

第3章

増加する医療費を 抑えるための 取組について





医療費適正化の取組

増加する医療費を抑えるために自分にできること

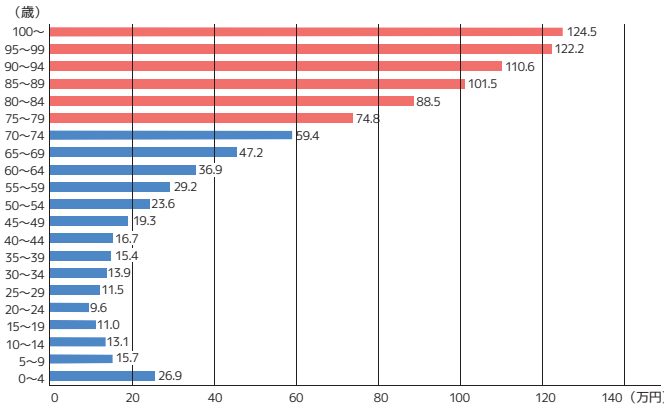
わが国における医療費

日本の1人当たり医療費は年齢を重ねるごとに高くなる傾向があります。2025年に団塊の世代全員が75歳以上となり、2040年に65歳以上の人口がピークを迎えることで、**国全体の医療費は、今後も増加していくことが見込まれています。**一方、生産年齢人口（15歳から64歳まで）は、2040年までに急激に減少していきます。

協会けんぽでも、加入者の平均年齢の上昇や高額な薬剤の登場など医療の高度化、物価高騰や賃上げの影響等により、**医療費（保険給付費）の継続的な増加が見込まれます。**また、協会けんぽの支出の約3分の1は、高齢者の方々の医療費に拠出していますが、その額も高い水準で推移することが想定されます（P.16参照）。

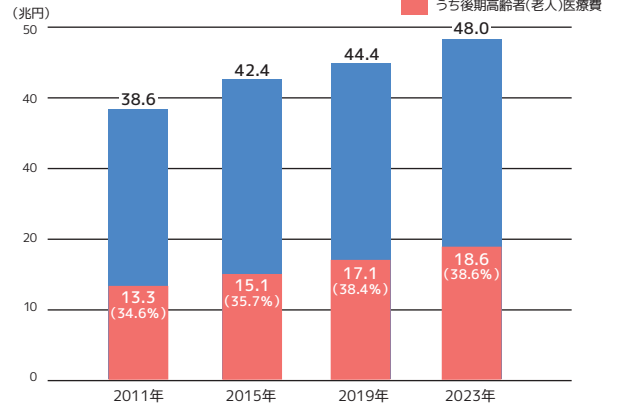
このような状況でも、医療保険制度を維持し、未来につないでいくためには、**医療費を抑える取組を一人ひとりが実践していく必要**があります。

●年齢別1人当たり医療費



出典：「医療給付実態調査報告」（厚生労働省）および「人口推計（2023年（令和5年）10月1日現在）」（総務省）より作成した2023年度の数値

●国全体の医療費（国民医療費）



※()内は後期高齢者(老人)医療費の国民医療費に占める割合
出典：「令和5（2023）年度 国民医療費」（厚生労働省）より作成

一人ひとりにできることがあります

● STOP はしご受診

同じ病気やケガで複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。

はしご受診は、受診のたびに初診料や同じような検査料等がかかり、検査による体への負担や医療費がかさみます。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

「はしご受診」とならないためにも、日常的に治療の不安や疑問を伝えられる「かかりつけ医」を持ちましょう。

● 緊急時以外は平日昼間に受診しよう

本来、休日や夜間は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。**休日や夜間の自己都合による安易な受診は、自己負担の増加だけでなく、医療スタッフの負担になるとともに本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません。**やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。

休日や時間外に受診すると、加算がついて自己負担が増えます。

| | (3割負担の場合) | |
|-----------|---------------------------------|---------------------------------|
| | 同じ医療機関を3回受診した場合 | 3つの医療機関をはしご受診した場合 |
| 1回目 | 初診料 870円 +検査料等 | 初診料 870円 +検査料等 |
| 2回目 | 再診療 230円 | 初診料 870円 +検査料等 |
| 3回目 | 再診療 230円 | 初診料 870円 +検査料等 |
| 1~3回目~の合計 | 初診・再診療 1,330円 +検査料等×1 | 初診・再診療 2,610円 +検査料等×3 |

| | | (3割負担の場合) | | |
|-------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| | | 医療機関 | | 薬局 |
| | | 初診料 | 再診料 | - |
| 休日加算 | 日・祝 | +750円 | +570円 | 調剤技術料の 1.4倍 を加算 |
| 時間外加算 | おおむね8時前と18時以降、土曜日は8時前と12時以降 | +260円 (+690円)* | +200円 (+540円)* | 調剤技術料と 同額 を加算 |
| 深夜加算 | 22時~翌6時 | +1,440円 | +1,260円 | 調剤技術料の 2倍 を加算 |

※()内は救急病院などの場合の額です

「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」を持とう!

