

# からだも心も健康!!

お悩みやお一人で解決できない問題がありましたら、  
気軽にご相談ください

ご相談のプライバシーは  
保護されます

ご相談に費用は  
発生いたしません  
(オプションを除く)



## 話を聞いてほしい

電話相談

### 利用時間

平日 ▶ 9:30~21:30 土曜 ▶ 11:00~19:00(日・祝・年末年始を除く)  
相談は利用時間内となりますので、余裕をもってお電話ください。

- 対象者は被保険者本人(労務管理責任者を含む)、配偶者および被扶養者
- 通話料無料・携帯電話可  
1日1人1回30分程度まで、電話番号を通知しておかけください。
- 受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性(本人・家族)、年齢および性別の照会がありますので、お申し出ください。

### 通話料無料

**0120-783-112**

☆携帯電話・PHSからもご利用いただけます



## メールで相談したい

Web相談

### 利用時間

▶ 24時間・年中無休(回答には、3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者(18歳以上)
- 下記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- ご利用に制限はありませんが、1回の相談については、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

<https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] gangukenpo

### 対面相談(有料オプション)

日本全国約227カ所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。  
詳しくは、当健保組合のホームページをご覧ください。

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 委託先：(株)フィスメック】