

心の悩み・健康の不安、 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、体や心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、迅速・的確にアドバイスします。



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)



ベストドクターズ・ サービス

(名医紹介サービス)

※がん・心筋梗塞・脳卒中などの対象疾患と診断された方のみご利用いただけます。

相談料・通話料

無料

プライバシー
厳守

「こんなとき…」は
お電話ください



- 子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・介護がづらい

あわてて病院に
駆け込む前に

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。



無料

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。

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。

携帯電話に
登録してね

専用番号

0120-922256

大阪自転車健康保険組合

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…

海外からの電話健康相談は、国際フリーダイヤルをご利用ください。

国際フリーダイヤルの地域別番号一覧 <https://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

※国際フリーダイヤルの対象外地域からは、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、専用ダイヤルの電話番号下6ケタ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」の資格を有するカウンセラーが対応します(年度中1人5回まで無料/6回目から有料)。
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

●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

3

●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。

サービス番号

4



カウンセリングは臨床心理士が担当

カウンセリングは、臨床心理士の資格(公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が認定する心理専門職の資格)を持った専門性の高いスタッフが担当します。

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

※本サービスは、がん・心筋梗塞・脳卒中などの対象疾患と診断された方のみご利用いただけます。詳細はお電話でお問い合わせください。