

健康の不安、こころの悩み— まずは電話で相談 してみませんか？

急な病気の心配や職場・ご家庭の問題から起こるストレスなど、からだやこころの健康についての悩みがあれば、まず「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、からだとこころの健康についてのご相談に応じます。

相談料・通話料**無料**

プライバシー**厳守**



**ファミリー
健康相談**
(からだの電話健康相談)



**メンタルヘルス
カウンセリング**
(こころの電話健康相談)
—オンライン面接も可能—



**ベストドクターズ・
サービス**
(名医紹介サービス)

「こんなとき…」は
お電話ください

- こ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
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護が辛い



1人で悩まずに **まずお電話を**

相談は無料です！

電話相談は、相談料・通話料ともかかりません。

**プライバシー
厳守！**

プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談に関連上、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。



電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

携帯電話に
登録してね

**専用
番号**

0120-922314

四電工健康保険組合

●健康や生活に関するさまざまな相談はこちらへ



ファミリー健康相談 (からだの電話健康相談)

サービス
番号

1

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



受付時間

年中無休・

24時間サービス



海外からは…

コレクトコール(☎ 03-5524-8500)でお電話ください。



WEB相談もご利用ください

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
上記のサイトで、専用番号を入力してログインしてください。

●職場や家庭の悩み、ストレス・うつなど、こころの健康相談はこちらへ



メンタルヘルスカウンセリング (こころの電話健康相談)

サービス
番号

2

面接カウンセリングの予約窓口

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・公認心理師の資格を有するカウンセラーが対応します。最寄りのカウンセリングルームについてはご予約の際にご案内します。



受付時間

月～土曜日
(日曜・祝日、年末年始は休み)
10時～20時



オンライン面接カウンセリング

ビデオ会議ツール「Zoom」「Teams」等を利用したオンラインでのカウンセリングです。サービス番号2の窓口でオンライン面接ご利用のご希望をお伝えください。
ご継続中の面接でオンライン面接をご利用いただくことも可能です。

※一部のカウンセリングルームでは対応不可場合があります。

(年度中、対面とオンライン合わせて1人5回まで無料/6回目から有料)

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。面接を受けなくなったときは、面接に移行できます(要・面接予約)。



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の 予約窓口

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。



受付時間

月～土曜日
(日曜・祝日、年末年始は休み)
10時～18時

※ご予約の際には所属団体名、予約希望日時、氏名、電話番号、保険証番号等をおうかがいします。

●がん・心筋梗塞・脳卒中など一生を左右するような重篤な病気の相談はこちらへ



ベストドクターズ・サービス (名医紹介サービス)

サービス
番号

5

- 専門医同士の相互評価にもとづいて認定された医師を紹介します。インターネットや雑誌の名医情報とは一味違うハイクオリティなサービスです。
- 相談者の医療に対する理解を深め、決断をサポートします。
- 名医によるセカンド・オピニオンの取得をサポートします。



受付時間

月～土曜日
(日曜・祝日、年末年始は休み)
10時～21時

※ベストドクターズ・サービスは、がん・心筋梗塞・脳卒中などの疾患のみを対象としています。詳細はお電話でお問い合わせください。