

# 医療機関の 適正受診にご協力を

## かかりつけ医をもちましょう

風邪などの軽い傷病であっても、最新の医療設備が整っているなどの理由で大きな病院で受診されていませんか。軽い病気の場合、大きな病院でも身近な診療所や開業医でも治療内容はほとんど変わりません。

そこで、自宅の近くで信頼できるかかりつけ医をもちましょう。

かかりつけ医をもつと、これまでにかかった病気などの診療内容や検査記録が蓄積されているので、適切な判断のもと最適な治療が受けられます。

診察の結果、精密な検査や入院の必要がある場合には、かかりつけ医から適切な専門医療が受けられる病院へ紹介してもらいましょう。

## 夜間や休日診療を控えましょう

夜間や休日に安易に救急指定医療機関を受診されると、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに受診できなくなるにもなりかねません。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

普段からかかりつけ医をもっていれば、夜間や休日に急いで病院に行く必要があるかどうか、また、どんな場合には翌朝まで待てばよいのかなどの対処法も相談できます。

※ 共済組合では、相談料・通話料無料の電話健康相談（0120-03-1199）を行っているほか、公式ホームページ（<http://www.kyosai-nara.jp/>）に様々な健康情報コンテンツを掲載しておりますので、是非ともご活用ください。

## はしご受診はやめましょう

同じ病気でありながら「この医者は苦手…」などと安易な理由で医療機関を次々と変更して受診する「はしご受診」。医療機関を紹介状なしで変更すると、その都度初診料が生じることとなり医療費の無駄が生じます。また、同じような検査が繰り返されたり、同じような処置や薬を処方されることとなるため、体にも負担となります。

信頼できるかかりつけ医をもち、何かあった場合には、まずはかかりつけ医に相談するようにしましょう。

