



わが家のかかりつけ医メモ

病院名	診療科 ()
電話	住所
病院名	診療科 ()
電話	住所
病院名	診療科 ()
電話	住所
病院名	診療科 ()
電話	住所

みんなの健康をずっと支えるために

かかりつけ医 のススメ



「いつまでも住み慣れた場所で健やかに暮らすために、何かと相談できるお医者さんがいたら」と思いませんか。それが「かかりつけ医」です。かかりつけ医は病気の治療だけでなく、トータルな健康管理を担ってくれる存在で、高度医療や介護などを適切に受けるための相談窓口でもあるのです。信頼できる身近なお医者さんを見つけて家族ぐるみでつきあっていきましょう。

UD FONT
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

R100 VEGETABLE OIL INK

この冊子は環境に配慮し、古紙配合率100%の再生紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版
HE154000-Q18

仙 台 市

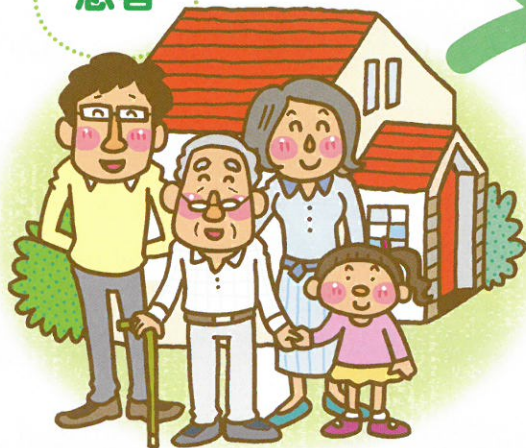
いつまでもこのまちで暮らしていくために みんなが協力しています!

こんな 医療の不安 が...

2025年の日本の65歳以上の高齢者の人口は3,657万人と推計されており、これは総人口の30.3%を占めます。

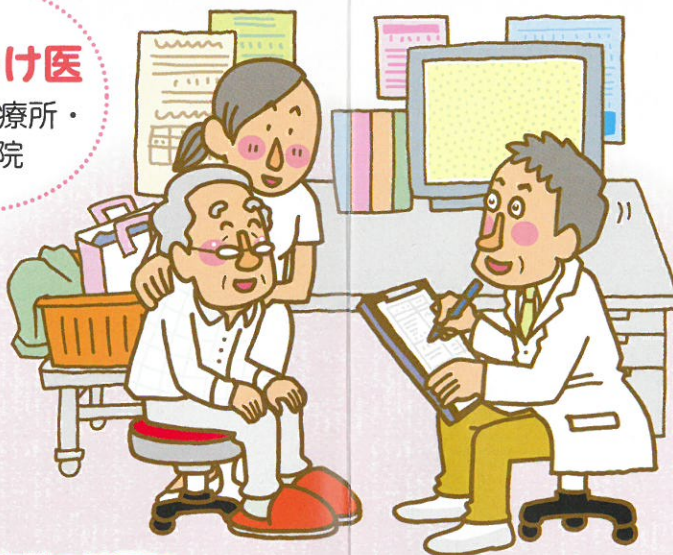
将来的な高齢者の増加にともない、今後の医療体制や患者側の医療の受け方次第で、いざというときに地域の医療機関の入院病床が不足するなど、患者や家族の望む医療が受けられなくなるおそれがあります。

患者



かかりつけ医を中心とした 医療体制の取り組み

かかりつけ医 身近な診療所・ 中小病院



かかりつけ医に 求められる主な役割

- 生活習慣病や認知症の患者を継続的に診察する。
- 日ごろから患者に健康管理や服薬管理をする。
- 訪問診療や往診など在宅医療に対応する。

世界でも有数の平均寿命を誇る日本。その一方で将来の高齢社会を前にして、新しい医療のあり方が必要になっています。

いくつになっても住み慣れた場所で、必要な医療やサービスが確実に受けられ、安心して自分らしい暮らしが続けられる社会を目指して、かかりつけ医を中心とした地域ぐるみの体制づくりの取り組みがはじまっています。

ほかの医療機関 (在宅療養支援 診療所など)



24時間体制
の支援

介護 サービス 施設

介護が必要
になったとき



医療が必要
になったとき

高度な医療や入院などが
必要になったときに紹介

高度な 医療を行う 大病院



回復や退院を
したら再び
かかりつけ医へ

- ほかの医療機関と連携して、必要な医療を提供できる体制をつくる。
- 患者からの介護保険などの相談に応じる。

あなたの健康を見守る「かかりつけ医」を持ちましょう!

