

東京医療崩壊?!

～あなたと愛する家族のためにできること～

目次

- 課題
- 1 少子・超高齢社会という問題
(お年寄りの多い日本)
 - 2 高齢者の医療費財源は支援金頼み?!
(若者たちの保険料で支えるにも限界がある)
 - 3 東京でも医師が足りない地域が増加?!
(地域を支える医師が足りなくなっている)
 - 4 コロナ禍を教訓に医療提供体制の見直しが必要!
(同じことが起こっても困らないようにしたい)

- 対策
- 1 禁煙を促進して健康リスクを回避
(いつ禁煙をはじめても効果あり)
 - 2 多剤服用は避けて適正な使用を!
(たくさんのクスリはカラダを弱くする)
 - 3 かかりつけ医をもとう!フリーアクセスは適正に
(「いつでも相談できるかかりつけ医」をもとう)
 - 4 救急車はあなただけのものではない!
(本当に困っている人を助けるために)
 - 5 軽症な場合は薬局のスイッチOTC薬の活用も
(軽い体調不良やケガなら薬局に行ってみよう)
 - 6 未病対策・フレイル予防で健康寿命を延ばす!
(健康に長生きするために)
 - 7 正しい情報を理解してヘルスリテラシーを高めよう!
(元気でいるために大切なポイントを知ろう)



特設サイト (東京都医師会HP内)
<https://www.tokyo.med.or.jp/tmairyokaigi-r6>

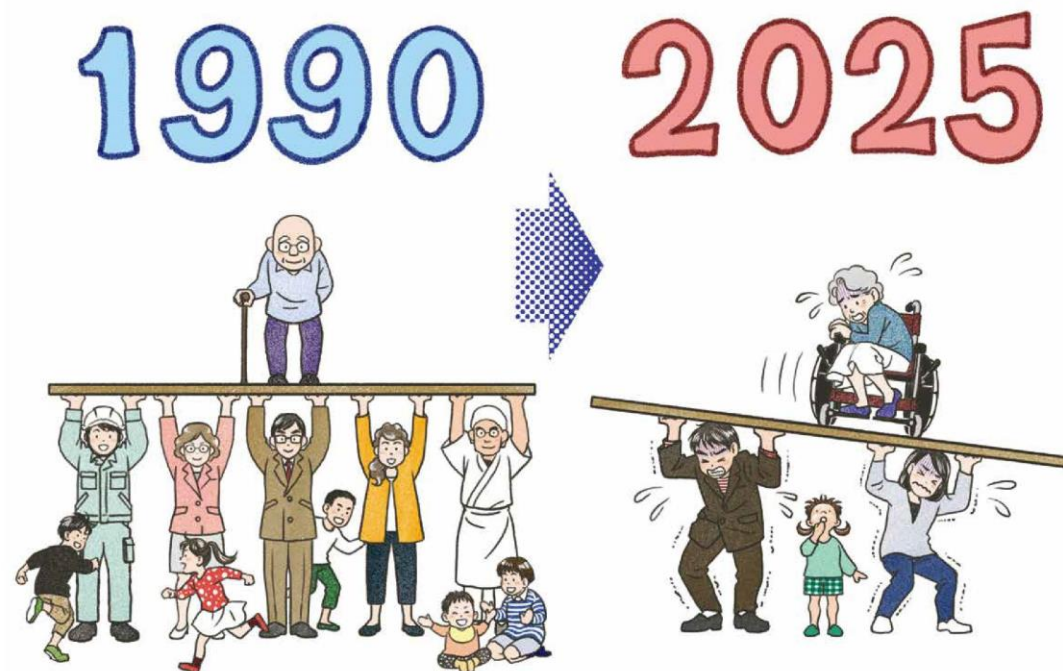
みんな知ってるかい？



課題
1

少子・超高齢社会という問題

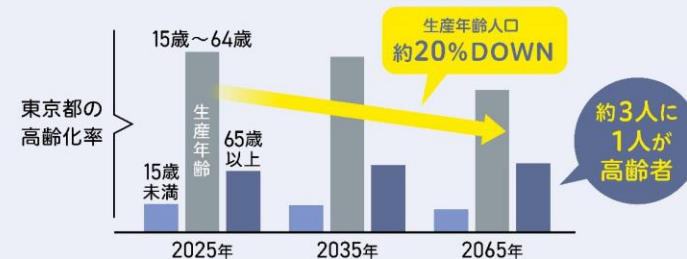
むかしむかし、私たちの国では、元気な若者や子供たちがたくさんいました。
ところが、今は病気のリスクの高いお年寄りがかなり増えてきました。
そのためにたくさんの治療費が必要になったのです。



