

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU vol.410

Healthy Information Magazine

賀正

新年のご挨拶 理事長 馬場 正嗣 …… P2
料理教室開催 …………… P3
届出事項に変更があったときは、
14日以内に手続きをしてください。… P4
かんたんエクササイズ&体ケア …… P5
健康講座 …………… P6.7
[PMDD(月経前不快気分障害)症状と治療]
確定申告の時期が近づいてきました P8



新年のご挨拶

理事長 馬場 正嗣

あけましておめでとーございませう。

令和八年の年頭に当たり、ご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様方には日頃から組合の運営にご協力いただいておりますことに、厚く御礼申し上げます。

医療保険制度は近年、著しく変化しており、とくに今年は少子化対策を強化するための財源確保として「子ども・子育て支援金制度」が本格的にスタートします。医療保険者には国に対し支援金を納付する義務が課せられ、組合員の皆様にも医療保険料に上乘せして支援金を徴収する制度となっております。

また、被保険者証の廃止に伴い、マイナ保険証を基本とする医療機関の受診への移行により、今後、日本の医療DXが益々発展し

ていくことも想像されます。

一方で、超高齢社会である我が国の医療費は、医療保険の財源不足や医療技術の高度化などの影響により増加の一途をたどっています。加えて、後期高齢者医療制度では現役世代の負担を軽減するため一定所得者の窓口負担割合の引上げが実施されましたが、急激な引上げへの配慮として導入していた負担軽減措置も昨年9月末に終了し、約370万人にも影響が及ぶと試算されております。

このような中、組合としては、厚生労働省及び関係機関からの情報を正確に汲み取り、スピード感をもって適切に対処するよう努めてまいります。引き続き法令遵守に基づいた業務運営に徹したうえで、組織基盤拡充・強化対策を行い、さらなる組合員の

加入促進及び脱退防止活動に取り組むことといたします。

さらに、財政基盤の安定化を図るため、家族被保険者分の保険料区分を改正するとともに、産前産後期間相当分の保険料軽減を導入し、充実した保険医療サポートを提示したうえで、医療費の抑制及び適正化に繋げてまいります。加えて、健康保持増進を目的とした魅力ある事業を積極的に展開して参る所存でございますので、今後ともより一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとして、皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



料理教室開催

12月3日(水)金沢市の加藤キッチンスタジオで料理教室を開催しました。今回は「冬野菜を楽しもう」をテーマに季節の野菜をふんだんに使った料理「冬野菜の親子筑前煮」「春菊入り蓮根餅」「白菜の坦々スープ」の3品を、食材のアレンジなどを踏まえながら実演し、その後各テーブルに分かれて実習、会話をしながら試食を楽しみました。



MENU



白菜の坦々スープ



冬野菜の親子筑前煮



春菊入り蓮根餅





届出事項に変更があったときは、 14日以内に手続きをしてください。

取得手続き

建設国保に加入している組合員と同一世帯に属する方は、被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合に加入している方を除き、続柄や収入に関係なく、**組合員の家族として建設国保に加入**しなくてはなりません。

取得手続きが必要なとき

- ◆ 家族が退職等により被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合の資格を喪失したとき
- ◆ こどもが生まれたとき
- ◆ 転入や住所変更に伴い家族が増えたとき

※手続きが遅れると、医療機関受診時に資格情報の登録がない為、医療費を全額支払うことになります。



喪失手続き

建設国保に加入している家族が会社勤めを始めたなどの**異動**があった時は、**資格喪失手続き**が必要です。

資格喪失手続きが必要なとき

- ◆ 家族が就職等により被用者保険(協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等)や他の国保組合に加入したとき
- ◆ 転出したとき
- ◆ 死亡したとき

※資格喪失後に建設国保の資格情報で医療機関を受診していた場合は、医療費を返還していただくことになります。手続きが遅れると返還医療費が多額になったり、支払済の保険料が返還できなくなることがあります。





