

2024年4月1日より新たに「チャットボット健康相談サービス」がご利用いただけます！

あなたと大切なご家族の健康をサポート！

こころとからだの専門家が対応します

たとえばこんなとき…

不意のケガ
応急手当は？

子どもの急病
どうしよう？

どの診療科を
受診すればいい？

家族の介護の
ことで相談したい

職場・
プライベートの
人間関係で
悩んでいる

旅先、
休日・夜間でも
受診できる病院を
調べたい

お気軽にご利用ください



ツルハHD健保 こころとからだの相談ほっとライン

相談無料

匿名可

※継続カウンセリングは
除く

家族も利用可

本人確認不要

※継続カウンセリングは除く

■ 24時間 健康相談サービス (年中無休)

医師・保健師・看護師などの有資格者が、
24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス
などのご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-020-153

ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/020153>

■ メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しづらい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します。

スポットカウンセリング (予約不要) 電話・Web

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) 対面・電話・オンライン面談

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで ※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間 電話 / 月~金 9:00~21:00
土 9:00~16:00 (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いたします)

※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



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。(サービス提供会社：ティーベック株式会社)

T-PEC

ツルハホールディングス健康保険組合の被保険者と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不分明はお問い合わせください。

■ チャットボット健康相談

健康に関する悩みや質問に、チャットボットが
自動応答でお答えします。

Webでも
気軽に健康相談！

チャットボット
健康相談

ご利用はこちらから

https://app.chatplus.jp/chat/visitor/3159fab2_180?t=btn&bw=480



- ▶どんな時にカウンセリングをするのが良いの？
- ▶やる気がおきないときの対処法は？
- ▶コロナウイルスに関するいろいろな情報に
翻弄され、ストレスです。
- ▶やめられない習慣 (依存) で悩んでいます など

※上記テーマは2021年11月時点のもので、ご加入の団体等により異なります。
※当サービスは、必ずしも疾病の予防を保障するものではありません