

## 医療費は節約できる! お薬代節約術



「医療費は節約できない」と思っていないですか?実は、お薬代はちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう。

### ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に発売される後発医薬品のことです。新薬より価格が約2~7割安く、長期間服用する場合は医療費を大幅に節約することができます。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

#### 他にもこんなメリットがあります

##### 新薬と同等の品質

ジェネリック医薬品の安全性・効き目・品質は新薬と同等で、国が定めた厳しい審査をクリアしています。価格が安いのは、新薬に比べて開発コストを大幅に抑えることができるからです。

##### 飲みやすい

錠剤を小さくする、味やにおいを改良する、文字や色を変えて飲み間違いを防ぐなど、子どもや高齢者にもやさしい製剤上の工夫がされているジェネリック医薬品もあります。



#### ジェネリック医薬品に切り替えるときは

##### 診察のときに

医師にジェネリック医薬品の処方ができるか相談してみましょう。



##### 薬局で

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。



#### 当健保組合ではジェネリック医薬品差額通知を発行しています

当健保組合では、医師からの処方によりお薬を購入された方で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより500円以上お薬代が安くなる方へ、ジェネリック医薬品差額通知を発行しており、3カ月ごとに年4回、個人別にご自宅へ送付しています。



#### お薬を受け取る時間に注意

薬局の営業時間内であっても、平日19時~翌8時、土曜日13時~翌8時に処方箋を提出すると、お薬代に400円※が加算されます。

※3割負担の場合、健保組合負担額が280円、自己負担額が120円加算されます。

#### かかりつけ薬局

3ヶ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円※節約できます。かかりつけ薬局を決めておくと、複数の病院を受診する場合に、お薬の重複や相互作用(飲み合わせ)、薬解消などを総合的に判断してアドバイスしてくれます。

※3割負担の場合、健保組合負担額が98円、自己負担額が42円節約できます。

#### 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安い場合があります。軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。市販薬で症状が改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。

#### 医療費控除を活用

前年1月から12月までに支払った医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。

▶ 国税庁「医療費を支払ったとき(医療費控除)」



## 夜更かしをしてしまう

早く寝た方が良いと分かっているのに、ついやってしまう夜更かし。遅くまでテレビやスマートフォンを見ているという方も多いのではないのでしょうか。夜更かしをすると、翌日なかなか起きられなくなるうえに、日中には、眠気や体のだるさ、集中力の低下などが生じます。習慣化すると、心身の健康に悪影響を及ぼすため、夜更かしを減らす工夫をしてみましょう。



詳しくは  
WEBで▼

