

けんぽニュース

重要（3月のお知らせ再掲）

1. 適用関係(被保険者届出書関係)の届出方法及び各様式変更について

これまで健康保険組合が回付しておりました、日本年金機構への届出書は4月1日より、事業所様より直接日本年金機構へお届けいただくように変更になりました。

詳しくは3月に送付しました「適用関係(被保険者届出書関係)の届出方法及び各様式変更について(お知らせ)」に記載しておりますのでご確認ください。
ホームページからも各種新様式の用紙はダウンロードできますので、ご利用ください。

2. 「けんぽだより春号」を5月中頃に各事業所様に送付いたしますので、被保険者の皆様に配布いただきますようお願いいたします。



岩本保健師からの
ひとことアドバイス

～ 5月病にご注意を ～

新年度が始まり、新元号が「令和」に決定しましたね。
新しい環境・新しい業務・新しいメンバーを迎えられている方も多いかと存じます。新しい環境に慣れてきたところでゴールデンウィークがやってきます。よいリフレッシュにもなりますが、誰でも休み明けは気が滅入りますよね。中には心身の調子を崩す人も出てきます。いわゆる五月病です。今年は10連休と非常に長い休みになりますので、休み明けの欠勤等注意が必要となります。

5月病とは	就職・異動・新たな業務や役割・転居等、環境の変化に適応しようと一生懸命頑張りすぎると起こりやすく、一人で抱え込みやすい性格の人は要注意です。昇進や栄転など一見嬉しいことでも起こります。五月病自体は病名ではなく「適応障害」「うつ病」等の診断に。
身体症状	疲れやすい、体調不良、微熱、食欲不振・食欲増進、動悸、息苦しさ、めまい等・・・
精神症状	気持ちが落ち込む、やる気が出ない、不安、イライラ、不眠・過眠・・・
休日のすごしかた	好きなことをしてストレス発散・適度に体を動かす・日の光を浴びる・睡眠をよくとる・お酒を飲みすぎない→朝日を浴びると、夜眠たくなるホルモンが出てきます。朝起きて夜寝る生活リズムは崩さないようにしましょう。ストレス発散のつもりで夜更かしすると体内時計・神経伝達物質が乱れ、結果として心身の症状が強くなる場合があります。お酒の飲みすぎは睡眠の質を下げるため、不調につながりやすくなります。
五月病かなと思ったら	症状が2週間以上続く、遅刻欠勤等が続く場合、内科・心療内科・精神科の受診を。

上記以外にも、わからないことがあればお問い合わせ下さい。(ホームページもご利用下さい。)