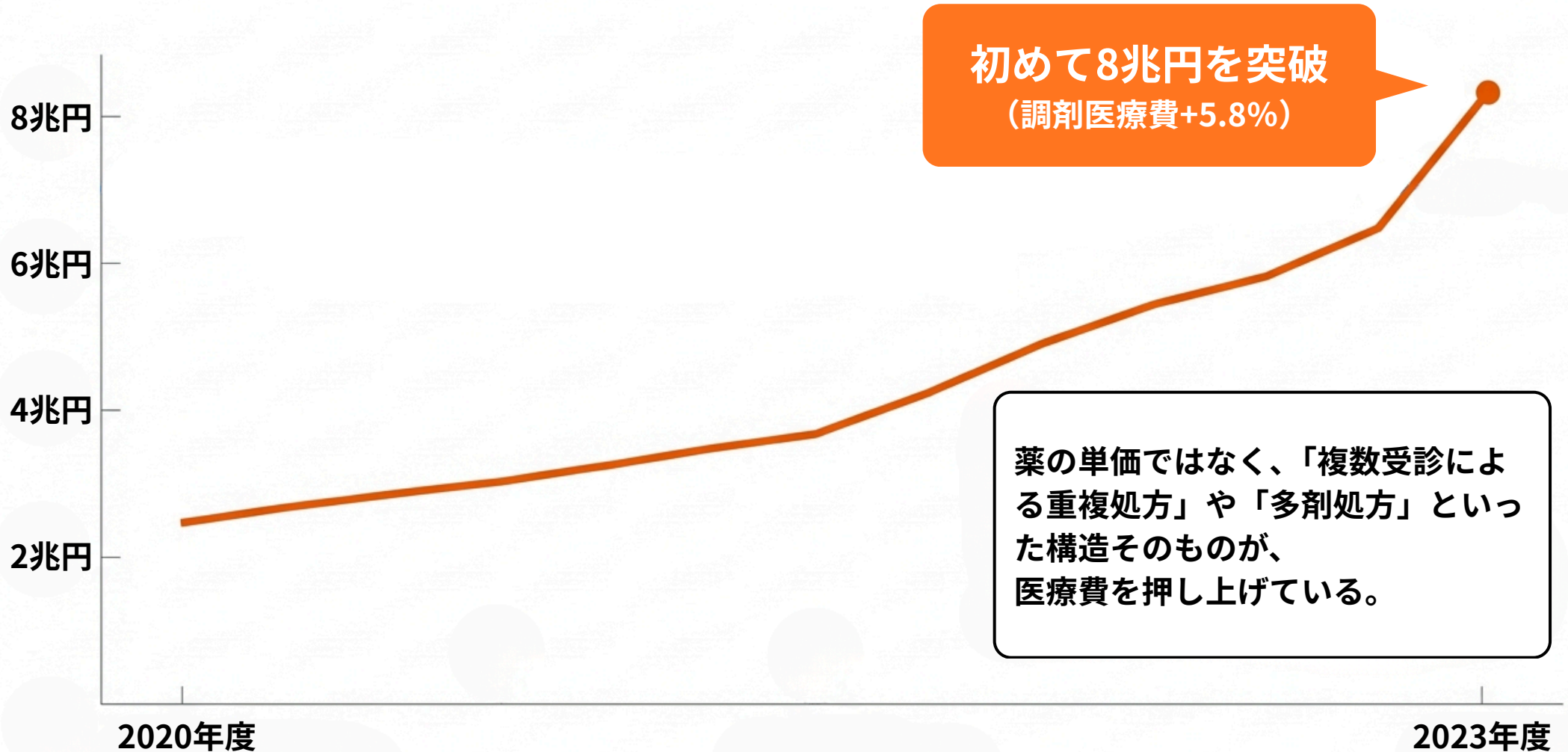




あなたの「健康」と「お金」を守る、 上手な医療のかかり方

知らないうちに損していませんか?適正服薬とデータが導く新しいヘルスケア

調剤医療費「8兆円時代」の到来と、 見え隠れする構造的課題



見直すべき服薬習慣がもたらす 「2つの大きな損失」



健康へのリスク

- 多剤服薬や重複処方による「予期せぬ副作用」
- 飲み合わせの悪さ（併用禁忌）による体調悪化
- 薬の効き過ぎ、または効果の打ち消し



お金の損失

- 本来払う必要のない薬代の「二重払い」
- 不要な通院・検査による医療費の増加
- 窓口での自己負担額の無意識な膨張

今日からできる「**トクする行動**」で、**健康被害を防ぎ、
家計の負担を抑えましょう。**

問題01：薬が増えすぎる危険 「多剤服薬（ポリファーマシー）」



今日からできるトクする行動

薬の種類が多くて飲みづらい、体調が変わったと感じたら、自己判断でやめず、医師・薬剤師にまずは相談する。

問題02：薬局の「バラバラもらい」は、重複と副作用の温床

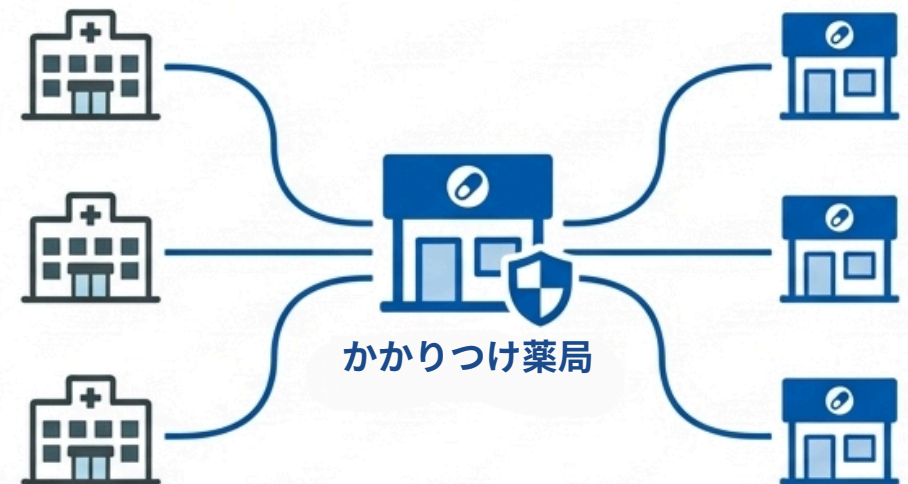
病院ごとに近くの薬局を利用していませんか?情報が分散すると、同じ成分の薬が重なる「重複服薬」や、飲み合わせの悪い「併用禁忌」を見落とす危険があります。

分散によるリスク (バラバラもらい)



情報分散により危険を見逃す

集約による安全性 (かかりつけ薬局)



情報一元化で危険を回避

今日からできるトクする行動 薬局を一つに決める「かかりつけ薬局」を持ち、情報を1箇所に集約させる。

最強の防衛ツール 「お薬手帳」の賢い使い方



CHECK POINT
飲み合わせ

その1：1冊にまとめる

病院・科ごとに分けるのはNG。
1冊に集約することで「重なり」や
「危険な飲み合わせ」にブレーキを
かけられます。



その2：必ず毎回提示する

過去の副作用歴の共有や、緊急時
(災害・救急搬送)の命綱になります。

その3：市販薬・サプリも記入

ドラッグストアで購入した薬も
相互作用の対象です。必ずメモを。

その4：マイナ保険証との 最強コンビ

マイナポータルはデータ反映に最大で
約2カ月のズレが。手帳で「今」の最新
情報を保管しましょう。
