

～ 渋谷区から医療機関の正しい受診に
関する大切なお知らせです。 ～



重複受診・頻回受診の 可能性があります

「適正受診に ご協力ください」

このご案内は令和7年10月～令和8年3月分の
診療報酬明細書（レセプト）を基に
次の条件に該当する方へお送りしています

重複受診

1か月の間に、**1つの病気や
症状を理由に、3箇所以上
の医療機関を受診した方**

頻回受診

1か月の間に、**同じ医療機関を
12回以上受診した方**

その薬、もらいすぎていませんか？

薬の飲み合わせに注意が必要です

余った薬はありませんか？

処方してもらった薬が**使いきれ
ずに余っている**場合は、医師や
薬剤師に相談しましょう。



飲み合わせに注意！

1つずつでは問題ない薬でも、
薬と薬の飲み合わせによって
は、よくない影響が出る組み
合わせがあります。

お薬手帳が役立ちます

「かかりつけ薬局」「お薬手帳」

を利用しましょう

かかりつけ薬局

いつも利用する薬局のことです。
あなたの「薬歴（薬の服用の記録）」
を作成し、管理してくれます。



お薬手帳

**薬の服用履歴や、既往症など
を記録できる手帳**です。
過去に使用した薬や、現在使ってい
る薬について確認することができ、
薬の飲み合わせや重複もチェック
できます。



重複・頻回受診を減らしましょう!

こんな悩みは
ありませんか?



かかりつけ医や
かかりつけ薬局が
見つからない。
相談先が分からない。



体の辛さが取れなくて
何回も受診してしまう。

お薬の管理が
上手くできない。

重複・頻回な受診を減らすためのポイント

① かかりつけ医・かかりつけ薬局を決めましょう

身近に相談先をつくりましょう。通院している医療機関を変更する場合は、紹介状をもらいましょう。

② 受診前に症状をメモ

体調が悪いところや気になる症状について医師に相談できるようにしましょう。体調が悪くないときは受診を控えましょう。

③ 生活習慣を見直す

食事・運動・睡眠を見直し、年1回の健康診査を受けて、健康状態を確認しましょう。

④ お薬を整理しましょう

お薬手帳を活用し、お薬の重複や飲み合わせを確認しましょう。



訪問での健康相談をご案内しています



所要時間
約1時間

じっくりお話を
伺いあなたに
合ったアドバイス
をします!

\ この通知を受け取った方対象 /

相談は
無料
です!

**渋谷区では、専門職による
健康相談を実施中!**

申込
方法

**同封のご利用申込書を、
返信用封筒でお送りください。**

申込期間

令和8年
9/11(金)まで

後日お電話にて訪問日の日程をご相談し、お約束日時に相談員が
ご自宅を訪問します。 ※詳しくは別紙をご確認ください。

お問合せ
TEL

☎0120-075-065 ☎03-6899-4828

委託先:(株)データホライゾン

委託元 渋谷区役所区民部国民健康保険課経理係 ☎03-3463-1768 (平日8:30~17:00)