長く続く不調や不安
自律神経の乱れが原因かも？

自律神経とは、体内の様々な働きのバランスを保つ神経のことで、体の働きを活発にさせる「交感神経」と、体をリラックスさせる「副交感神経」の２種類があります。精神・身体・環境（気温）など、様々なストレスが原因で自律神経のバランスが乱れると、体に不調が現れます。

あなたの生活習慣で思い当たるものはありませんか？

- ストレス
- 食事を抜いたり偏食が多い
- 趣味やストレス発散方法が無い
- 運動不足
- アルコール多飲
- 職場環境の変化
- 睡眠不足
- 湯船に浸からない
- 悩みを相談する事が苦手
- 長時間のスマホ操作

これらが自律神経のバランスが乱れる原因になります。

自律神経のバランスが乱れると、体に様々な不調が現れます

身体的な症状

- 倦怠感
- 不眠
- 慢性的な疲労
- 偏頭痛
- 下痢
- 口や喉の不快感
- ほてり
- 便秘
- 手足のしびれ
- めまい
- 頻尿
- 動悸
- 残尿感

など

精神的な症状

- イライラ
- やる気が出ない
- 不安感
- 憂うつになる
- 疎外感
- 感情の起伏が激しい
- 落ち込み
- 焦りを感じる

など

自律神経のバランスを保つためのセルフケアポイント

✻３食きちんと食べる

特に朝食は、起床後の体にスイッチを入れる役割があり、同時に自律神経周期の調整を行います。朝起きて日光を浴びると、体内時計も調節されるため更に◎。

✻しっかり睡眠をとる

睡眠不足が続くと、交感神経が優位に働き、自律神経のバランスが崩れてしまいます。日中眠くならない様、毎日一定の睡眠時間を確保することを心がけましょう。

✻悩みを相談する

悩みを誰かに相談することで、モヤモヤした気分が晴れるかもしれません。紙に自分の思いを書き出してみるのも◎。

✻軽い運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動で、自律神経のバランスを調節できます。新しい事を始めると、違う世界が見えてくるかも。

✻リラックスする時間を持つ

リラックスすると、副交感神経が優位に働きます。ストレッチ・深呼吸・入浴・音楽を聴く・笑うなど、OFF の時間を作ることで自律神経のバランスが整えられます。

セルフケアをしても、症状が改善されない場合・・・。
まずは症状に応じた診療科を受診。それでも症状が改善しない場合は心療内科を受診してみましょう。

◆専門家に話しを聞いてもらいたい、病院を探したい時は『こころとからだの健康相談』をご利用ください。

フリーダイヤル・メールでの相談は健保ホームページから　ワールド健康保険組合　検索

ご家族（被扶養者）が就職等をした時は、扶養削除の届出が必要です！

春は
ご家族の状況に
変化がある
季節です！

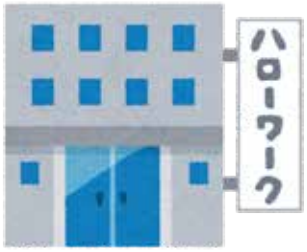
健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付や保健事業を実施しています。しかし、就職等で扶養資格に変化があった場合、会社へ「被扶養者（異動）届」を提出する必要があります。手続きを忘れていませんか?

扶養から外し漏れが多いケース

子供が就職した

被扶養者の収入が
年収 130 万円以上に増えた

子供を扶養しているが、
配偶者の収入の方が多くなった



被扶養者が失業給付金
を受給開始した

被扶養者資格のない人が加入したままになっていると、被保険者の皆様の負担が大きくなります。

健康保険料は被保険者分のみで、扶養家族分の保険料はいただいておりません。扶養認定資格の無いご家族が加入していると、不要な保険給付費等を健保組合が負担することになります。余分な支出が増えると保険料率の引き上げなど、結果的に被保険者である皆様の保険料額の負担増加につながってしまいます。

資格喪失後は保険証は使用できません！

資格喪失後は、病院窓口に「保険証が変わった」と新保険証を提示してください。資格喪失後にワールド健保組合の保険証を使用してしまうと不正受給の為、健保負担分を被保険者に請求させていただくことになります。

毎年 扶養調査を行っています。

ワールド健康保険組合では、春に高齢者、秋に20歳以上の被扶養者を対象に扶養調査を行っています。健康保険制度の適正な運用を行うため、ご協力お願いします。

被扶養者認定基準

- 主として被保険者の収入により生活していること。
- 年間収入が130万円未満（60歳以上又は障害者年金受給者は180万円未満）であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。
- 別居の場合は被扶養者の収入以上の送金をしていること。（但し、同居が必要条件の場合があります）