



365日・24時間いつでも、どこからでも相談してください！

Update 2009.1.23

こころとからだの健康相談

冬季に流行するのは、インフルエンザだけでなくノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、主に経口感染します。感染すると嘔吐、蹴り、腹痛を引き起こします。子供や高齢者は重症化することもありますので注意しましょう。感染予防は最後の [News&Topics](#) で紹介しています。

さて、「電話健康相談」は、皆様がより健康的な生活ができるようにお手伝いする健康支援サービスです。

1日24時間365日、病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで「こころとからだの健康」について何でもご相談いただけます。

経験豊かで有資格のスタッフが最新情報を網羅したデータベースを駆使してあなたを温かくサポートします。プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。安心してお気軽にご相談ください。 **電話相談は無料です。面談相談は2回目まで無料です。**

詳しくは、[ひかり健康保険組合のホームページ](#)をご確認ください。

1

トップページ
「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

2

こころとからだの健康相談をご利用ください

皆様とご家族のための健康相談ダイヤル

「こころとからだの健康相談」

メンタルヘルスの総合情報サイト

こころオンライン

6

The screenshot shows the website for Hikari Health Insurance Society. At the top, there is a navigation bar with links for 'お問い合わせ' (Contact Us), '保険料' (Premiums), '加入と資格' (Membership and Qualification), '健康診断' (Health Checkup), '保険金' (Insurance Payout), and 'よくある質問' (FAQ). Below this, there is a section titled 'こころからの健康相談' (Health Consultation from the Heart). A yellow callout box on the right contains the text: 'HPに記載されてるフリーダイヤル 0120-835-839 に相談してね☆' (Please consult the toll-free number 0120-835-839 listed on the HP ☆). The main content area features the text '電話相談のほか' (In addition to phone consultation), 'フリーダイヤル 0120-835-839' (Toll-free number 0120-835-839), and a button labeled '相談する前に' (Before consulting).

News & Topics

<通常の感染予防>

1.食事の前やトイレの後は、必ず泡立てた石鹸と流水で手を洗いましょう。

2.カキや二枚貝類の中には、ノロウイルスがいる場合がありますので、

以下のことに注意しましょう。

- ①「加熱用」は生で食べないようにしましょう。
- ②「生食用」であっても、体調がよくないときは、食べないようにしましょう。
- ③二枚貝類を調理した調理器具は、熱湯消毒(85℃以上で1分以上)して他の食材への二次感染を防止しましょう。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、info@hikarikenpo.or.jp (当組合宛)までお気軽にメールください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、info@hikarikenpo.or.jp まで、お寄せください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル 2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

フリーダイヤル **0120-835-839** はい参考 はいサンキュウ
プライバシーは厳守します

メール相談は <http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail>

こころオンライン <http://www.kokoro-online.com>

保険者番号 IDは06139166と入力してください。

