

## 医療費の適正化について

- 毎年1回は健診を受けましょう。  
※再検査や精密検査は必ず受けてください。
- ジェネリック医薬品(後発医薬品)を有効に利用しましょう。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 重複(はしご)受診、頻回受診はやめましょう。
- 時間外や休日の受診を控えましょう。
- ポリファーマシーを防ぐために、お薬手帳は1冊にまとめましょう。  
※ポリファーマシーとは、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。
- 普段からバランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。