

東建国保 健康相談ほっとライン

24時間電話健康相談サービス ご利用案内

フリーダイヤル(無料)です。医療の専門スタッフが万全のサービス体制で相談に応じます。

とうけん コ ー ルで なやみなし

 **0120-105-670**

CASE 1 気になる身体の不調時



CASE 2 お子さまの急な病気の時



経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁したティーベックの相談スタッフが、24時間・年中無休体制で電話によるご相談に応じています。健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

- 健康相談 ●医療相談 ●介護相談
- 育児相談 ●メンタルヘルスの相談
- 医療機関情報等の提供

■ティーベックの相談スタッフ

ドクター129名
ヘルスカウンセラー199名
(保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー・管理栄養士・
ケアマネジャーなどキャリアのある相談員)
オペレーター36名
(平成25年7月現在)



* 下部記載の【ご利用に際して】もご覧ください。

■ティーベックの医療機関検索

医療機関検索・専門医療検索・先進医療検索・年末年始
当番医検索ができるデータベースをご用意しております。

<http://t-pec.jp/>

携帯電話からもご利用いただけます。
右記のQRコードをご活用ください。

※携帯電話の機種により、ご利用いただけない
場合がございます。



【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当社が判断した場合は除きます。・ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。・当社提供の医療機関情報等に基づいて受診などする際は、ご提供した情報が変更されている場合がありますので、事前に医療機関などにご確認ください。

医師や専門スタッフが 皆様のご相談にお答えしております。

気になる体の症状についての相談

頭痛・視覚異常・咽頭痛・歯痛・咳そう・痰・嘔声・口渇・めまい・耳鳴り・舌痛・味覚嗅覚異常・いびき・歯並び・吐き気・肩こり・胸痛・動悸・不正出血・月経異常・更年期症状・腹痛・腰痛・便秘・血便・下痢・頻尿・排尿痛・手足のしびれ・発疹・発熱・倦怠感・かゆみ・感覚異常・爪の異常・家庭薬（市販薬）・夜間、休日の医療機関情報 など

●上記の症状について、何科を受診すべきか●どんな病気が考えられるか●どんな治療があるか●どんな注意を家庭ですべきか●病院案内●受診したらどんな検査をするか●応急処置 など

治療に関する相談

●病気の詳しい説明、治療、検査について●最新の治療●専門医●飲んでいる薬の副作用について●検査データの説明、正常値、高い・低い時はどんなことが考えられるか、家庭で注意することは など

母子保健・育児に関する相談

●家族計画、避妊について●不妊症および専門医●マタニティーブルー●産院情報、出産方法●授乳について●妊娠中の食事・生活・運動●妊娠中の病気●誤飲、転倒などの応急処置●おねしょ、歯並び、指しゃぶり、爪かみ、チック●授乳、離乳食、おやつ●トイレトレーニング●発達、成長●予防接種●常備薬●赤ちゃんの育て方（お風呂の入れ方、抱き方、衣類、おへその手当てなど）●知っておきたい子どもがよくかかる病気 など

家庭看護・介護に関する相談

●運動指導●食事指導／水分補給・食事の選び方●応急処置●寝衣の調整●保温／冷・湿温布、冷あん法について●環境／湿度・換気・室温・クーラーなど●入浴・清拭●どのような時、再診すべきか●家庭でできる看護●寝たきり老人の介護／床ずれ防止・排泄・食事・体位交換・寝衣交換●介護保険について など

心の健康に関する相談

●対人関係の悩み●職場のストレス●夫婦の問題●子育てのストレス●不登校、いじめ●気分障害、不安障害、不眠、摂食障害、心身症などについて・アルコール依存症、ギャンブル依存症について●心の悩みを抱える人への接し方●ストレスドック●専門医案内 など

健康保持・増進に関する相談

●健康保持、病気の予防のためどのような食事をとるべきか●どのような運動をするべきか●治療費、保険証について●医師からの説明の受け方●高額医療、医療費控除●人間ドック、心臓ドック、禁煙ドック、骨ドック、脳ドック●認知症ドック、レディースドック●生活環境、食品衛生について●最新のPETを用いたガン検診ができる施設●予防接種 など



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーバック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーバック(株)は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーバック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーバック(株)は、ご利用者によりご満足いただくため、対応品質の向上を目的として、ご利用者の当社への相談内容等を書面、音声または電子的方法により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、「〒101-0021 東京都千代田区外神田5-2-1 ティーバック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。