

健康・医療・育児・介護・こころの不安でお悩みなら

みづほ健康保険組合健康相談ダイヤル

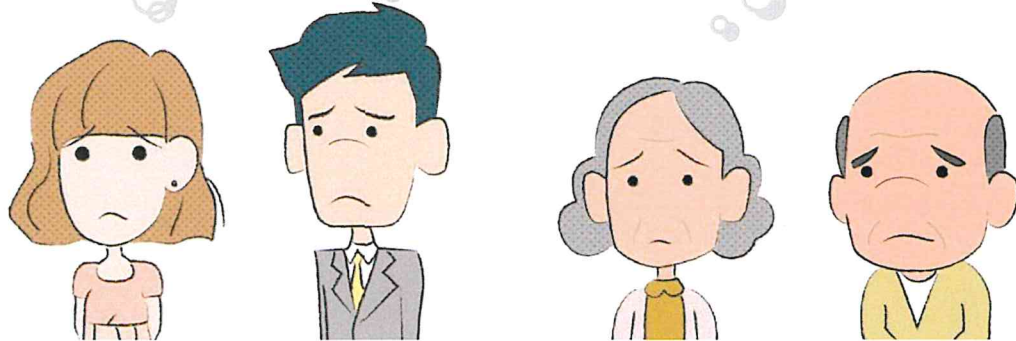
☎ 0120-541-029

24時間・年中無休、通話料無料の専用ダイヤルで気軽にご相談いただけます。

こどもが夜中に熱を出した。どうしよう。

発熱が4日続いている。いま医療機関は受診できるだろうか。

在宅勤務疲れで夜眠れない。



みづほ健康保険組合の被保険者とその家族の方がご利用頂けます。

24時間電話健康相談サービス

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスいたします。

医療機関情報等の提供

健康相談と合わせて、全国約40万件を超える医療機関データベースから、夜間診療を行っている等、ご希望に応じた医療機関情報等のご案内いたします。

メンタルヘルスカウンセリングサービス

公認心理師や臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

Web <https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名: miduho
パスワード: 06280374

電話・Webカウンセリング受付時間

電話 9:00~22:00 (年中無休)

Web 24時間・年中無休(返信は数日を要します)

面談カウンセリング予約受付時間

電話 9:00~21:00 (土曜日は16時まで)
(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

Web 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

※緊急事態宣言発令によりお電話が繋がりにくい状況がありますので予めご了承ください。

※緊急事態宣言発令中の都道府県においては面談カウンセリングを中止しております。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

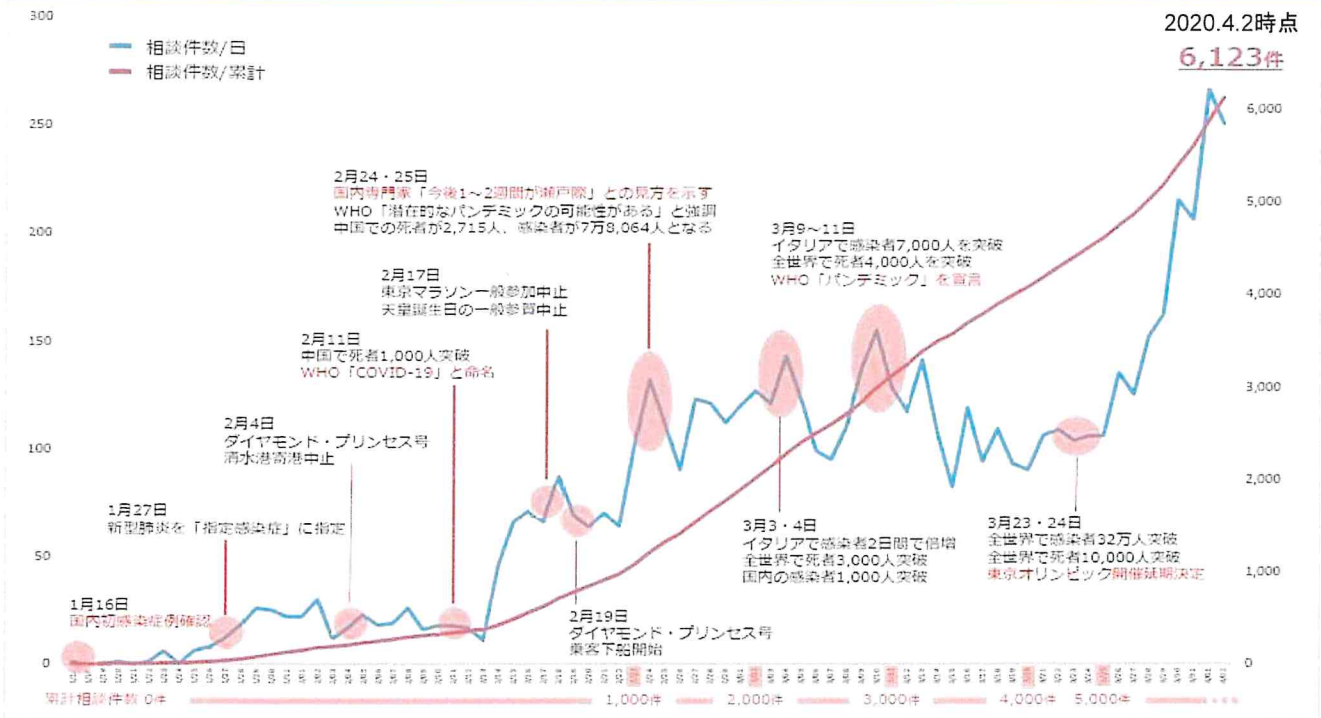
個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを当該担当者(本事業提携会社および本事業提携医療機関を含む、以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけなかった場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)
●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



みづほ健康保険組合

新型コロナウイルスについても、毎日多くのご相談をいただいています。



まずはひとりで悩まず、専門家に相談してみましょう。

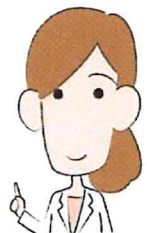


- ・熱と咳の症状が続いています。コロナでしょうか。
- ・コロナに感染したら、どのような治療が行われるのでしょうか。
- ・妊娠中ですが、コロナが心配です。注意することを教えてください。

・コロナ以外の病気であることが多いようですが、周囲に感染者がいるなどの場合は帰国者・接触者相談センターにご相談してください。

・コロナに効果のある薬は確立されていません。治療の中心は対処療法となります。

・現在のところ、感染しても胎児への異常などの報告はありません。ただし、肺炎などになると重症化することがありますので、3つの「密」はさけましょう。



自宅でできる
簡単リフレッシュ



きんしかんほう 在宅勤務中は筋弛緩法でセルフケア

- ①肩に力を入れてキュッと上げる
- ②ゆっくり5秒間その姿勢をキープする
- ③一気に肩の力を抜く
- ④腕全体のリラックスを味わう

- ①ふくらはぎに力を入れてつま先を思いっきり上げる
- ②ゆっくり5秒間その姿勢をキープする
- ③一気に力を抜いてつま先を下ろす
- ④ふくらはぎ全体のリラックスを味わう