かかりつけ医は、これからの医療の中心的な役割を担います。以下のポイントを参考に、信頼できる医師を選びましょう。

かかりつけ医を選ぶポイント

近くのお医者さん

自宅など生活の場の近くにある医療機関であれば、家族ぐるみで病気や日々の生活改善などの相談に乗ってもらえます。



迷ったら内科医

初期診療の段階で、いろいろな病気を総合的に診断でき、日常的な健康管理も相談しやすい内科医がおすすめです。



在宅医療への対応

本人や家族の状況を相談すれば、事情を考慮した訪問診療や往診など、在宅での医療が可能かどうかを確かめましょう。



ほかの医療機関とのつながり

高度な医療や24時間体制の対応が必要なときなど、ほかの医療機関との連携ができているかどうか確かめましょう。



ほかの関係機関とのつながり

特に高齢者がいる家庭は、地域の介護保険施設など介護分野の連携機関などとのつながりが深い医師が適任です。



公的機関の紹介

住んでいる市区町村や保健所、医師会などの相談窓口にお問い合わせると、要望に応じた医療機関を紹介してもらえます。



かかりつけ医に診てもらうことのメリット

メリット① 大病院に比べ受診手続きが簡単で待ち時間が短く、診察も丁寧してもらえます。



メリット② 病歴や体質など継続的なカルテがあるので、早めに適切な対応がしてもらえます。



メリット③ 精密検査や高度な治療が必要なときには、専門医などを紹介してもらえます。



メリット④ 病気治療だけでなく、健診結果などをもとに生活改善のアドバイスもしてもらえます。



大病院には本来の役割があります

大病院は本来、高度な検査や治療を必要とする人のための医療機関です。かかりつけ医など身近なお医者さんで対応できる軽症の人が大病院に行くと、本当に高度医療が必要な人の治療のさまたげにもなるということを忘れないようにしましょう。



は、まず「かかりつけ医」に相談しましょう!

普段何げなくしている医療の受け方が、医療費の増加や医療体制

の混乱につながっていることがあります。あなたは大丈夫ですか?

よりよい受診のためのポイント

納得いくまで質問する

検査目的や治療方法など気になることはあまいにせず、きちんと納得がいくまで質問しましょう。



専門医を紹介してもらおう

かかりつけ医と十分に相談した上で、必要に応じて専門の医療機関などを紹介してもらいましょう。

治療の経過を報告する

ほかの医療機関を受診することになった場合は紹介状をもらい、それまでの治療経過を事前に伝えましょう。



あらかじめ対処法を聞いておく

普段から、かかりつけ医に家族の年齢や持病などに応じた対処法や受診の判断などを聞いておきましょう。

早めの受診を心がける

乳幼児や高齢者は体調が急変しやすいので、症状の軽いうちから早めに受診することを習慣にしましょう。



安易な時間外受診はやめる

「普段よりすいている」「仕事で遅くなる人が多いので便利」といった安易な理由での時間外受診はやめましょう。遅くまで診察している医療機関など、自分の生活に合ったかかりつけ医を選ぶことも考えましょう。



薬を正しく服用するポイント

服用の効果をきちんと報告する

薬が効いて自覚症状がなくなっても、病気が完全に治っているとは限りません。薬の効果をきちんと医師に報告しましょう。



異変を感じたら相談する

薬を飲んでも症状が回復せず、逆に体調に異変を感じたら、すぐに医師に相談しましょう。

ジェネリック医薬品についても相談しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じ効果効能のある処方薬で、新薬に比べて低価格なのが特徴です。すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんが、かかりつけ医に相談して、問題なく変更できる場合は積極的に利用してみましょう。

かかりつけ医と介護のつながり

意見書を作成してくれる

介護保険のサービスを受けるための申請に必要な「主治医の意見書」は、かかりつけ医が作ります。



介護関係者と連携してくれる

地域包括支援センターやケアマネジャーといった介護関係者と連携して、医療と介護の橋渡し役になります。

在宅での療養を支援してくれる

かかりつけ医によっては、通院が困難な高齢者のために訪問診療や往診による在宅医療を行います。

