

早期治療で「元気に働けるカラダ」を維持しよう!

●すぐに医療機関を受診し、重篤な病気や合併症がないか確認しましょう。

●「要治療」=「薬を飲まなければいけない」ではありません。

※生活習慣病の場合、まずは食事や運動など生活習慣の改善が必要です。
それでも、数値がよくなるまでや医師が必要と判断した場合は、薬を使った治療を行います。

●自己流でいろいろ試してみるよりも、プロである医師や管理栄養士等の支援のもと、生活習慣の改善をする方が確実です。



健診で「要治療」といわれたら…

定期預金をおろさなくちゃダメかしら…

重症化するほどお金がかかる!

○ 症状のないうちから治療を開始

定期検査と最低限の服薬で、医療費もずっと少なくて済む。さらにジェネリック医薬品を使えばもっとおトクに!

✕ 症状が悪化してから治療を開始

一時的な高額出費だけではなく、継続的に医療費がかかる。後遺症等により、収入減、失職の可能性も!



■生活習慣病の重症化による医療費

	年間医療費	入院日数
心筋梗塞	195万円	17.9日
脳梗塞	112万円	35.5日
脳出血	178万円	46.2日
糖尿病合併症※ (腎不全による人工透析)	540万円	156日 (通院日数)

※腎不全による人工透析の場合を想定し、月額45万円として年間医療費を試算。通院日数については週3回の通院×52週として試算
*東京都保険者協議会 医療費分析部会「医療費の分析とその活用」より

かしこい患者になるためのポイント

- 1 毎年健診は必ず受け、健診結果には従う
要再検・要二次検査・要精密検査・要治療となった人は必ず受診を。
- 2 健診後、保健指導のご案内が来たら参加する
保健師等からメタボ改善のアドバイスが受けられるよい機会と考えよう。
- 3 医師との信頼関係をつくる努力をする
伝えたいことは事前にメモしておくきちんと説明を聞く、わからないことがあったら質問する・医師の指示を守る。
- 4 身近に信頼できるかかりつけ医をもつ
何かあったら、まずかかりつけ医へ。必要であれば専門医を紹介してもらおう。
- 5 医療費が高額になるケースを知っておく
紹介状なしで大病院に行く・時間外受診・ハシゴ受診・薬のもらいすぎなど。
- 6 医療費の負担を軽くする方法を知っておく
ジェネリック医薬品の使用・限度額適用認定証の申請など。
- 7 緊急時の対応を身につける
軽症の場合は、救急車や救急病院の利用を控える。判断に迷ったときは、電話相談。

ヘルスリテラシーを高めよう

ヘルスリテラシーとは、「健康情報を得て使える力」。健康に関する自己管理能力ともいえます。ここでご紹介した情報は、あなたの健康と生活を守る、とっておきの健康情報です。ぜひご活用ください。

薬も飲みたいし…

病院に行ったら病人にされそうでイヤだな…

