

その受診、 見直して みませんか？



こんな医療の受け方をしていませんか？

✓ チェックしてみましょう

- ✓ 「ほかの先生のほうがいいかも」と、
診断を待たずに別の病院へ行く



- ✓ 同じ症状で、1週間に何度も
違うクリニックを受診する

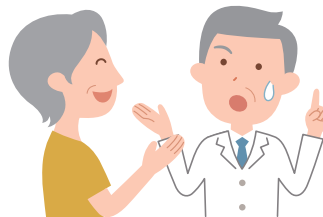
- ✓ お薬が余っている



- ✓ 診察室で先生にうまく質問できず、
モヤモヤして帰ってくる



- ✓ 体調が悪化したわけでもないのに、
頻繁に受診する



1つでも当てはまった方、

実はもったいないかもしれません！

お 金

初診料や同じ検査
の費用がその都度
発生し、お財布に負
担がかかる



時 間

待ち時間や移動時
間がかかり、休息の
時間が削られる



健 康

お薬の飲み合わせ
が悪くなったり、同じ
検査や処置が行われ
ることで、体へ負
担がかかる



上手な医療との付き合い方

1

「かかりつけ医」を持ちましょう



かかりつけ医とは？

- 健康に関することを何でも相談できる
- 必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる
- 身近で頼りになる医師

どうやって見つければいいのか？

かかりつけ医はご自身で選択できます。自分が信頼できると思った医師であればかかりつけ医と呼んで構いません。どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

2

診察を賢く受けるために こんな工夫をしてみましょう



●「質問メモ」を持参する

聞きたいことを忘れないように、
メモしたものを持参しましょう



●お薬手帳を「1冊」にまとめましょう

お薬の重複や飲み合わせを確認することで、
正しくお薬を服用することができます



●「いつから・どんな」を正確に伝える

スマホなどで症状や熱を記録しておくだけで、
診察がスムーズになります

