

## 突然の体調不良

### 救急車を呼ぶ前に

「激しい頭痛が治まらない」「子どもが夜中に高熱を出した」「下痢や嘔吐が止まらない」…突然の体調不良に襲われたとき、どこに連絡をとればよいか、実際にどのような行動をとればよいか、救急車を呼んでよいのか、とっさに判断がつかないかもしれません。そんなときに使えるサービスをご紹介します。

### 救急安心センター #7119

急な病気やけがをしたときの相談窓口として、専門家から電話でアドバイスを受けることができます。相談では、病気やけがの症状を把握した上で、緊急性の有無の判断や、応急手当の方法、場合によっては適切な医療機関の案内をしてくれます。

基本的には24時間365日対応ですが、自治体によって異なるのでご注意ください。

### 子ども医療電話相談事業 #8000

休日や夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいか、病院を受診したほうがよいかなど判断に迷った際に、小児科医や看護師に電話で相談できます。

基本的には24時間365日対応ですが、自治体によって異なるのでご注意ください。



### 緊急度が判定できる Q助

総務省消防庁が開発した「Q助」では、けがをしったり病気の症状が出たりした際に、パソコンやスマートフォンで緊急度の自己判定の支援ができます。アプリを使えばインターネットが接続できない場所でも使えます。

サイトやアプリの案内に沿って症状などを選択していくと、「今すぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」または「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など、必要な対応が示されます。



▶総務省消防庁「Q助」案内サイト



### 禁煙アプリのご紹介

## 禁煙にチャレンジしましょう

当健保組合では平成30年度より、“通院が難しい”という方向けに株式会社キュア・アップと契約を結び、同社の禁煙プログラムを導入しています。

### 禁煙プログラムasCure (アスキュア)のご紹介

ICT (専用アプリ) を使用した禁煙プログラム

6カ月の長期プログラム。指導は1回目からオンライン (スマホ等) で対応可能なため、通院は不要、土曜日でも受付可で20時まで対応可なので、平日・日中忙しい方も指導が受けやすい。



お問い合わせ先は…

三井住友海上健康保険組合 伊藤  
〒101-8011 東京都千代田区神田駿河台3-9  
電話：03-3259-1524 (内線 8-301-31988)

または

株式会社キュア・アップ アスキュア サポートセンター  
Eメール：ascure@cureapp.jp

## 「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか？

### 「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1~3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

病院で、あなたは大丈夫？

### こんな行動が医療費のムダにつながります！

病状が軽くても大きな病院



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、5,000円以上の特別料金 (保険外) がかかります。

かかる病院をすぐに変える



同じ病気で病院を何度も変えると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が必要であれば、これほどムダな医療費はありません。

診療時間を気にしない



診療時間外に受診すると、医療費が割り増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。

※時間外 (おおむね8時前と18時以降)、休日 (日曜日・祝日・年末年始)、深夜 (22時~6時) などの加算があります。

### 「かかりつけ医」がいれば、医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとき頼りあわず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくらしましょう。



健保組合は、高齢化や医療の高度化に伴う医療費の増大等の理由により厳しい財政状況であり、被保険者・被扶養者のみなさんには、日頃の健康増進・健康管理、医療費節減のお願いをしています。適切な判断による受診を心がけ、限りある医療資源を大切に使うよう行動しましょう。

# 限りある医療資源を大切に