東京も例外ではない！

東京都の高齢化率は、2035年には24.9%、
2050年以降は29%（約3人に1人が高齢者）
以上で推移します。

グラフ出典：「未来の東京」戦略 附属資料 東京の将来人口（2025年3月改訂）

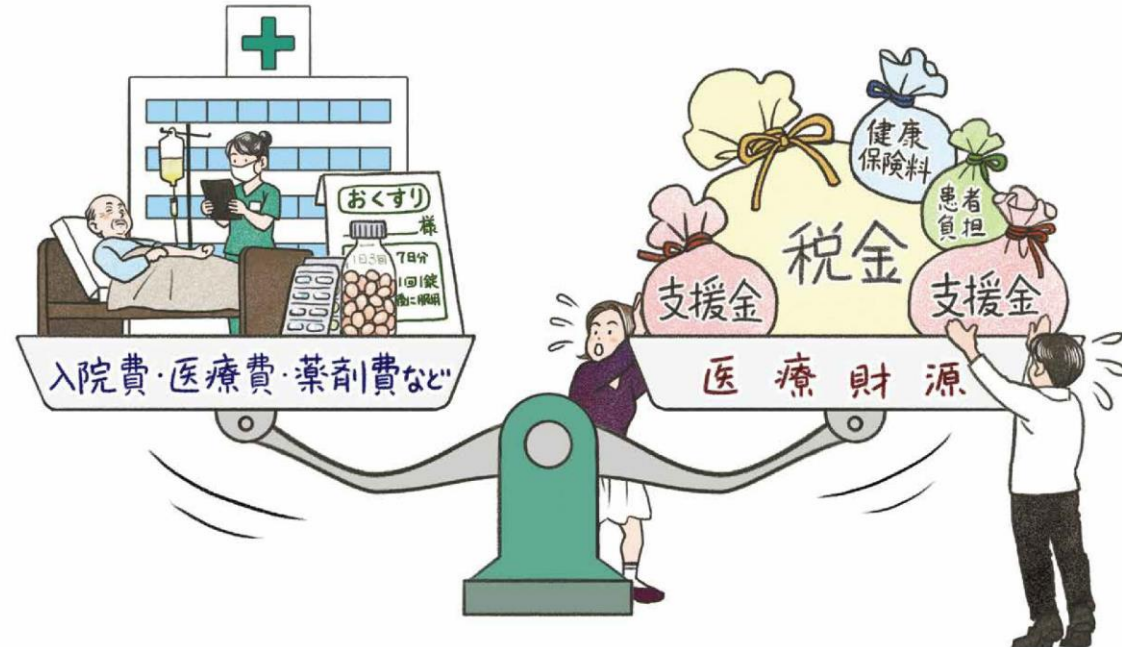


みんな知ってるかい？

実は
僕たちが
支払っている
税金が
医療財源
お年寄りを
支えているんだ！

課題
2

高齢者の医療費財源は支援金頼み?!



お年寄りたちの病気を治すために、たくさんのお金が必要です。
そして、これからはもっともっとお年寄りが増えるのです。
若者たちは、今までよりもたくさんのお金を払わなければならないのです。

