

健康で心豊かな人生を…

電話健康相談 / 健康・こころのオンラインWeb / セルフチェック・委託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!



電話健康相談

健康の悩みは、こちらへどうぞ。
すばやく、的確に優しく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 ● 24時間対応 ●

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Web

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。

健康情報

健康・こころのオンライン

上図イメージのとおり、本組合ホームページ内よりご利用ください。

体とこころのお悩みを解決する相談のポータルサイトです。Web上で相談・回答の確認ができるほか、電話相談や面接相談のご利用方法等を掲載しています。また、よく寄せられる相談内容や季節ごとの健康情報、セルフチェック等、お役立ちコンテンツが満載です。

本組合ホームページの「組合員のページ」内に掲載しておりますので、ご家族の健康ツールとしてぜひお役立てください。

※ 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。

セルフチェック・委託ストレスチェック

こころの状態をご自分ですぐ確認することができます。
閲覧キーを活用すれば過去の状態を確認することもできます。

セルフチェック 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。

委託ストレスチェック は所属所より委託を受けた場合に利用できます。ログイン時のユーザーID及びパスワードは所属所より案内されます。

メンタルヘルス相談

相談申込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

令和2年4月より相談日時が
** 毎週金曜日に変更となりました **

県北部 相談会場●**帝塚山大学** 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室（奈良市学園南3丁目1番3号）
[NPO 法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

相談日 毎週金曜日(祝日の場合は原則前日) 相談時間 14:00～17:00の間で50分(初回は60～90分程度)

県中部 相談会場●**奈良県市町村会館** 2F 講師控室1（橿原市大久保町302番1）

相談日 毎週金曜日(祝日を除く) 相談時間 9:00～12:00の間で50分(初回は60～90分程度)

相談手順 お申込みは下記 **予約専用メール** でお申し込みします。



相談予約
専用アドレス

お問い合わせ

soudan2@mental-health-center.jp

06-6755-4458 (月～金の13時～17時)

(迷惑メール設定解除
をお願いします)

①メールにて

- ・件名：**市町村職員共済組合**
- ・内容：**①お名前、②電話番号、③ご希望日**をお知らせください。

②

担当相談員より、
予約可能時間を
お知らせいたします。

③

予約日承諾の
お返事メールを
お願いします。

④

各相談会場で
お待ちしております。

※**特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター**

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

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)

相談手順 お申込みは相談予約専用電話でお申し込みします。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00～16:00) *祝日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

0745-72-5307