自分が望む医療を受けるための相談（人生会議）ができる

人生会議（ACP）って？

自分が望む医療・ケアについて家族や医師等と話し合うこと。福井県では、支援ツールとして「つぐみ」を配布しています。



自分が
**相談しやすく、
信頼できる** 医者が
かかりつけ医だ！



かかりつけ医は
一人じゃないといけないの？



1人に決める必要はないぜ。
内科、眼科など、症状に応じてかかる
医療機関を決めていれば、どの診療科
の医師もかかりつけ医だ。



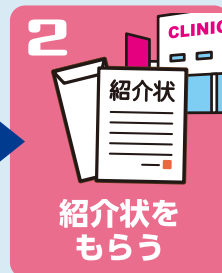
大きな病院の 受診は紹介状を もって

大きな病院は、
紹介状なしで受診すると
初診で**7,000円**以上の追加負担が
かかる場合があるぜ。
かかりつけ医から紹介状をもらって
受診するほうが、
スマートだな。



診療所やクリニックは、日常的な病気やけがの治療を行っています。大きな病院は、重い病気や専門的な治療が必要な方を中心に対応しています。それぞれの役割に応じて使い分けることが大切です。必要なときに、かかりつけ医から紹介状をもらって受診しましょう。

大病院受診の流れ



なんとなく、大きな病院のほうが安心だなあ。



みんなが大きな病院に行くと、重症な人を診る時間が限られてくる。症状にあった医療機関を受診してくれ。





「上手な医療のかかり方」を心がければ、
負担が減るし、もしものときも安心して
医療が受けられるってことさ！

休日・夜間受診は できるだけ避けて

通常の診察代

+

時間外
加算

休日
加算

深夜
加算

休日や夜間は、重い症状の方に対応する体制になっていま
す。軽い症状で受診すると、重症の方への対応が遅れること
があります。また、時間外の受診には追加の費用がかかり、
十分な検査ができないこともあります。やむを得ない場合を
除き、できるだけ診療時間内に受診しましょう。

時間内にかかりつけ医を受診した方が、
時間もお金もかからないぜ！
でも緊急の時は無理せずにな。



すぐに病院に行くべきかわからな
いときはどうしたらいいの？

緊急かどうか、自分で判断できな
いときもあるよな。そんな時は、
次に紹介する電話相談だ。



受診に迷ったら 電話相談を活用！

大人の急な病気やけがのときは

#7119



24時間365日

夜間・休日の
子どもの急な病気やけがのときは

#8000



平日：19時～翌朝9時
土曜日：13時～翌朝9時／日曜日・祝日：9時～翌朝9時



福井県民や県内滞在者なら
誰でも**無料**※で利用できるぞ。
ただ、診断・治療ができる
わけじゃないから注意してくれ。
※通話料は利用者負担



緊急のときも、一度電話で相談しな
いといけないの…？

意識がないなど、緊急の時は迷わず
119番にかけてくれ！



かかりつけ医を 探したいとき

〇〇科って近所にあったっけ？

今の時間空いている医療機関はあるかな？

こんなときは

医療情報 ネット (ナビイ)

で検索！ →



日頃の体調管理が 重要！

○病気の早期発見・早期治療のため、健康診断は定期的に受けましょう。また、精密検査が必要と通知されたら、**かかりつけ医に相談しましょう。**

○治療もお薬も自己判断でやめず、必ず医師の判断を受けましょう。せっかく順調に回復していても、また症状が悪化する可能性があります。

緊急時の連絡先

○かかりつけの医療機関・連絡先

(医療機関名)

(TEL)

(医療機関名)

(TEL)

(医療機関名)

(TEL)

○家族などの連絡先

(家族の氏名)

(TEL)

受診するときの持ち物

 保険証 マイナ保険証 (スマホ含む) または 資格確認書	 診察券	 紹介状	 お薬手帳	 母子手帳	 お財布	 マスク
---	----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------

※具合が悪くなった経緯など、メモに取って説明できるようにしておきましょう。

このページも要チェックだ！



福井県
地域医療課 HP



福井県
医師会 HP



厚生労働省
[上手な医療のかかり方.jp]



福井県公式 X



[かかりつけ医、もとっさ！291]