支援金は現役世代が負担！

後期高齢者支援金は、団塊の世代が
75歳以上になるため、
今後、急増することが見込まれています。

グラフ出典：令和6年度保険料率に関する論点について
(参考資料) 2023年12月20日 全国健康保険協会



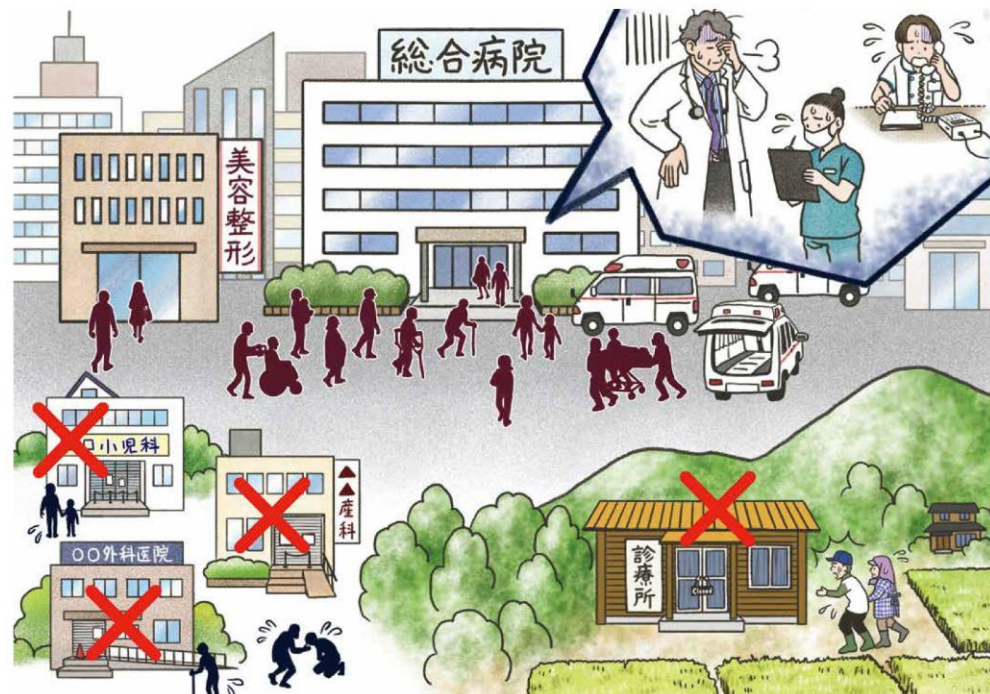
みんな知ってるかい？



課題
3

東京でも医師が足りない地域が増加?!

東京では人が増えているのに、地域を支える医師があまり増えていません。
これまで地域でがんばってきた医師も高齢化しています。
いったいどうしたらいいのでしょうか？



医療機関の倒産・休業が増加！

2024年の医療機関の倒産は64件、
休廃業・解散は722件となり、
それぞれ過去最多を更新しました。

グラフ出典：医療機関の倒産・休廃業解散動向調査（2024年）帝国データバンク

〈年間 倒産・休廃業等の件数〉



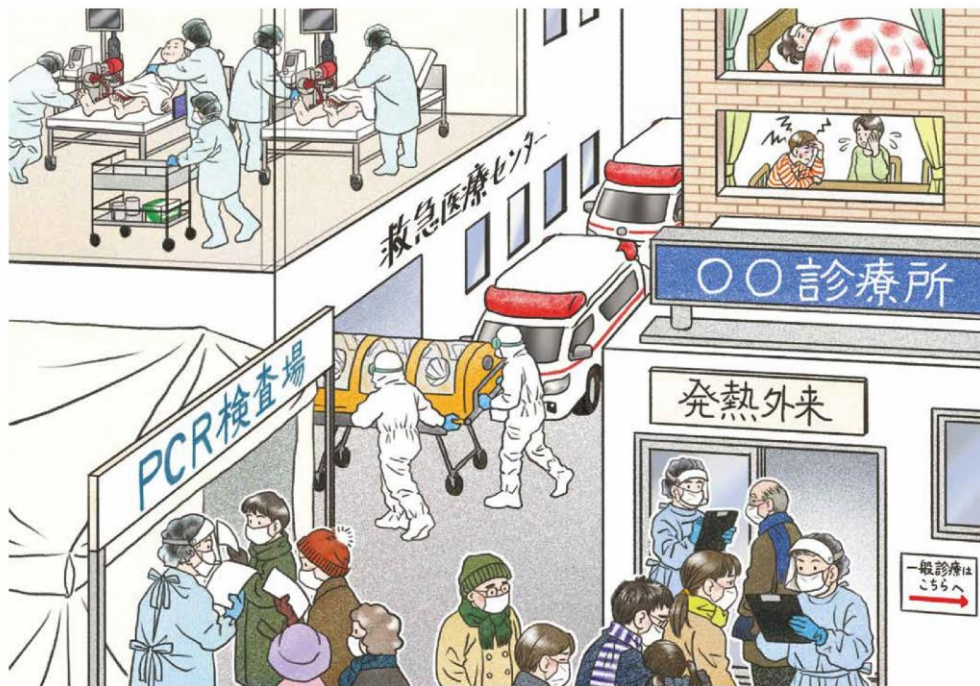
みんな知ってるかい？

日本の
医療提供体制
が抱える

大問題
のことを！

課題
4

コロナ禍を教訓に医療提供体制の見直しが必要！

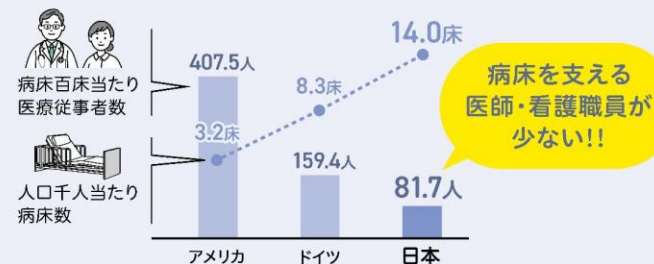


新型コロナでたくさんの方が苦しんでいたとき、病院のベッドが足りなくなったり、いつもの診療所で診てもらえなかったこともありました。また同じようなことが起こっても、困らないようにしておきたいですね。