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師のことです。

- 同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣等を把握・理解した上での治療やアドバイスを受けられます。
- 詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるので安心です。
- 紹介状なしで大学病院等の大病院を受診すると、診察料に加えて7,000円以上の特別料金がかかります。金額面だけでなく、大病院に軽症患者が集中することで、本来担うべき重篤な患者への対応や救急医療などに支障が生じるため、大病院への受診は「かかりつけ医」から紹介状をもらって受診しましょう。



「かかりつけ薬剤師・薬局」とは、一人ひとりの服薬状況を把握し、くすりの飲み合わせや副作用などの相談ができる薬剤師・薬局のことです。

- 使用しているくすりの情報を把握し、くすり効いているか、副作用がないか、残薬の状況などを継続的に確認します。
- 複数の疾患を抱え、複数の医療機関にかかって、くすりが処方されている場合でも、かかりつけ薬剤師・薬局で調剤されることで、くすりの重複や飲み合わせに問題がないか、確認してもらえます。
- 休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話でくすりの使い方や副作用等、くすりに関する相談をすることができるので安心です。



「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなったりしている状態をいいます。そのような場合には、医師や薬剤師に相談するとともに、そうならないためにも「かかりつけ医」や「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう。

詳しくは、一般社団法人くすりの適正使用協議会のウェブページをご確認ください▶



Check

専用電話相談を活用しよう

【#8000】とは

- 保護者の方が、「休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらよいのか」や、「病院を受診した方がよいのか」など判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。
- 全国同一での短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

【#7119】とは

- 「すぐに病院に行った方がよいのか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだり、ためらう時に医師・看護師等の専門家に電話で相談できるものです。
- 実施エリアで#7119をプッシュすることにより、医師・看護師・トレーニングを受けた相談員が電話口で症状などを聞き取り、「緊急性のある症状か」や「すぐに病院を受診する必要があるか」等を判断します。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な緊急出動につなぎ、緊急性が低いと判断された場合は、受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスを行います。



▲ #7119実施エリア

(引用) 上手な医療のかかり方.jp

医療機関や薬局での自己負担軽減のためにジェネリック医薬品を選ぼう

医療機関等から処方される薬は、先発医薬品とジェネリック医薬品に分けられます。協会けんぽでは、加入者の皆さまの自己負担の軽減や医療保険財政にも効果をもたらすことからジェネリック医薬品の使用を促進しています。

先発医薬品と同等の効果

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、効果や安全性が同等と国から認められています。

先発医薬品と比べ自己負担が軽い

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分を利用することから、開発コストが抑えられるためお薬代が安価になります。



先発医薬品を希望する場合は自己負担が増えます。

2024年10月から、ジェネリック医薬品がある一部の先発医薬品の処方を希望される場合は、通常の自己負担分に加えて、「特別の料金」の支払いが必要となる選定療養の仕組みが導入されています。

これを機会に、先発医薬品に比べて低価格のジェネリック医薬品の利用をお願いします。

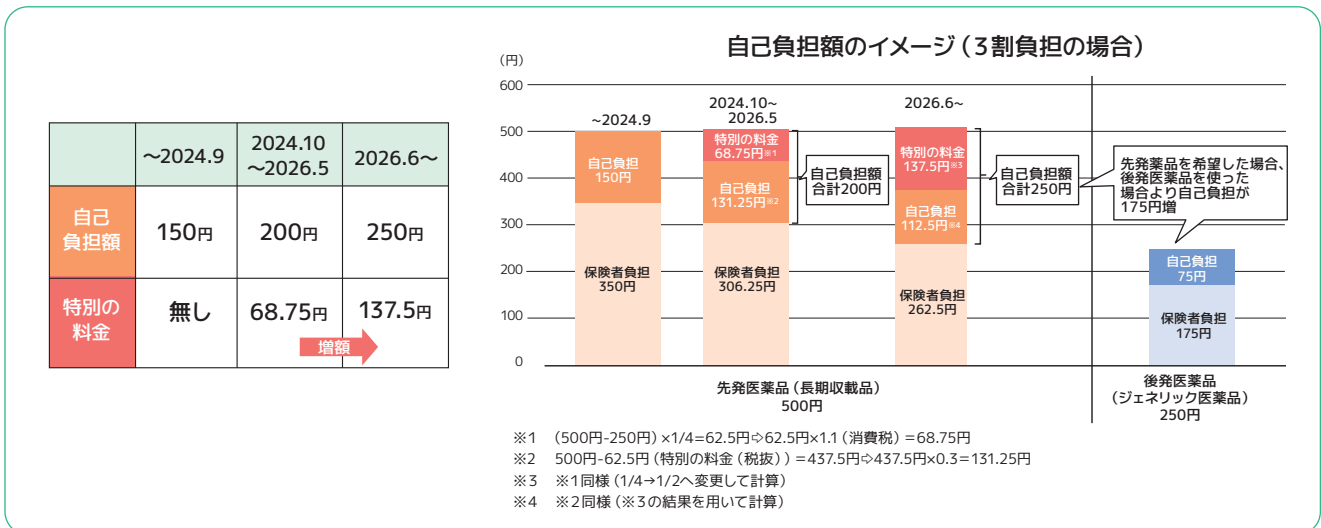
追加で窓口負担が必要となる「特別の料金」は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の金額です。

