みんなで知ろう 女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう！

監修●丸の内の森レディースクリニック　院長　**宋美玄**

月経困難症・月経前症候群（PMS）

生理痛など、生理（月経）にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか？こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！

- ☑ **日常生活に支障をきたす場合** ……仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ☑ **市販薬が効かない、効果が不十分** …市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- ☑ **症状が悪化してきている** ……生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状（イライラ、抑うつ、不安感など）が強くなってきている、など。

月経困難症とは？

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能性月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強く出る「**器質性月経困難症**」があります。

月経困難症の治療

機能性	器質性
鎮痛剤 低用量ピル 漢方薬の服用など	原因となる病気の治療を！

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害（PMDD）の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。

月経前症候群（PMS）とは？

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。

公　告

公告第310号
新年度の健康保険料率等について

令和８年度の健康保険料率は9.0%とし、昨年度から変更ありません。

介護保険料率は1.6%とし、昨年度から変更ありません。

令和８年３月１日（令和８年３月分保険料）、ただし任意継続被保険者については令和８年４月１日から適用します。

	健康保険料率		介護保険料率	
	新料率	旧料率	新料率	旧料率
被保険者	45.00/1000	45.00/1000	8.0/1000	8.0/1000
事業主	45.00/1000	45.00/1000	8.0/1000	8.0/1000
合　計	90.00/1000	90.00/1000	16.0/1000	16.0/1000

健康保険料率の内訳は次のとおりとなります。

・一般保険料率　88.70/1000　　基本保険料率　56.78/1000
　　特定保険料率　31.92/1000
・調整保険料率　1.30/1000

子ども・子育て支援金率

負担割合	令和８年度
事業主	1.15/1000
被保険者	1.15/1000
合計	2.30/1000

公告第311号
任意継続被保険者の標準報酬月額について

標準報酬月額	320,000円

上記標準報酬月額は退職時の標準報酬月額と当組合の平均標準報酬月額（上記金額）を比べ、いずれか低い方の額を適用します。

（適用期間　令和８年４月１日～令和９年３月31日）

事業概要（2026年2月末現在）

被保険者数　男　2,977人　女　2,603人　計　5,580人

被扶養者数　985人　１人当たり扶養率　0.18人

事業所数　8事業所

平均標準報酬月額　男　365,856円　女　290,449円　平均　330,680円

介護保険第２号被保険者数　1,160人