

# アクサ生命健保 こころとからだの健康ほっとライン

24時間健康相談&メンタルヘルスの相談や、必要に応じて医療機関情報等をご案内します。

プライバシーは厳守されるシステムになっていますので安心してご利用ください。

安心してお電話ください。  
私たちがわかりやすく  
アドバイスいたします。



## こんなときはお電話ください。

- 夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処について。
- 怪我の応急手当てを教えて。
- 家族の介護のことで相談したい。
- 夜間・休日などに受診できる医療機関を教えて。

## 24時間電話健康相談サービス

専用ダイヤルでご利用になれます

通話料  
無料

0120-731-733

24時間  
年中無休



Eメール  
健康相談

<https://consult.t-pec.co.jp/service/729bbe>

ご利用に際して

\*ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がサービスをご利用いただけます。\*国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。\*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。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーベック(株)が判断した場合は除きます。\*サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。\*ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。\*ティーベック提供の医療機関情報は、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。\*ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

## お子さまの急な病気の時



## こんなときはお電話ください。

- 人間関係で悩んでおり、精神的にまいっている。
- 仕事に対して自信がなく集中もできない。以前はこんなことがなかったのに。
- 子供が心の問題を抱えているようだ。どう接したらよいか？
- 過去に体験したつらいことや、その場が頭から離れない。

## メンタルヘルスのカウンセリングサービス

電話(専用ダイヤル)またはWebでご利用になれます。

通話料  
無料

0120-731-733

<https://consult.t-pec.co.jp/service/729bbe>



### ■ スポットカウンセリング(予約不要)

ご利用方法 : 電話・Web

④ 相談受付時間: 電話 9:00~22:00・年中無休(1回あたり20分が目安)  
Web 24時間・年中無休(返信は数日を要します)

### ■ 継続カウンセリング(予約制)

ご利用方法 : 対面・電話・オンライン(1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで)

\*初回利用時に、ご利用方法をいずれか1つ選択していただきます  
利用途中での変更は原則不可

④ 予約受付時間: 電話 月曜~金曜 9:00~21:00・土曜 9:00~16:00

(日曜・祝日・及び12/31~1/3を除く)

\*電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

Web 24時間・年中無休(受付後、日程調整の電話をいたします)

ご利用に際して

\*ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がサービスをご利用いただけます。\*国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。\*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。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーベック(株)が判断した場合は除きます。\*サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。\*ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。\*ティーベック提供の医療機関情報は、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。\*ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

## 職場の人間関係で悩んだ時



## 面談によるカウンセリングのご利用について

- ① ご希望(場所・日時など)は上記の電話かWebでご連絡ください。
- ② ご希望を伺った後に、心理カウンセラーの予約・手配をいたします。  
\*カウンセリングのご希望日時は、ご連絡の日から2週間後以降を目安として第1希望~第3希望の日時をお伝えください。\*調整には数日を要する場合がございます。  
\*場所や日時が確定いたしましたら、担当者よりお電話でお知らせいたします。\*カウンセリングに必要な利用者カードとその他の書類を、ご利用者のご希望の住所に送付いたします。
- ③ カウンセリング当日は利用者カード(5回まで無料)と健康保険証(本人確認用)をご持参ください。  
\*カウンセリングは約50分間で利用券1枚利用となります。\*2回目以降のカウンセリングは心理カウンセラーに直接予約ができます。

カウンセリングルームは全国に約230カ所にあります