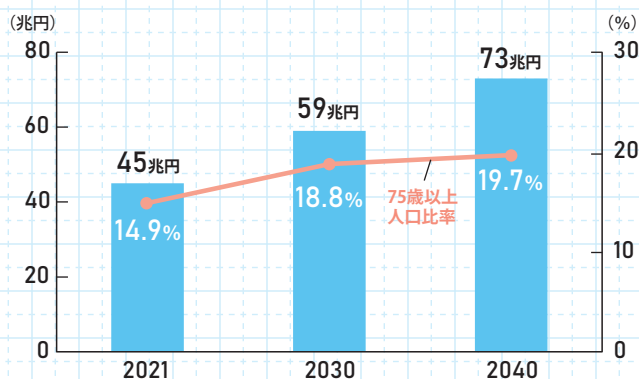


3つのお願い

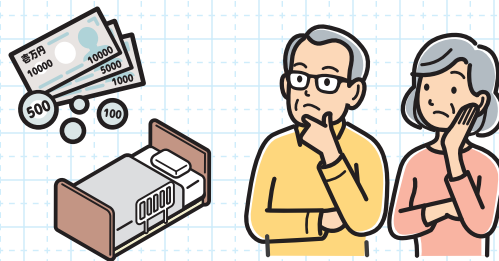
お願い1

医療費のしくみや国民皆保険制度の
厳しい状況についてもっと知ってください。

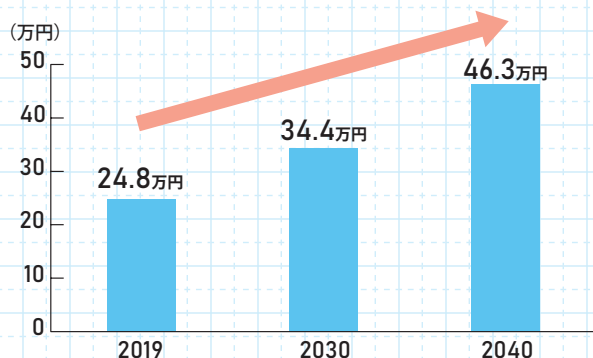
医療費と高齢化の見通し



医療費は大幅に増加し、2040年には
70兆円を超え、その半分は後期高齢
者の医療費が占める。



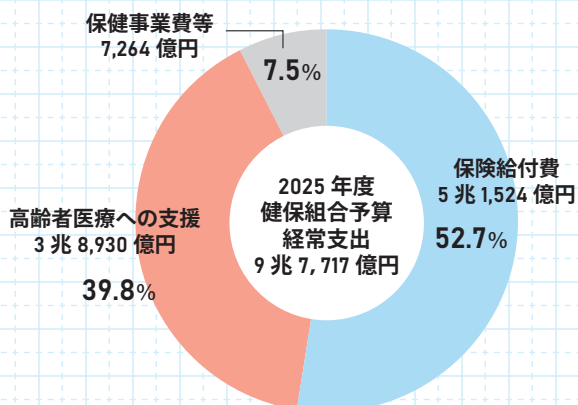
健保加入者(1人当たり)保険料の見通し



医療費の増大と現役世代の減少の影響で、保険料は20年間で2倍近く増加する。

少子高齢化が進む中で現役世代に偏重した負担構造のままでは国民皆保険制度の基盤が維持できなくなる。

現役世代 保険料の用途



65歳以上の高齢者人口は2023年が
3,625万人。高齢者人口がピークとな
る2043年には約4,000万人と推計。

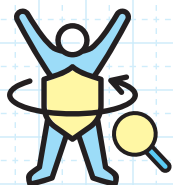


お願い2

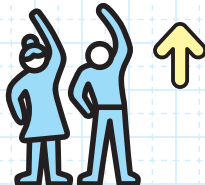
自分自身で健康を守る意識をもってください。
健診をきちんと受けてください。

健康診断のいいこと

☑ 病気の予防、早期発見



☑ 健康寿命を延ばす



☑ 健康状態の確認



特に健康診断を受けた方がよい人

- ☐ 定期的な健康チェックを行っていない人
- ☐ 手軽に自分の健康状態を調べたい人

健康診断の結果、再検査、精密検査の通知があれば、自己判断せずに異常な数値の原因と一時的なものを調査するために必ず行ってください。

お願い3

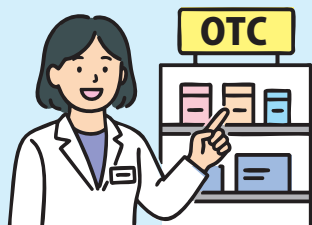
軽度な身体の不調は自分で手当てする
セルフメディケーションを心がけてください。

「セルフメディケーション」とは

日ごろから自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること。

4つのポイント

- ① 規則正しい生活を心がける
- ② 健康と生活習慣をチェック
- ③ 正確な知識を持つ専門家を活用
- ④ OTC 医薬品を上手に使う



「OTC 医薬品」とは

OTC 医薬品は Over The Counter（カウンター越し）の略で、薬局やドラッグストアで医師の処方箋なく購入できる医薬品。

- | | | | |
|-----|---------------|---|-------------------|
| ● 例 | ロキソプロフェン 60mg | ➡ | ロキソプロフェンが含まれる OTC |
| | インドメタシン 70mg | ➡ | インドメタシンが含まれるシップ薬 |

医療と健康保険のみらいを変えるのは一人ひとりのアクション

健康みらいトーク