ひっ迫要因は医療従事者不足！

コロナ患者の受入れ病床を増やせなかった大きな要因は、医療従事者不足です。先進国の中でも極めて少ない状況となっています。

グラフ出典：医療提供体制の各国比較（2006年）厚生労働省



みんなに知ってほしい

禁煙で医療費の削減!

対策
1

禁煙を促進して健康リスクを回避

タバコはカラダに良くないとわかっているけど、まだたくさんの人が吸っています。
元気な人とくらべて病気になりやすく、年をとったらもっとカラダが弱くなります。
タバコの害で病気になった人を治すために、今もたくさんのお金がかかっているのです。

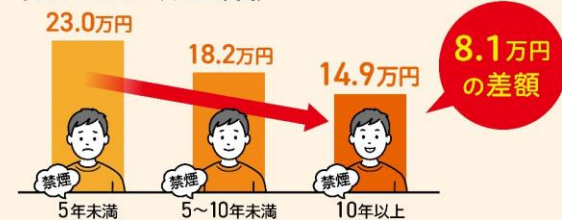


禁煙で医療費も削減!

喫煙は寝たきりや認知症の原因になるとも言われています。
禁煙期間が長ければ長いほど医療費も削減されます。

グラフ出典: 厚生労働科学研究費補助金(第3次対がん総合戦略研究事業)分担研究報告書

〈禁煙した人の年間医療費〉



みんなに知ってほしい

クスリの 飲み過ぎで 不調になる

めまい
物忘れ

倦怠感

眠気

胃痛

ポリファーマシー 防止

対策
2

多剤服用は避けて適正な使用を！



たくさんのクスリを飲んでいると、飲みまちがえてしまったり、
飲みすぎてしまったりして、カラダは元気になるどころか弱ってしまうこともあります。
いつもの診療所や薬局に相談してみましょう。

ポリファーマシー対策を！

1人の患者が複数の薬を同時に使用していることで
有害事象が発現する状態を指します。高齢者や慢性疾患を
抱える患者に多く見られ、通常は6種類以上の薬を
服用している場合がポリファーマシーの目安とされています。

グラフ出典：高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）2018年5月厚生労働省

〈服用薬剤数と薬物有害事象の頻度〉



みんなに知ってほしい

対策
3

かかりつけ医をもとう！フリーアクセスは適正に

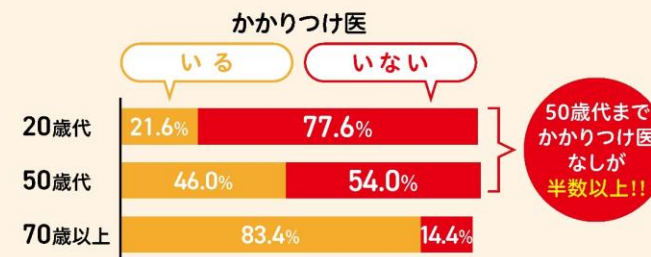
私たちはどの病院や診療所にも行くことができますが、一方でみんなの大切な医療費を使ってしまうことになります。限られた医療資源や財源を守るためにも、「いつでも相談できるかかりつけ医」をもちましょう。



医療機関をはしご受診するより
かかりつけ医に！

フリーアクセスを維持するためには、
かかりつけ医をもち、過剰な受診は避けましょう。

グラフ出典：「第7回日本の医療に関する意識調査」について（2020年10月7日 日本医師会）



みんなに知ってほしい

対策
4

救急車はあなただけのものではない！



救急車利用に
迷ったときは
#7119

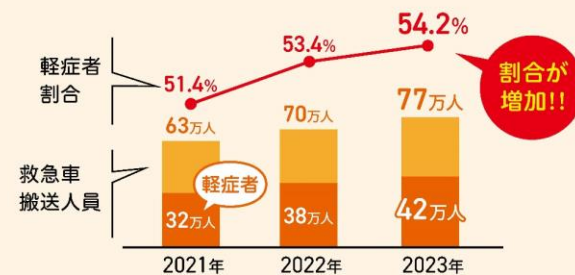


タクシー代わりに救急車を呼んだり、病院の夜間救急外来をコンビニのように使ってはいけません。本当に困っている人を助けることが出来なくなってしまうからです。迷ったときは、#7119に電話をかけて相談してみましょう。