アプリは「1つのアプリ」に絞る。

ビッグデータがあなたの健康を守る 「おくすり通信簿」



医療現場や個人では気づきにくい「重複処方」「多剤服薬」「併用禁忌」。これらを解決するため、健康保険組合はレセプトデータを分析し、リスクのある方へ個別にお知らせを送付しています。

この通知の目的は「ただ薬を減らすこと」ではありません。「今の服薬が本当に必要な状態か」を専門家と一緒に見直し、あなたの健康被害を未然に防ぐためのサポートツールです。

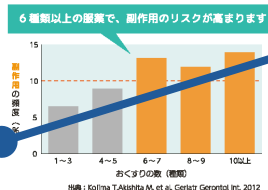
対象者の「気付き」を促す：おくすり通信簿

より健康で充実した生活を過ごすためにも、おくすりの適切な服用が重要です。正しく飲まないや身体への負担が増え、副作用が起こることがあります。

おくすり副作用が起ってしまう原因

おくすりの飲み過ぎ

複数の病院に通っていたり、お薬手帳が管理できていないと、医師や薬剤師が服者の飲んでいる全体的なおくすりを正確に把握できないため、同じ効き目のおくすりを別の病院からも処方されたり、たくさん種類のおくすりを飲む結果になることがあります。



おくすりの効き過ぎ

おくすりの代謝は年齢とともに低下していきます。そのため、前はちょうど良かったおくすりも効きすぎてしまうことがあります。その他にも、おくすりを飲み忘れたり、飲み残してしまうと、本当におくすり効いているのか医師が判断できません。結果、より強いおくすりを処方され、効きすぎてしまい、副作用が起こることがあります。



飲んでいるおくすりに対する疑問や不安があるときは 医師・薬剤師に相談してください

※自分の判断だけでおくすりをやめることは決してしないでください。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



相談の際は、同封されている「パーソナルレポート」をお持ちください。

パーソナルレポートには3ヶ月間に通った病院・薬局、処方されたおくすりの詳細が記載されています。あなたに処方されているおくすりが把握できるようになっていますので、相談時にご活用ください。

あなたの服薬を振り返ってみましょう

※このおくすり通信簿は、2024/02/01 から 2024/04/30 の間に受診した病院、薬局のデータから作成しているため、現在服用しているおくすと異なる場合がございます。

