

こころとからだの健康相談

ご家族皆さままでご利用いただけます

こころとからだの お悩みに

気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調など、なんでもご相談いただけます。ご相談をお受けするのは看護師・臨床心理士を中心とした経験豊富な専門職。症状などによっては、専門医との直接相談も可能です。



24時間いつでも安心

相談料・通話料は無料

電話健康相談は365日・24時間開設。困ったとき悩んだとき、いつでもお電話ください。また、相談料・通話料とも無料でご利用いただけます。

※こころの相談は、平日9:00~21:00、土曜日10:00~18:00（日・祝、1/1~3は休み）

面接による カウンセリングも

こころのお悩みの場合、事情に応じて東京・名古屋・大阪の相談室にて対面によるカウンセリングが受けられます。また、全国約150カ所の精神科、心療内科、カウンセリングルームなどの提携機関もご紹介します。

 **0120-63-2662**

※携帯電話・PHSからは**03-3234-1423**（通話料がかかります）

こころとからだの電話健康相談の詳しいご利用方法や相談事例、WEB相談をご利用の際は、相談ポータルサイト「健康・こころのオンライン」をご覧ください。

<https://www.healthy-hotline.com/>

ログインID：被保険者証の保険者番号（8ケタ）

「健康・こころのオンライン」は携帯電話からもご覧いただくことが可能です。

右のQRコードを読み込み、被保険者証の保険者番号（8ケタ）を入力してください。

※通信料がかかります



南都銀行健康保険組合

こんなご相談が寄せられています!



結婚して2年経ちます。
赤ちゃんが欲しいと思っていますが、
なかなか妊娠しません。
月経も不順なのですが、
医療機関を受診したほうが
よいでしょうか? (28歳女性)

Q

A 基礎体温表を記録し、一相性であれば排卵していない(無排卵性周期症)可能性があります。また、二相性でも高温相が短く、低温期と高温期の温度差があまりない場合は、黄体機能不全が考えられます。バランスのよい食事をとり、規則正しい生活を心がけて基礎体温を記録しましょう。受診までに、できれば少なくとも3カ月間は基礎体温を記録し、体温表を持参のうえ、近所の婦人科、レディースクリニックを受診しましょう。女性医師のいるお近くの医療機関をご案内します。

仕事が忙しいので夕食がたいてい
夜10時を過ぎてしまいます。
夜遅くに食べるせいか、
太ってきたような気がします。
何かよい方法はありませんか? (45歳男性)

Q

A 長時間の空腹を我慢した後の食事は過食になりがちです。そのうえ、夜遅い食事は肥満の原因になり生活習慣病を招きます。職場環境にもよりますが、できれば夕方に会社でおむすびやサンドイッチのような簡単な食事をし、帰宅後、野菜中心の低エネルギーの料理(具だくさんの味噌汁、野菜スープ、野菜の煮物料理など)を召し上がることをお勧めします。夜の食事が軽いと朝に食欲がわき、気持ちよく1日をはじめることができます。

2歳の子どもが
ソファから落ちて泣いています。
とても大きな音がしました。
怪我はないようですが、
頭を打ったかもしれません。
様子を見てよいでしょうか? (32歳女性)



Q

A 外傷もなく意識がしっかりしているということですので、手足を普通に動かして、吐いたりしていなければ、今はそのまま様子を見てよいでしょう。ただし、今後48時間は観察が必要です。観察のポイントは、不機嫌になる・吐く・頭痛・瞳孔の左右差などで、このような症状が出た場合は直ちに救急受診が必要です。元気があっても今日はお風呂には入れずに、なるべく安静に過ごしましょう。

仕事の指示をするとき、
部下の考え方や理解度がわからないので、
つい細かいことまで一方的に
くどくど言ってしまいます。(50代男性)



Q

A まずは、ご自分の要望を伝える前に部下の方の考えを聞くことに徹することが大切です。その上でご自分の要望を伝え、それを部下の方がどう思うかを聞き、話し合いをしてください。その際は仕事の要件だけに的を絞り、「この仕事を何日の何時までに仕上げたいので、進め方でわからない点や不安な点はありませんか?」というように、具体的に伝えるとよいと思います。相手の目を見て、きちんと話をしたいという気持ちを表して臨みましょう。また、つい細かいことまで言う背景には、部下の方の能力を信頼できていない部分もあるのかもしれません。部下の方の仕事に対する考えや理解度を聞くと共に、仕事のスピードや出来をきちんと見て、苦手分野や得意分野を判断し、指示を出すとういでしょう。

【ご相談者のプライバシーは守ります】

- この相談窓口は外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています。
- お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
- ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。