

# 2024年1月版 外部健康相談・カウンセリング窓口のご案内(セキスイ健康保険組合)

## みんなの家庭の医学でできること



### 医療・健康情報への クイックアクセス

- 症状や医療機関検索が可能
- 毎月約70本のコンテンツを更新

### 医療専門職と1on1の 健康相談/カウンセリング

- 電話相談・メール相談・メンタルヘルスカウンセリング(対面もしくはオンライン)が可能
- 各分野の専門職である有資格者  
がご相談を承ります

●からだの相談電話受付時間:24時間365日

#### テーマ例

気になる症状/子どもの急な体調不良/受診の目安/健康診断/介護薬/月経/子どもの離乳食・食事 など

●こころの相談電話受付時間:平日9~21時、土曜10時~18時

#### テーマ例

部下との関係/セルフケア方法/職場での悩み/ストレス対処法/異動や昇格による環境の変化への対応/家庭内での人間関係/仕事と育児・介護の両立/震災後のストレスケア など

## 利用の流れ

### ▼アプリから

- ①右記QRコードからアプリをダウンロード
- ②ログインID、パスワードを設定し、団体コード※を入力し登録完了
- ③【健康相談】から電話(予約含む)・メール相談ができます



※専用団体コード:06271787

ユーザー登録案内動画:<https://youtu.be/gI8klGtZ5LM>

### ▼WEBから

- ①下記URLにアクセス
- ②ログイン後、【メールで相談】から相談できます

<https://kateinoigaku.jp/>

### ▼専用ダイヤルから

# 0120-486-006

- 全て無料で利用できます
- プライバシー厳守。相談内容含む個人情報は所属団体に共有されません

メンタルヘルスカウンセリング(対面もしくはオンライン)について  
電話相談後、状況に応じて提携カウンセリング機関もしくはオンラインカウンセリングをご案内します。

※全国約200か所の提携機関もしくはオンラインカウンセリングを、年間5回まで無料で利用可能