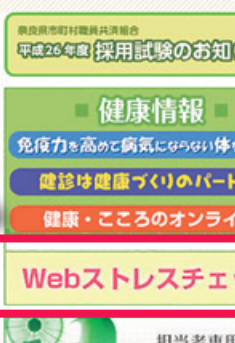


健康で心豊かな人生を… **電話健康相談、メンタルヘルス相談、健康・こころのオンライン、Webストレスチェック**のご案内



すべて無料です!

**悩む前にまずご相談ください!**



新しく**Webストレスチェック**ができました!  
詳しくはp.13

### 電話健康相談

健康の悩みは、こちらへどうぞ。  
すばやく、的確にサポートいたします。

フリーダイヤル  
**0120-031-199**  
● 年中無休 ● 無料 ●

健康全般に関することは何でもご相談ください。

※電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康に関わる相談のみを行っています。診断治療等の医療行為を行うものではありません。

### 健康・こころのオンライン

健康・こころのオンラインは、皆さんの体とこころの健康をサポートするWebサイトです。

本組合ホームページ  
<http://www.kyosai-nara.jp/> ポータルサイト

健康情報 健康こころのオンライン よりご利用ください。

※ログインには、ユーザー ID 及びパスワードが必要です。  
ユーザー ID 及びパスワードは組合員証の「保険者番号」です。

詳しくは p.20

### メンタルヘルス相談

組合員及び家族の健康づくりを目的に実施しています。  
※相談費用は本組合が負担いたします。

#### 帝塚山大学こころのケアセンター

(奈良市学園南3丁目1番3号)



相談予約専用アドレス

[soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp)

相談日 第1・3水曜日、第2・4火曜日

相談時間 14:00 ~ 17:00

予約の流れ▶ ①メールで申込み ②予約完了 ③相談室へ来談

#### ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)



相談予約専用番号

**0745-72-5307**

受付時間

火・木曜日 10:00 ~ 16:00

[日・祝祭日及び年末年始を除く]



※上記各種相談は、本組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているもので、個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。