2026年6月以降は、この「特別の料金」が価格差の2分の1相当の金額に引き上げられます。また、「特別の料金」は課税対象であるため、消費税分を加えてお支払いいただけます。

詳しくは、協会けんぽのホームページをご確認ください。▶



例：250円のジェネリック医薬品がある500円先発医薬品（長期収載品）を希望した場合



Check

「地域フォーミュラリ」を知っていますか？

地域フォーミュラリとは、地域の標準的な医薬品集及びその使用方針を医療関係者でまとめたものです。地域の医師、薬剤師などの医療従事者とその関係団体の協働により、有効性、安全性、経済性など総合的な観点から最適であると判断された医薬品が収載されています。

地域フォーミュラリの策定は、良質な医薬品治療につながるとともに、災害時の継続した医薬品の使用に資するものです。また、ジェネリック医薬品の使用促進や医薬品の適正使用などの医療費適正化効果もあります。現在、地域フォーミュラリを策定している地域が少しずつ広がってきています。

Check

「バイオシミラー（バイオ後続品）」を知っていますか？

バイオシミラーとは、バイオ医薬品の特許が切れた後に、他の製薬会社から発売される薬のことで、より安価な薬の特許が切れた薬と同じように使うことができます。

●そもそもバイオ医薬品とは？

バイオ医薬品は、バイオテクノロジーを応用して生産されたタンパク質を有効成分とする医薬品です。

バイオシミラーは、効果や安全性はそのまま、患者さんのお財布にやさしいバイオ医薬品です。

●バイオシミラーを使うメリットは？

バイオ医薬品やバイオシミラーは、今までは治療が難しかった病気への効果が期待されています。

バイオ医薬品による治療を受けている方は、ぜひとも一度医師や薬剤師にご相談ください。



バイオシミラーは、先行バイオ医薬品と同等、同質の品質、安全性、有効性を有する医薬品です。

バイオ医薬品、バイオシミラーが使われている病気の例

- がん ●糖尿病 ●関節リウマチ
- 腎性貧血 ●低身長 ●クローン病
- 潰瘍性大腸炎 ●加齢黄斑変性 など

詳しくは、協会けんぽのホームページをご確認ください ▶



OTC薬（市販薬）の使用によりセルフメディケーションを実践しよう！

OTC医薬品（OTC薬）とは、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる市販薬のことです。

風邪や腹痛、花粉症、腰痛や肩こりなどの軽い病気の症状緩和などにOTC薬（湿布含む）をうまく活用することで、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践しましょう。

- OTC薬の購入額が年間で12,000円以上となった場合に、所得税等の控除が受けられる「セルフメディケーション税制」があります。申請には購入時のレシートの保管が必要です。
- 医師から処方箋が発行されて購入する薬剤を医療用医薬品と言います。一部の医療用医薬品には、同じ有効成分をもつOTC薬（市販薬）が販売されているものもあり、そうした医療用医薬品は「OTC類似薬」と呼ばれます。
- OTC類似薬（医療用医薬品）は保険適用されるため3割の自己負担で購入できますが、OTC薬（市販薬）は保険適用されないため、同じ有効成分を持つ薬でも割高となります。しかし、OTC類似薬（医療用医薬品）は、医療機関で診察を受けて、医師による処方が必要なため、医療機関や薬局で診察料などの別途の医療費がかかり、OTC薬（市販薬）を購入した方が合計の医療費が少ない場合もあります。
- 同じ有効成分でもOTC類似薬（医療用医薬品）とOTC薬（市販薬）で購入額が異なることは不公平なため、現在、政府では、OTC類似薬を購入する際の自己負担額を増やす検討が進められています。

この機会に、軽い病気や症状の場合には、OTC薬（市販薬）の購入を検討ください。

症状がひどくなる場合や長引く場合は薬局・ドラッグストアの薬剤師や医療機関にご相談ください。

このマークが目印！

セルフメディケーション
税 控除 対象

OTC薬は薬局やドラッグストアで気軽にいつでも購入できるので、忙しい人でも助かります！



詳しくは、厚生労働省のホームページをご確認ください ▶