すこやかな体づくりのヒント

かんたん エクササイズ & 体ケア

Exercise & Body Care

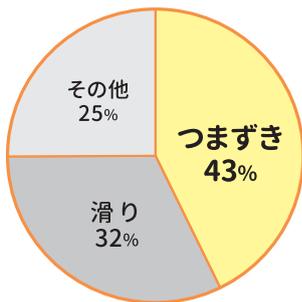
あなたの 転倒リスクは？

転

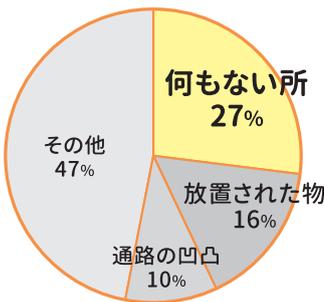
倒による労働災害は、労働者の高齢化により20

24年は3万人を超え、この10年で1万人増えました。転倒の原因は、つまずき・歩行中のバランス崩れが43%で、つまずきの27%が何もない所で転倒しています。これは、身体機能の低下が原因です。まずは、ご自身の転倒リスクを片足立ちテストで確かめてみましょう。片足立ちが30秒以下だった方は、バランス能力の低下や下半身の筋力の衰えにより、転倒リスクが高い状態です。最近、何もない所でつまずくようになった、片足立ちテストが30秒以下だった方は、ランジがお勧めです。ランジは、下半身の筋力を高め、体幹を安定させるのでバランスを取りやすくなります。これは即効性があるので、ランジ後に片足立ちを試してみてください。安定感が増して、できる時間が延びますよ。転びにくい身体づくりのため、朝のランジ習慣を始めませんか？

転倒の原因



つまずきの原因



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署より

片足立ちテスト

- ①両手を腰に
- ②片足を上げる

※終了条件

- 手が腰から離れる
- 上げている足が床につく
または支持足につく
- 支持足が移動する

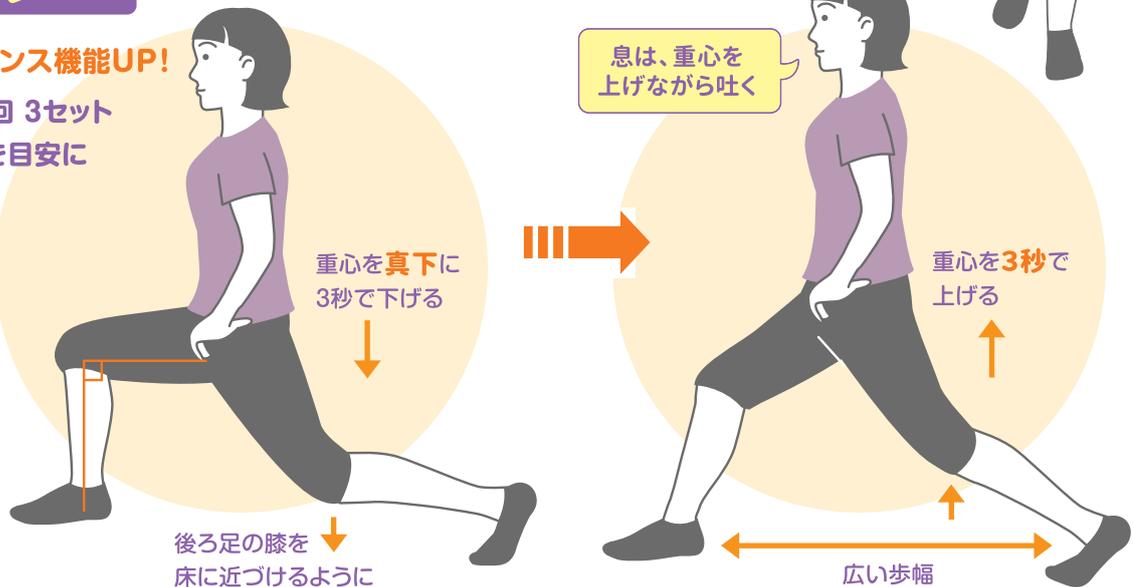
★30秒以下は、
転倒リスクが高い!



ランジ

即!バランス機能UP!

