

1 医療のかかり方

1 適切な医療のかかり方① (新)

- かかりつけ医を持つことの推奨
- 診療時間内の受診の推奨

- 一人一人の行動が自分自身・大切な人の命を守ることに繋がる
- 一人一人の行動が医療現場を守ることに繋がる

2 医療機能の分担・地域医療連携

3 適切な医療のかかり方② (新)

- 医療機関受診のフローチャート (図)

4 かかりつけ医・歯科医について (新)

- かかりつけ医を持つことのメリット
  - ①いつでも健康・医療について相談できる
  - ②重症化予防に繋がる
  - ③専門医療機関への紹介がスムーズ など
- プライマリーケア、フレイル予防など
- かかりつけ医の探し方 →「ひまわり」の案内

5 緊急のとき

6 緊急性がないとき

7 保健や医療に関する情報

8 医療情報の適切な選択について (新)

- 医療情報の適切な選択について
  - ①情報源を確認する
  - ②複数のサイトにより情報を確認する
  - ③かかりつけ医などに有効なWebサイトを教えてもらう
- 不安がある場合は、かかりつけ医に相談

9 医師に係る10カ条

10 病院や診療所で働く主なスタッフ

## 2 入院時から支払まで

1 入院時の主な必要書類・入院時に伝えたいこと

2 領収書の見方

3 保険外併用療養費について

4 医療費の支払い時に役立つ制度

## 3 退院後

1 在宅で介護保険サービスを受けるには

2 介護保険のあらまし

3 在宅で医療保険サービスを受けるには

4 在宅療養を支える主なスタッフ

5 かかりつけ薬剤師

## 4 お役立ち知識

1 医療保険の仕組み

2 用語解説 (新)

○ACPに関するQ&A  
○オンライン診療に関するQ&A を追加

3 心肺蘇生法

4 感染症について (新)

○新型コロナウイルス感染症など感染症予防に関する説明

【日頃の予防】

- 手洗いうがい、三密回避、ソーシャルディスタンスの確保など、新しい日常を定着
- かかりつけ医に相談
- オンライン診療の案内