



年頭の辞

北海道医師国民健康保険組合

理事長 長瀬 清



明けましておめでとうございます。

平素より当組合の事業運営に格別のご支援並びにご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

昨年の衆議院議員総選挙では政権与党が過半数割れの結果となり、またアメリカ合衆国の大統領選挙においては、ドナルド・トランプ氏が大統領に復帰することになりました。さらに世界情勢に目を向ければ、3年目に突入しようとしているロシアとウクライナの戦争、イスラエルを取り巻く中東情勢、さらには台湾を巡る中国の不穏な動きと、国内外において心配の種が尽きない状況にありますので、新しい年が、日本国にとって、北海道にとって、そして私達一人ひとりにとって、明るく良い一年になることを祈念するばかりです。

また、昨年12月2日より健康保険証が廃止されるという国民皆保険制度が始まって以来の大きな変更がなされました。1年間は経過措置として発行済みの被保険者証を使用することが出来ますので、資格確認の手段としては、健康保険証とマイナ保険証に加えてマイナ保険証の利用登録がなされていない方に交付される資格確認書という3種類の方法が併存することになります。円滑な移行がなされるように、保険者として取り組んでまいります。

さて、医師国保組合の財政状況につきましては、人口減少の影響等による組合員数、被保険者数の減少が止まらない中で、医療の高度化、高額薬剤の承認を受けて医療費が着実に増加をしているため収支の確保に苦勞をしているところですが、当組合は、幸いにも平成30年度より前期高齢者交付金という財政調整の交付金を受け取ることができ、被保険者の医療費の増加額が概ねその範囲内に収まっていますので、7期連続で単年度黒字を続けています。令和6年度の事業運営につきましても、療養給付費がほぼ見込み通りに推移していますので、8期連続で単年度黒字になる見通しにあります。一方で、事業運営を継続していく上では、大数の法則に見合う保険者の規模を維持していくことが必要になりますの

で、都道府県における人口規模の違いを克服するため、医師国保組合の統合を模索する動きが出てきています。しかしながら個別組合における保険料水準、保有財産の格差が非常に大きいので、その利害関係の調整は決して容易なものではありません。当組合は7期連続黒字のおかげで被保険者一人当たり換算した財産の額を多く保有していますので、単独での運営を継続していくことを第一に考えています。

昨年12月に開催されました保険料等検討委員会におきましては、令和7年度の保険料については現行通りで変更なし、つまり医療分保険料は据え置き、後期分と介護分の保険料は国の概算1人当たり法定負担額により算出されるこれまで通りの仕組みとすることをお諮りしました。この保険料額は、47都道府県医師国保組合の中での平均金額を下回る水準になります。

国は、人生100年時代として健康寿命の延伸を掲げ、保険者インセンティブ制度として支援することにより、保健事業の更なる推進、医療費適正化の推進を求めていますので、当組合でも令和6年度より第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導実施計画がスタートしています。特定健診・特定保健指導の実施率が低いことが悩みの一つでありますので、組合員・被保険者の皆様方におかれましては、健診の助成制度を活用して、是非ともご協力をお願いいたします。また、北海道国民健康保険団体連合会のご協力をいただきまして、機関誌「北海道の国保」に掲載の健康レシピとエクササイズ動画を、当組合のホームページに毎月転載していますので、是非一度、覗いていただき、ご参考にいただければと思います。

最後となりますが、組合員をはじめ被保険者の皆様のこの一年のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますと共に、今後とも組合員各位の組合運営に対する特段のご理解とご協力を賜りますようお願いし、年頭のご挨拶といたします。

新年雑感



北海道医師国民健康保険組合

組合会副議長 神田 雄司

新年あけまして、おめでとうございます。組合員の皆様ならびにご家族の方々におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

令和元年7月から北海道医師国保組合会副議長を務めさせていただき、早いもので5年が経過いたしました。今後も長瀬清理事長をはじめ組合理事の諸先生方のご指導と事務局の方々のご協力を賜りながら組合会の円滑な議事進行に務める所存ですので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、経済産業省は2024年2月に「女性特有の健康課題による社会全体の経済損失は年間約3.4兆円」との試算結果を発表しました。対象は4項目として、月経随伴症状、更年期症状、婦人科がん、不妊治療が挙げられています。一方で、日本のあらゆる企業がその支援に取り組むと、ポジティブインパクト（経済効果）は年間約1.1兆円との試算も報じられました。

これらは働く女性の健康課題ですが、日常診療で危惧しているのは思春期とりわけ中・高校生の問題です。

月経前症候群（PMS）は「月経前3～10日間の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退ないし消失するもの」、月経前不快気分障害（PMDD）は「PMS症状のうち、特に精神症状が強い症例」で、これらの受診が数年前から増えています。

