

# 協会けんぽ みやざき

## 春特有の不調、出ていませんか？

新年度が始まり、新しい環境にも慣れてくるこの時期、気分の落ち込みや意欲の低下を感じることはありませんか。

こうした不調は一般に「**五月病**」と呼ばれています。

### 五月病の原因・症状

五月病は、入社や異動、転勤などで環境が変化し、その変化に対応しようと体と心が疲れやすくなることが原因と言われています。

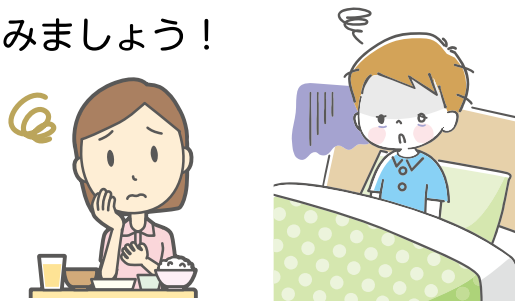
一般的には長期間の休み明けに「非常に疲れを感じる」「ゆううつ感や不安感が強まる」など心身の不調を訴えることが多く、知らず知らずにストレスが重なるため、注意が必要です。



### ご自分でできるセルフチェック

ご自身で次のチェックポイントについて確認してみましょう！

- ・仕事に行くのがつらい
- ・好きだったことを楽しめない
- ・しっかり休んでも疲れが取れない
- ・食欲や睡眠に変化がある
- ・気分の浮き沈みが激しい



当てはまる項目が多い場合は、まずは**ゆっくり休むこと**を意識してください。

### 五月病を防ぐために

五月病の予防として、次のことに取り組んでみましょう！

- ・生活リズムを整える（一定の睡眠時間を守る）
- ・軽い運動で気分転換（散歩・ストレッチなど）
- ・趣味やリラックスできる時間をつくる
- ・一人で抱え込まず、家族や友人に相談する



5月の不調は、誰にでも起こりうる自然な反応です。無理をせず、自分のペースで少しずつ整えていきましょう。

また、周囲の人にも気を配り、声をかけ合うことが、安心して働ける・過ごせる環境づくりにつながります。症状が続く場合は、医療機関や相談窓口の利用も考えましょう。

# 協会けんぽの電子申請をご利用ください

協会けんぽでは、現金給付申請をはじめとする健康保険の主要なお手続きについて利用することができる電子申請サービスを開始しました。ぜひご利用ください！

PCでもスマホでも

## 4ステップで カンタン申請

ご利用可能時間  
平日8時～21時



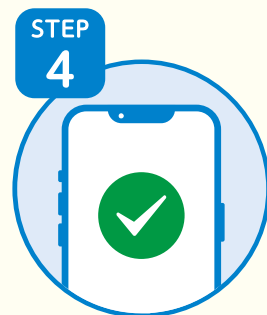
申請したい申請書を選択



協会けんぽホームページ  
またはけんぽアプリから  
マイナンバーカードを利用  
してログイン



入力フォーマットに必要事項  
を入力し、添付書類は電子  
ファイルをアップロード



申請手続き完了です！



詳細は  
ホームページから

## 令和8年6月より協会けんぽの自動音声案内が変更になります

令和8年6月より、協会けんぽ宮崎支部の自動音声案内が、「お客様からのお問い合わせ内容に応じたご案内」から「お問い合わせいただくお客様に応じたご案内」に変更となります。皆様のご理解の程よろしくお願いいたします。

### ---- 令和8年5月まで ----

- 「0」 マイナ保険証や資格情報のお知らせ・資格確認書についてのご相談
- 「1」 健康保険制度や申請方法についてのご相談
- 「2」 健康診断・保健指導についてのご相談
- 「3」 交通事故・レセプト・返納金についてのご相談
- 「4」 その他のご相談



### ---- 令和8年6月から ----

- 「1」 協会けんぽの加入者や事業所の方
- 「2」 公的機関、健診機関、医療機関、損害保険会社の方
- 「3」 その他のご相談



## 協会けんぽ 全国健康保険協会 宮崎支部

〒880-8546 宮崎市橘通東1-7-4 第一宮銀ビル5階 協会けんぽ 宮崎 [検索](#)

TEL 0985-35-5364 FAX 0985-35-5393

自動音声でご案内します

案内0 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルに転送します。

案内1 業務（給付、任意継続など）

案内3 レセプト（レセプト、第三者行為（交通事故等））

案内2 保健（健診、特定保健指導など）

案内4 企画総務（保険料率、健康宣言など）

カンタン便利な電子申請をご利用ください。

協会けんぽ 電子申請 [検索](#)

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、下記の専用ダイヤルにお問い合わせください。

※マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、国のマイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にお願いします。

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

☎0570-015-369

8時30分～17時15分（土日祝日を除く）