

# ▶ ファミリー健康相談 ▶ メンタルヘルスカウンセリング

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

こんなとき…は  
お電話ください！

- ☑ 子どもが急に熱を出した
- ☑ どの診療科に受診すべきかわからない
- ☑ 病気がなかなかよくなる
- ☑ 仕事でストレスがたまる
- ☑ 育児・介護が辛い



通話料・相談料  
**無料**

面接は年度内  
5回まで無料



プライバシー  
厳守！

専用  
ダイヤル  
無料

# 0120-426-105

- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- 11の電話健康相談は、海外から国際フリーダイヤル番号でご利用になれます。

利用できる方

被保険者および被扶養者

専用ダイヤルにお電話を！



音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください。

※プッシュ回線でない方は、右のサービス番号の前に\*印ボタンを押してください。黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかけ直ください。

サービス番号

1

電話健康相談 体の健康に関してお電話で相談できます。

受付時間 年中無休・24時間サービス

サービス番号

2

メンタルヘルスカウンセリング

▶ 「面接」によるカウンセリング

まずお電話で面接の予約をおとりください。  
(年度内1人5回まで無料/6回目から有料)

予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時



サービス番号

3

▶ 「電話」によるカウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時



サービス番号

4

■ 電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます

予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時



聖隷健康保険組合 <http://www.seireikenpo.or.jp/>



# 安心してご相談ください!

サービス番号

## 1 電話健康相談

保健師・看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします（医師との予約相談も可能）。急なお子様の発熱や育児・妊産期の不安、休日や夜間に受診できる病院を探しているときなども、まずお電話ください。

※医療行為にあたるような治療の助言等に対応していません。



## メンタルヘルスカウンセリング

サービス番号

## 2 面接カウンセリング

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

サービス番号

## 3 電話カウンセリング

電話カウンセリングは1回20分程度が目安ですが、20分で終わらないときや面接を受けたくなくなったときは、面接に移行できます（要・面接予約）。

サービス番号

## 4 電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます

## Webでも24時間相談を受け付けます

健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

こころのWeb相談

<https://www.mh-c.jp/>

上記サイトのWEB相談窓口へ、専用ダイヤルの電話番号下6ケタ(426105)を入力してログインしてください。

## プライバシー は厳守されます

プライバシー保護のため、外部へ委託して運営しています。個人々の相談の有無・内容等が健康保険組合や事業所に伝わることはありません（個人を特定できない、統計的な月次データで報告されます）。

※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

## 免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立てていただくことが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

月に1回チェックしてみてください

金魚や水草、  
水の様子で  
ストレス度を表示



<https://fishbowlindex.jp/seirei/>

## こころの体温計

東海大学医学部付属病院で実際に使用されている  
信頼のシステム

携帯端末を活用したメンタルヘルスカケアで、自己問診形式のセルフチェックで現在の心の状態がチェックできます。金魚鉢の画像で判定結果を表示して、視覚による自己認知ができます。