高校生ではPMS・PMDDの有病率は98%、PMDDが主症状の者は13%、中等症以上のPMS・PMDDは48%いると言われていています。PMS症状を有する者のうち、PMSを知らなかった者が約7割に及び、PMSと認識せずに過ごしている者が多い実態があります。

PMDDの症状は、「イライラ・怒り」、「涙もろい」、「興味の減退」、「抑うつ」、「感情制御不能」などがほぼ100%に認められます。高校生の特徴は成人と比較して重症度が高く、慢性的に複数の症状を抱えており、欠席、遅刻、早退など欠課時数が多く教育活動に十分参加できず学校生活に支障をきたしています。理由としてはPMSに関する知識が欠如していること、大学受験のための長時間にわたる勉強によるストレス、朝食の欠食など栄養所要量の不足による疲労感や集中力低下もPMSと関連があることが明らかになっています。

また、高校生では、「倦怠感」、「過眠」、「過食」

は出現頻度が高く、理由として、コンビニ等で手軽に食べ物が手に入るようになり、「過食」が高校生にとって簡単にストレスを発散する方法となっています。洋菓子や菓子パン、チョコレート菓子、スナック菓子などの甘い食べ物は精製糖で作られ脂質も高く、また、清涼飲料水は異性化液糖で作られているため、摂取すると血糖値が乱高下することで、「イライラ」が引き起こされることが考えられます。月経前に「イライラ」すると「過食」し、さらに「イライラ」が増すという悪循環に陥っている可能性があります。更に、月経前一週間は黄体後期にあたり、プロゲステロンの分泌量が高まり、インスリン感受性を低下させるため糖質を摂取したくなり「過食」することも考えられます。

これら生徒のQOLを改善するための課題は、彼女ら自身がPMS症状を「仕方のないものだ」と諦めるのではなく、コントロールする力を身に付けることでもあります。高等学校までは保健室が存在し、授業中に症状が悪化しても休養できますが、卒業後の社会、すなわち会社や大学、専門学校等には原則的に保健室は存在しません。従って高等学校卒業までに、PMS・PMDD症状に対して自己対処し、学校へ行き、一日を通して授業が受けられるようにならなければなりません。この力は、やがて就職し、通常通り業務を遂行できる力に通ずると考えます。

親の月経等に関する認識が「月経痛は我慢するもの」・「LEP（治療用ピル）を飲むことは恥ずかしい」ことである生徒ほど受診抑制を経験しているという調査結果があります。

親の月経等への認識が子の行動に影響を与え、その結果として、受診抑制や生産性の低下を招き、更にはこうした認識や行動が次世代へと再生産されていきます。このような再生産の連鎖を止めるためには、学校教育や職場研修、婦人科・小児科受診等の機会において正しい知識を得る機会を作ることが必要であります。

親の認識が子供の受領行動に影響をするという視点を踏まえると、職場等での本人への研修に加えて、両親が子供の健康に関して学ぶ場となりうる乳幼児健診や予防接種などの場において親世代への再学習の機会を提供することが有用であると思われます。

最後になりましたが、組合員諸先生とご家族、事務局の皆様のご多幸をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。

道医師国保組合のお知らせ

『課税所得控除国民健康保険料証明書』 を発行します

令和6年分の確定申告時期は、令和7年2月17日（月）から3月17日（月）までです。
組合では、令和6年1月から令和6年12月までの1年間に納付された保険料の『証明書』
を令和7年1月10日付けで発行し、送付いたしますので、**大切に保管してください。**

なお、従業員（准組合員）およびその家族が当組合の被保険者になっている組合員の方は、
従業員（准組合員）およびその家族の保険料も含まれた金額の合計額を証明していますので、
申告を行う際には必要に応じて調整願います。

照会先：〒060-0042

札幌市中央区大通西6丁目 北海道医師会館6階

北海道医師国民健康保険組合：会計係

TEL 011-271-7471

道医師国保組合のお知らせ

組合ホームページをご活用ください

北海道医師国民健康保険組合では、組合ホームページを開設し、皆様に、本組合の業務にかかわる諸情報等を逐次発信しております。

また、各種申請（届け出）用紙はホームページからも入手できますので、組合への届け出（当組合への加入および脱退など）、その他、給付に関する申請および健康診査の助成金の請求など手続きが必要な場合は、是非ご活用ください。

