



なんとなく不調



放置していませんか？

明確な病名がつかないにもかかわらず、からだやところに不調を感じる状態を、「**なんとなく不調（不定愁訴）**」と呼びます。このような不調は、一時的なものではなく、日常生活に影響を及ぼすほど慢性的に続くこともあります。

よくある症状

からだの不調：倦怠感・頭痛・むくみ・めまい・ふらつきなど
こころの不調：イライラ・気分の落ち込み・集中力の低下など

主な原因

- ・鉄分不足
- ・自律神経の乱れ
- ・ホルモンバランスの変化
- ・ストレス
- ・生活習慣の乱れ
- ・環境の変化



自分でできる「なんとなく不調」の対処法

運動する	適度な運動で血流を促し、自律神経の働きを整えましょう。ストレッチや20分程度のウォーキングがおすすめです。
質の良い睡眠をとる	良質な睡眠のために、就寝1時間前からはスマートフォン・パソコンの使用を避けましょう。
栄養バランスの良い食事をする	鉄分、ビタミン、ミネラル、タンパク質を十分に摂りましょう。疲労感の改善やイライラの抑制が期待できます。

「なんとなく不調」の裏に思わぬ病気が隠れているケースもあります。気になる症状があれば、まずはお気軽にご相談ください。

オカムラグループ健康保険組合 こころとからだの“ほっと”ライン

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます



通話料無料

0120-384-033



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。サービスご利用の際もスムーズです。

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/384033>

24時間電話健康相談サービス（24時間・年中無休）

ご自身やご家族の健康、医療についてのご相談を、24時間365日承ります。医師や保健師・看護師等の有資格者が対応し、ご希望に応じて医療機関の情報提供を行います。

メンタルヘルスカウンセリングサービス

こころの悩みに心理カウンセラーが対応します。対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法でのご相談が可能です。

スポットカウンセリング（予約不要／電話・Web）
相談受付時間

継続カウンセリング（予約制／対面・オンライン面談・電話）
予約受付時間

※1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで
※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

電話 9:00～22:00（年中無休）（1回あたり20分が目安）

電話 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00
（日曜・祝日・12/31～1/3を除く）

Web 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社）



※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い）ティーベック株式会社（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。