東京消防庁救急相談センター（#7119）

24時間365日対応しており、
看護師や医師などの専門家が症状を聞き取り、
緊急性や受診の必要性についてアドバイスを行っています。

グラフ出典：東京消防庁HP



みんなで取り組もう



対策
5

軽症な場合は薬局のスイッチOTC薬の活用も

おなかが痛い、セキが出る、微熱があるときなど、
軽い体調不良やケガの場合は、薬局の薬剤師に相談しましょう。



セルフメディケーション税制

スイッチOTC薬とは、医師の処方薬を薬局で購入できるようにした薬です。1年間で12,000円を超えて購入した場合は、セルフメディケーション税制により一部が還付されます(医療費控除との併用不可)。

出典:セルフメディケーション税制概要について 厚生労働省HP

セルフメディケーション
税 控除 対象

セルフメディケーション税制の対象薬には
識別マークが記載されています。

みんなで取り組もう



対策
6

未病対策・フレイル予防で健康寿命を延ばす！



長生きしても、元気なカラダがないと幸せとはいえません。
できるだけ病気にならないように、バランスよく食べて、運動をして、
しっかり眠って、フレイル予防に時々医師に相談しましょう。

未病とは

心身の状態は、健康と病気の間を連続的に
変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念です。
また、加齢により心身活力が低下するフレイルも
運動・栄養・社会参加で予防しましょう。

〈「未病」に関わる概念〉

誤

健康 😊

病気 ☹️

正

健康 😊

未病 😊

病気 ☹️

みんなで取り組もう

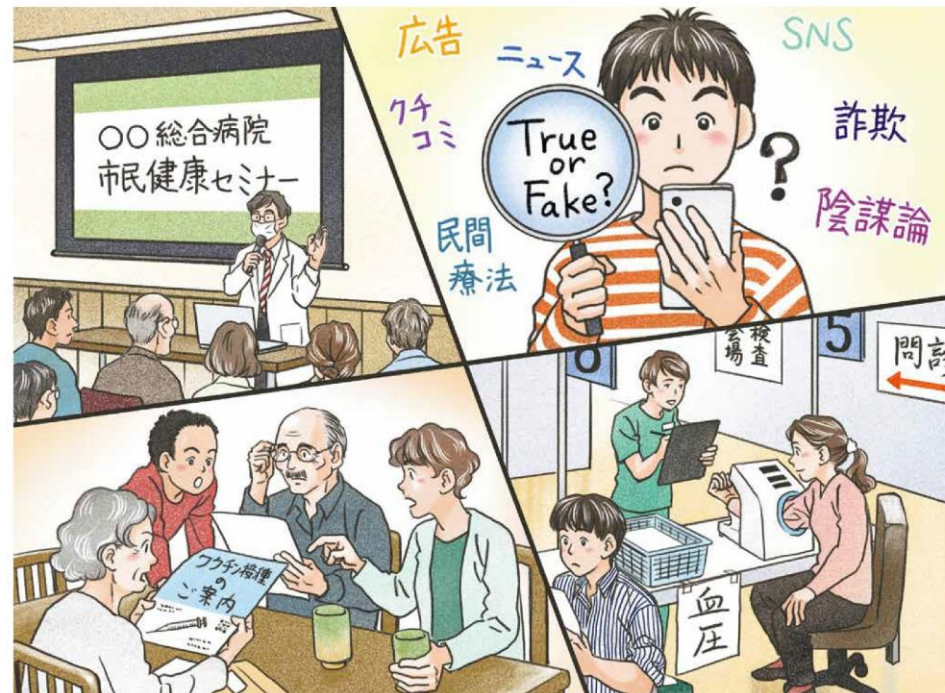


対策
7

正しい情報を理解してヘルスリテラシーを高めよう！

カラダや病気について学んだり、元気であるために大切なポイントを知っていると、健康で楽しい毎日を過ごすことができますでしょう。

自分だけじゃなく、家族や近くの人たちと一緒に勉強することも大切です。



健康情報を正しく理解して活用する力

地域全体でヘルスリテラシーを向上させることで、地域の保健・医療・福祉の質を向上させることができます。

グラフ出典：東京都医師会HP