1 服薬状況

併用禁忌	重複	多剤	多量	長期服用に気をつけたいお薬	高齢者が気を付けたいお薬
		✓	✓	✓	

上記の「✓」がある項目について、今通っている医療機関または薬局で、薬の飲み合わせに問題がないか、または必要以上のお薬を飲んでいないか、お薬の内容を確認してもらうことをお勧めしています。

2 気を付ける必要があるおくすり（3ヶ月合計数）

お薬の種類が多い	お薬の種類が多く、副作用のリスクが高まっている状態です。①複数の病院に通っている②お薬手帳を管理できていない③服薬後に体調が悪くなるのいずれかに該当する場合は、同封のパーソナルレポートとお薬手帳を持って、薬局又は医療機関へ一度ご相談ください。
多い月で10種類	
長期服用に気をつけたいお薬	長期服用を続けると副作用のリスクがあるお薬です。もし長期にわたって服用している場合は、薬局又は医療機関へ一度ご相談ください。
1種類	
お薬の量が多い	処方されたお薬で適正な処方量以上のものが2種類あります。気づかないうちに同じ成分のお薬を飲んでしまっているかもしれません。同封のパーソナルレポートとお薬手帳を持って、薬局又は医療機関へ一度ご相談ください。
1種類	

対象のお薬の詳細はパーソナルレポートをご確認ください。

3 使用しているおくすりの種類

ここでの種類には、飲み薬の他に湿布や塗り薬を含んでいます。

	2月	3月	4月
	10種類	10種類	8種類

副作用のリスクを解説

ふらつきや寝坊など、日常生活に潜むサインをわかりやすく解説。

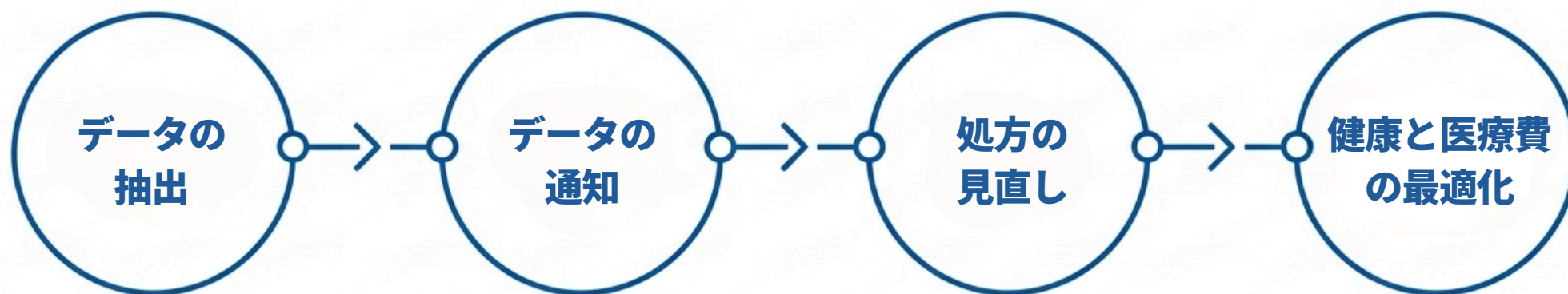
具体的な危険性の指摘

高齢者が気を付けたいお薬（認知症のリスクなど）を個別に指摘。

行動喚起

自己判断での断薬を防ぎ、医師・薬剤師への相談を推奨。

レセプトデータから適正服薬へ 4つのステップ



膨大なレセプトデータから、多剤処方・重複処方・併用禁忌などのリスク要因を持つ対象者を高度な分析で抽出。

対象者へ、わかりやすいレポート形式の「**おくすり通信簿**」を個別に送付。

通知を受け取った本人が、かかりつけの医師・薬剤師に相談。専門家が全体像を確認し、安全に処方进行调整。

無駄な薬や副作用のリスクが減り、**個人の健康保持増進**と、**社会全体の医療費適正化**が同時に実現。

もし「おくすり通信簿」が届いたら？ 3つのアクション



通知書とお薬手帳を セットにする

自分の現在の処方状況や、
気を付けたいポイントが書か
れた通知書を、必ずお薬手帳
と一緒に保管する。

プロ(医師・薬剤師) に見せる

自己判断で薬を減らすのは絶
対NG。次回の受診時や薬局
窓口で、**そのまま通知書を提
示するだけでOK。**

生活習慣ごと 見直すきっかけに

なぜこの薬を飲んでいるのか
を理解し、相談だけでなく、
**根本的な生活習慣の改善に繋
げる。**

あなたの「健康」と「お金」を守るための、 4つの約束

- ✓ [1] お薬手帳を必ず持つ(記録の徹底)
- ✓ [2] お薬手帳と薬局は「1つ」にまとめる(情報の集約)
- ✓ [3] 医療機関・薬局で「毎回必ず」提示する (リスクの回避)
- ✓ [4] 気になること・通知が来たら、すぐプロに相談する(対話と見直し)

適正服薬の習慣は、あなた自身の身体と家計を守るだけでなく、未来の日本の医療システムを守ることに繋がります。おくすり通信簿を活用し、今日から「上手な医療のかかり方」を始めましょう。