5~10回 3セット
週3回を目安に





PMDD (月経前不快気分障害) 症状と治療

金沢医科大学 産科婦人科学

講師 藤田 智子

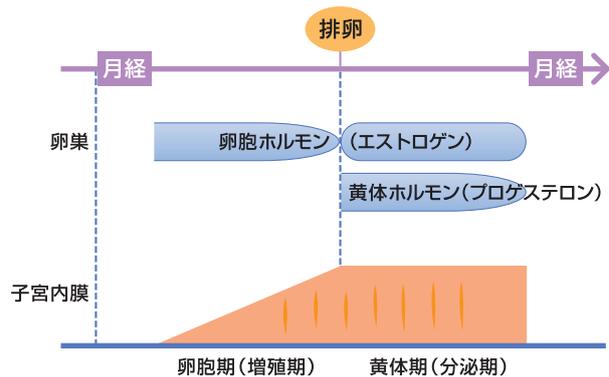
PMDD (月経前不快気分障害) と PMS (月経前症候群) は、月経のある女性の健康と生活の質に大きな影響を及ぼすといわれています。PMSは月経前の3〜10日前の黄体期と呼ばれる期間(図1)に現れる多様な精神的・身体的症状を特徴としていて、女性の社会的、職業的、学業的なパフォーマンスを著しく低下させる可能性があります。PMSの重症型であるPMDDは、特に精神症状が顕著で、日常生活への影響が大きいです。PMSとPMDDははつきりと区別できるものではなく、連続した疾患として、最近では、月経前の不調全体をPMDDsと総称することもあります。



PMDDは、日常生活への影響が顕著で、日常生活への影響が大きいです。PMSとPMDDははつきりと区別できるものではなく、連続した疾患として、最近では、月経前の不調全体をPMDDsと総称することもあります。

PMDDの有病率はとても高く、軽度の症状の人を含めると女性の80〜90%がなんらかの症状を経験すると報告されています。とくに若い女性で高い傾向があります。発症のメカニズムは完全に解明されていませんが、PMS症状が引き起こされる原因とし

図1 女性ホルモンと月経周期



Doctor



藤田 智子

Satoko Fujita

金沢医科大学産科婦人科学
講師(看護学部併任)

略歴	2000年 3月	金沢医科大学医学部卒業
	2000年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 入局
	2002年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 助手
	2002年 12月	江別市立病院産婦人科 医員
	2003年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 助手
	2004年 4月	江別市立病院産婦人科 医員
	2005年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 助手
	2006年 7月	山中温泉医療センター産婦人科 医長
	2007年 4月	公立能登総合病院産婦人科 医長
	2008年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 助教
	2009年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 学内講師
	2010年 4月	公立能登総合病院産婦人科 医長
	2011年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 学内講師
	2017年 3月	医学博士取得
	2018年 4月	金沢医科大学産科婦人科学 講師 金沢医科大学看護学部 講師(併任)

資格

- 日本産科婦人科学会産婦人科専門医・指導医
- 母体保護指定医
- 日本性感染症学会代議員

ては、排卵周期に伴うホルモンの変動や、セロトニンやGABAなどの脳内伝達物質の不均衡が関係していると考えられます。また、遺伝的要因や社会的・心理的ストレスも発症に影響を与える可能性があります。



PMDDの主な症状は、精神的な症状と身体的な症状があります。

精神的な症状としては、①強い不安感や緊張感、②突然泣いたり怒ったりする感情の不安定さ、③激しいイライラや怒り、④抑うつ気分や絶望感、⑤集中力の低下、⑥自分の価値を否定するような感覚があります。

身体的な症状としては、①頭痛や関節痛、②むくみや体重増加、③乳房の張りや痛み、④過食または食欲不振、⑤不眠または過眠があります。



診断するための検査は、問診が基本で、不快な症状が周期的であるか、周期ごとに繰り返し返される再現性があるかの確認が必要になります。そのため、月経2周期にわたる症状日誌が勧められています。実際の診断基準は図2のようになります。



