

高齢者医療費は 本当に3割になる？

～制度改正の最新動向と、今からできる老後の備え～

**75歳以上全員が
3割負担になることは
決まっていません！**

※現在制度
改正の審議中



1 なぜ医療費制度が見直されるの？

日本では75歳以上の人口が増え続け、医療費は過去最高を更新。さらに、それを支える現役世代の人口は減少しており、医療保険制度を将来も維持するため、『負担のあり方』を直す議論が進められています。

75歳以上の
人口増加



現役世代の
減少



医療費の
増加



医療保険制度を将来も維持するため、
負担の見直しが必要に

2 現在の自己負担割合は？

年齢	自己負担割合
69歳まで	3割負担
70～74歳	2割負担
75歳以上	原則1割負担
一定以上の所得がある方	2割負担
現役並みの所得者	3割負担

※2022年10月
から一定以上の所得がある
75歳以上の方の自己負担
割合を変更！

3 今、検討・議論されていることは？

① 所得に応じた負担へ

年齢ではなく、所得や負担能力に応じて割合を変更する

② 3割負担の対象拡大

3割負担の対象を広げる案も検討されている

③ 高齢者医療制度の見直し

自己負担の考え方や制度全体の見直しが検討されている

4 家計への影響は？

【例】医療費1万円の場合

3割負担 ▶ 自己負担3千円

負担割合が変われば支払額も増えることに

・介護費
・交通費
・薬代
・施設利用料

なども家計に影響します



5 今からできる5つの備え

① 制度の最新情報を確認する

② 医療費だけでなく介護費も考える

③ 預貯金等を整理し、生活費を見直す

④ 医療保険・介護保険の見直し

⑤ 家族と医療・介護について話し合う



脳は何歳からでも 鍛えられる!

「年齢を重ねると物忘れは仕方ない」と思われがちですが、近年の研究では、脳は高齢になっても新しい神経回路を作る力(脳の可塑性)を持っていることがわかっています。毎日の生活習慣を見直すことが、認知機能の維持につながります。



シニアにこそ「きょういく」と「きょうよう」

きょういく

=今日、行く所があること

どこかに行く用事があり、
誰かと話し、
趣味を楽しむことが
老化を進めにくくし、
認知症予防につながります。

きょうよう

=今日、用事があること

行く所がある
(出かける)



外出は脳の刺激に

誰かと話す
(つながる)



会話が脳を活性化

歩く
(体を動かす)



脳への血流アップ

趣味を楽しむ
(やりがいを持つ)



心の健康へ

役割や用事がある
(生活にメリハリ)



自信や充実感に

「きょういく」と「きょうよう」がある毎日は、元気な毎日。
歩く・話す・笑う・楽しむ・・・その積み重ねが、未来の自分を守ります。

気になる症状が続いたら、
早めの相談を!

- ✓ 同じことを何度も聞く
- ✓ 約束や予定を忘れることが増えた
- ✓ 買い物やお金の管理が難しくなった
- ✓ 財布や通帳を何度もなくす
- ✓ 日付や場所がわからなくなる



元気なうちに
「生活・財産を守る準備」も大切です

- 家族と財産や生活の希望について話し合う
- 財産の一覧を整理する
- 遺言書の作成を検討する
- 家族信託などを専門家に相談する
- 任意後見契約などの知識をつける

これらは本人だけでなく、自分らしい生活や
家族の負担軽減につながる備えです。

予防と将来への備え
を両立することが
安心への第一歩



シニアテラスコネクト登録で、
あなたの暮らしが
もっと安心に。

ご登録方法は
QRコードから

