

医療費を節約しましょう 広報げろ 2017.12

医療費を節約しましょう

国民皆保険制度は日本が誇る医療制度です。しかし、医療費が年々増加する中で健康保険の維持が困難になってくるのを避けるため、自己負担率を上げる方策がとられてきています。自己負担率を上げざるを得ない理由の一つは極端な高齢者の増加です。平成25年の厚労省の統計では、一人当たりの医療費は、60歳の人に対し70歳では1.7倍、80歳では2.6倍となっています。高齢になるにしたがって収入も減る中で医療費の負担は大変な重荷となってきています。今回は少しでも医療費を節約するための対策について考えます。

かかりつけ医（ホームドクター）をもって医療費を節約。

家の近くの医療機関（ベッド数が20床未満の医院か診療所、ベッド数200床以下の病院）に相談できるお医者さん（かかりつけ医）をもつことが医療費節約の第一歩となります。様々な病気に初期対応してもらえ、必要に応じて専門医に紹介状を書いてもらえます。初めから200床以上の病院にかかると、特別な場合を除いてその病院が決めた特別料金がかかります。5,000円以下（500床以上の大病院では5,000円以上）ですが特別料金には保険がきかず10割自己負担となります。

かかりつけ薬局を持ちましょう。

お薬手帳は一冊にまとめ受診時や調剤時に必ず持参しましょう。診察時には受診歴がわかり重複投薬を避けることで薬を減らすことができます。お薬手帳を持たないで調剤にいくと実質負担金120円（3割負担で40円）を支払うことになります。

医療費控除の申告を忘れないようにしましょう。

医療費控除は、1世帯で1年間に支払った医療費が10万円（または年間所得の5%の少ないほう）を超えるとき、上限200万円までが課税所得額から控除され、確定申告すると税金の還付が受けられる制度です。控除対象の原則は治療に関係して支払った費用です。病院の通院費の他にも、通院に使った交通費や、薬局で購入した医薬品代、介護費用などで控除できる項目が数多くあるので、支払った費用の領収書は必ず保管し確定申告に備えましょう。

医療機関や調剤薬局へのかかり方も考えましょう。

緊急時を除いて休日や時間外受診は避ける、複数の診療科を受診する場合同日に受診する、はしご受診をしない、ジェネリック薬品の選択も考慮するなど、保険点数が関係する節約法があります。

健康寿命を延ばす。

医療費を節約する最も効果的な方法は健康な体を維持し健康寿命を延ばすことです。健康の根本は出来る限り自分の脚で歩けることでしょう。ロコモ体操*は寝たきり予防の効果的な方法です。医療費の節約は家計の助けになるばかりでなく健康保険を守ることにもなります。（※広報げろ2016年4月号または金山病院ホームページ参照）