

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

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



職場・
プライベートの
人間関係で
悩んでいる

ダイワボウ健康相談室

■ 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

☎ 0120-800-656

■ 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。

ご利用はこちらからも



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/800656>

電話カウンセリング

9:00~22:00

年中無休

(1回あたり約20分が目安)

Webカウンセリング

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 (対面、電話、オンライン)

※ 要予約。おひとり年間5回まで無料。

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。

予約方法

☎ 電話による受付

月~金 9:00~21:00、土 9:00~16:00 (日・祝日・12/31~1/3を除く)

💻 Webによる受付

24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)



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 (委託先: ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただいた個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携事業者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせしたくない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととはわきまをとり、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当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面・録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続は〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(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します。



14700007(09)

ダイワボウ健康保険組合

TP2204-0002L0000-1

妊娠・出産について

- ✓ つわりがひどくて、毎日が辛い。
- ✓ 産休で職場に迷惑をかけるのが心苦しい。
- ✓ お腹の中で赤ちゃんが順調に育っているか心配。
- ✓ 出産の痛みに耐えられるかしら。

妊娠・出産・育児の不安や戸惑い 一人で抱え込んでいませんか？

育児について

- ✓ 赤ちゃんが泣き止まない…。
- ✓ 子どもが夜中に熱を出した。どうしよう？
- ✓ 産後うつになったらどうしよう。
- ✓ 育児と仕事を両立できるかな。
- ✓ 夫が育児に協力してくれない。



ストレスをためないためにメンタルケアも大切に！

出産を迎えるお母さんや、育児中のお父さん・お母さんには、不安や心配ごとがたくさん。

メンタルケアもしっかり行って、健やかな心で赤ちゃんと向き合いたいですね。

こんなケースではどうしたらいいの？ そんなときお気軽にご相談ください



ダイワボウ健康相談室

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・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-800-656



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/800656>



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 (委託先：ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、本サービスの適切な実施のため、ご利用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。）●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととはもとより、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。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（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。



14700007(09)



介護が必要になったら どうすればいいの？

高齢化が進む日本。介護は身近な問題です。家族の介護が必要になったり、自身が介護を受けることになったりしたときのためにも、今から心がまえをしておきましょう。健康寿命を延ばすための介護予防も大切です。

介護サービス利用までの流れ

1 要介護認定の申請

まずはお住まいの市区町村の窓口で申請をします。

2 認定調査・主治医意見書

市区町村等の調査員が心身の状態を確認するための認定調査を行います。また、市区町村の依頼により、主治医（主治医がない場合は、市区町村の指定医の診察が必要）が意見書を作成します。

3 審査判定

認定調査結果や主治医意見書にもとづくコンピュータによる一次判定と、一次判定結果や主治医意見書にもとづく介護認定審査会による二次判定を行います。

4 認定

市区町村が、介護認定審査会の判定結果にもとづき、要介護認定を行います。

5 介護（介護予防）サービス計画書の作成

介護予防サービス計画書は地域包括支援センターに相談し、介護サービス計画書は市区町村の指定を受けた居宅介護支援事業者（ケアプラン作成事業者）に依頼します。

6 介護サービス利用の開始

介護サービス計画にもとづいた、さまざまなサービスが利用できます。

今からできる介護予防

運動習慣を身につける

加齢による体力の低下を適度な運動によって回復させましょう。日常生活よりも少し負荷をかけてみます。定期的な運動は、骨を強くし、骨折を予防する効果も期待できます。



栄養バランスのとれた食生活

低栄養を防ぎ、骨を強くするためにも、バランスのとれた食事を規則正しく摂ることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえ、多様な食品を摂るよう心がけましょう。



定期的な口腔ケア

しっかりと口で食べて話すことは、健康な生活に直結します。栄養を十分に摂取し、言葉をうまく話すためには、口の中を清潔に保ち定期的に歯科医の健診を受けることが大切です。



人との交流を大切にする

介護負担が大きい認知症を予防するためには、他人とのコミュニケーションが効果的です。地域のセンターなどで行われている教室や習い事に通うのも良い方法です。



介護について相談したいと思ったら… お気軽にご相談ください

ダイワボウ健康相談室

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・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-800-656



ご利用はこちらからも

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/800656>

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（委託先：ティーベック株式会社）

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（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。）●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととすも、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。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（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します。



14700007(09)

ダイワボウ健康保険組合

TP2207-0001L0005-1

禁煙することで、こんなメリットが！

成功する秘訣とは？



禁煙するとこんないいことが！

- ✓ 病気にかかるリスクが減る
- ✓ 息切れしにくくなる
- ✓ 食事が美味しくなる
- ✓ よく眠れるようになる
- ✓ 口臭やタバコ臭さが改善する
- ✓ 周囲の人への煙による健康被害がなくなる

禁煙を成功させるには？

禁煙開始から数日間は「たばこが吸いたい！」という欲求が1日に何回も出現することがあります。どんな対処をしたら、たばこを吸わないでいられるかを事前に考えておけば、吸いたい気持ちをコントロールしやすくなります。

たばこを吸いたくなってきたとき

朝起きたとき
食事を終えたとき
車の中
仕事で一息つきたいとき
お酒を飲んでいるとき

代わりになる行動

すぐに冷たい水で顔を洗う
歯磨きをする うがいを
深呼吸をする 大声で歌う
野菜スティックをかじる ガムをかむ
職場の人に禁煙を宣言しておく



禁煙したいけど、自信がない。そう思ったら…



ダイワボウ健康相談室

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・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-800-656



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/800656>

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 (委託先：ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(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。)●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことと、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で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。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(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します。



14700007(09)

ダイワボウ健康保険組合

TP2207-0001L0003-1