規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動を定期的に行うようにします。

コーヒーやアルコール、塩分は症状を悪化させる可能性がありますので、摂りすぎないようにし、また、ビタミンやミネラルを含んだバランスのとれた食事を心がけます。

がけます。

そして、生活習慣の改善で効果がない場合には、薬物療法を行います。

比較的軽症であれば、排卵を抑える低用量ピルなどの女性ホルモン剤を投与します。そのほかにも、症状に合わせて、鎮痛剤、安定剤、漢方薬なども使用します。ほかにも、セロトニン選択的取り込み阻害剤（SSRI）などの軽い抗うつ薬が処方されることもあります。



月経が始まる前のころとくらだの不調は、女性にとっては毎月繰り返すもので個人差がありますが、ひどい場合には、人間関係や社会生活に支障をきたすこともあるので、一度婦人科を受診して相談してみてください。



図2 PMDD診断基準

A. 月経周期と連動する症状

症状が、月経開始の1~2週間前に現れ、月経が始まると改善

B. 以下の症状のうち、1つまたはそれ以上存在

- (1) 著しい感情の不安定性
- (2) 著しいいらだたしさ、怒り、または対人関係の摩擦の増加
- (3) 著しい抑うつ気分、絶望感、または自己批判的思考
- (4) 著しい不安、緊張、高ぶっているとかいらだっている感覚



C. さらに、以下の症状のうち、1つまたはそれ以上存在し、Bと合わせると、症状が5つ以上になる

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| (1) 通常の活動における興味の減退 | (5) 過眠または不眠 |
| (2) 集中困難の自覚 | (6) 圧倒される、または制御不能という感じ |
| (3) 倦怠感、易疲労性、または気力の著しい欠如 | (7) 他の身体症状、乳房の圧痛・腫脹、関節痛、筋肉痛、体重増加 |
| (4) 食欲の著しい変化、過食、または特定の食物への渴望 | |

D. 症状は、仕事、学校、通常の社会活動または他者との関係を妨げる（生産性や能率の低下）

E. うつ病、パニック症、気分変調症、またはパーソナリティ障害の単なる症状の増悪ではない

F. Aは2回以上の症状周期にわたり、前方視的に行われる毎日の評価により確認される

※A~Cの症状は、先行する1年間のほとんどの月経周期で満たされてなければならない





確定申告の時期が近づいてきました

建設国保では、厚生労働省の指導のもと、定期的に事業者の資格調査を行っています。調査では、個人事業主・一人親方みなさまに、所得税の確定申告書(写し)の提出をお願いすることになりますので、毎年職業欄には**具体的な業種**を記入の上、申告してください。



税務署長 令和 〇 年分の 所得税及び復興特別所得税の 申告書 FA2202

納税地	個人番号(マイナンバー)	生年月日	
現在の住所又は居所事業所等	フリガナ	氏名	
令和 〇 年 〇 月 〇 日	職業	届号・雅号	世帯主の氏名
	〇〇工事業		世帯主との続柄
振替依頼希望	種類	青色	分類
単位は円	収入金	税	
事業	営業等	課税される所得金額(12-29)又は第三表上の㉔に対する税額又は第三表の㉔	30
農業	区分	配当控除	32
不動産	区分	与	33
配当	区分	給	34
公的年金等	区分	政党等寄附金等特別控除	

第一表 (令和七年分以降用)

職業欄が空欄または「自営業」や「建設業」では、具体的な業種が確認できません。事実に基づき**具体的な業種**を記入するようにしてください。

業種一覧表

- 土木工事業
- 建築工事業
- 大工工事業
- 左官工事業
- とび・土工事業
- 石工事業
- 屋根工事業
- 電気工事業
- 管工事業
- タイル・れんが・ブロック工事業
- 鋼構造物工事業
- 鉄筋工事業
- 舗装工事業
- しゅんせつ工事業
- 板金工事業
- ガラス工事業
- 塗装工事業
- 防水工事業
- 内装仕上工事業
- 機械器具設置工事業
- 熱絶縁工事業
- 電気通信工事業
- 造園工事業
- さく井工事業
- 建具工事業
- 水道施設工事業
- 消防施設工事業
- 清掃施設工事業
- 解体工事業