その他、「マイナンバーカードの健康保険証としての利用」や保健事業の一環として「健康レシピ&エクササイズ」なども掲載しておりますので、ご覧ください。

*北海道医師国民健康保険組合ホームページアドレス

<http://www.hokkaido.med.or.jp/kokuho/>

人間ドック等健康診査利用のご案内

助成金の請求は令和7年3月末日迄です 健康診査または特定健康診査を受けていない方 ぜひ受診しましょう！

——— 特定健診の受診は、自家健診でもOK ———

＜利用の事前申し込み不要、健診後に助成金を請求＞

北海道医師国民健康保険組合では、保健事業として健康診査に対する助成事業を実施しております。
組合員および被保険者の方の健康管理の一環として年1回は健康診査を受診いただき、助成事業をぜひご利用願います。

なお、特定健康診査の対象（40～74歳まで）の方が「健康診査」を受診される際には、必ず「特定健康診査基本項目」の受診をお願いいたします。

簡易人間ドックなど「特定健康診査基本項目」が全て含まれている健康診査を受診された場合は、改めて「特定健康診査」を受診する必要はありません。

すでに健康診査を受診された方は、助成金交付の請求書に添付書類を添えて組合へお送りください。

項 目	入院人間ドック (1泊2日以上)	簡易人間ドック (1日または半日含む)	特定健康診査
1. 利用者の範囲	本組合に加入の組合員および被保険者		本組合に加入の組合員および被保険者で40～74歳までの方
2. 利用する医療機関	入院人間ドックを常設している医療機関	簡易人間ドックを実施している医療機関 (自家健診可)	特定健康診査を実施している医療機関 (自家健診可)
3. 助成金限度額	組合員 8万円 家族・准組合員 3万円 (特定健康診査の費用を含む)	組合員 5万円 家族・准組合員 3万円 (特定健康診査の費用を含む)	当組合が参加する当該年度の集合契約Bにおける契約単価 ※北海道医師会の集合契約および自家健診の場合 基本健康診査 7,830円 詳細健康診査 ・貧血検査 920円 ・心電図検査 1,630円 ・眼底検査 1,230円 ・血清クレアチニン検査 130円
4. 請求金の請求	「健康診査助成金交付請求書(様式第1号)」または「組合員の同意による健康診査助成金交付請求書(様式第3号)」および添付書類を郵送 ※次頁を参照		特定健康診査(自家健診) 振込口座届出書および添付書類を郵送 ※次頁を参照

(注意)

1. 助成金の対象とならない方
 - ・ 社会保険、市町村国保などに加入の方
2. 特定健康診査対象者の方に特定健康診査費用分をお支払いできないケース
 - ・ 脳ドックなど、特定健康診査の「基本的な健診項目」が入っていない検査を受診された場合
 - ・ 特定健康診査の「基本的な健診項目」が不足している場合（未実施の場合）

※後日、特定健康診査の「基本的な健診項目」および不足項目を受診した場合は特定健康診査費用分をお支払いいたします。

3. 請求について

請求用紙

- ・『健康診査ガイドブック』の請求書等の様式
- ・本組合のインターネットホームページに掲載の様式
*組合ホームページアドレス
<http://www.hokkaido.med.or.jp/kokuho/>
(助成金請求書の他、特定健康診査用入力票・質問票も掲載)

請求状況	提出書類
1) 組合員が組合へ請求	「健康診査助成金交付請求書」(様式第1号) 検査項目・領収書 特定健康診査用入力票 (または健診結果の写し)・質問票 ※自己の開設または勤務する医療機関で健康診査を実施した場合 領収書に代えて金額が分かる書類 (各検査項目の料金を記載したものなど) を添付
2) 健康診査実施医療機関が、組合員の同意を得て助成金を組合へ請求	「組合員の同意による健康診査助成金交付請求書」(様式第3号) 検査項目・金額が分かる書類 (実施機関の請求書など) 特定健康診査用入力票 (または健診結果の写し)・質問票
3) 自己の開設または勤務する医療機関で特定健康診査のみ実施の場合	特定健康診査 (自家健診) 振込口座届出書 特定健康診査用入力票・質問票

※上記 1) および 2) で特定健康診査用入力票・質問票の添付が不要な場合

- ・ 40歳未満または75歳以上の方
- ・ 検査項目に特定健康診査基本項目が含まれていない場合
- ・ 特定健診の受診券を医療機関へ提出された方

◎ 健康診査のほか、「インフルエンザワクチン接種」・「歯科健診」の助成も行っております。

インフルエンザワクチンの接種をされた方は、「インフルエンザワクチン接種助成金交付請求書」によりご請求ください。

詳しくは、「健康診査ガイドブック」をご覧ください。

ご不明な点がございましたら、連絡先までお問い合わせください。

連絡先：〒060-0042

札幌市中央区大通西6丁目 北海道医師会館6階
北海道医師国民健康保険組合 (総務係)

TEL 011-271-7471

