



## 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 24時間対応 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。

### 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。

※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。



### 健康情報

免疫力を高めて病気に強い体をつくろう

健診は健康づくりのパートナー

健康・こころのオンライン

セルフチェック ログイン  
(自己管理用)

委託ストレスチェック ログイン  
(事業者用)

## 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。

詳しくは  
p.17

## 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

### 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**

相談日

火・木曜日 (祝日及び年末年始を除く)

相談時間

10:00 ~ 16:00

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

相談会場

●帝塚山大学 学園前キャンパス内 18号館 3F 18301室 (奈良市学園南3丁目1番3号)

相談日

毎週木曜日 (祝日の場合は原則前日)

相談時間

14:00 ~ 17:00

●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

毎週木曜日 (祝日を除く)

相談時間

9:00 ~ 12:00

平成30年度より  
県中部に新たに相談会場  
を設けました



相談予約専用アドレス

**soudan2@mental-health-center.jp**

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

※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。