

あなたと ご家族の健康を トータルサポート



高島屋 健康相談ほっとライン

日常のこころとからだに関するお悩みは

24時間電話健康相談 サービス

☎ **0120-308-173**

24時間・年中無休

予約
不要

メンタルヘルス スポットカウンセリング

☎ **0120-308-173**

☎ 9:00～22:00・年中無休
(1回あたり20分が目安)

📺 24時間・年中無休
(返信は数日を要します)

予約
制

メンタルヘルス 継続カウンセリング 対面・オンライン面談・電話

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで

☎ **0120-308-173**

予約受付時間

☎ 月～金 9:00～21:00
土 9:00～16:00

(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

📺 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をいたします)

万が一、大きな病気と診断されたら

専門医電話相談 サービス

各分野の専門医に相談できます。診断書や検査データなどの提出は不要ですので、お気軽にお申し込みください。

☎ **0120-308-173**

月～土 9:00～22:00
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

セカンドオピニオン 手配サービス

この治療でよいか、ほかに治療法はないのか。納得できる治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。

☎ **0120-308-008**

月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

受診手配サービス

通院先の医療機関では対応できない専門的な治療が必要と主治医が判断した場合に、その治療を受けられる医療機関を探し、受診手配します。

☎ **0120-308-008**

月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

「ドクターが薦める専門医」 情報提供サービス

ドクターたちにより**推薦・選考された専門医※**をご案内します。ご案内にあたり、看護師が病名やご希望地域等をお聞きした上で、適切な専門医のプロフィール情報をご提供します。

☎ **0120-308-008**

月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

※ 大学教授や総合病院の病院長などを経験した医師たちで構成する評議員会において、推薦・選考された専門医



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。サービスご利用の際もスムーズです。

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/8900b0>

★『専門医』とは

各専門領域において、その時点で科学的に証明された最も効果の高い治療（標準治療）を国民に提供できるとともに、先進的な医療を理解し情報を提供できる医師



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)



※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご希望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、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。詳しくは、ホームページ(個人情報の取扱い|ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>))からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

生理痛・PMS・更年期障害…

不快な症状や痛みに悩んでいませんか？



イライラや痛みで
仕事に集中できない…
女性ホルモンの影響かもしれません。

女性ホルモンは、心身に大きな影響を与えるものです。年齢とともに分泌量が変わるため、年代によっても女性ホルモンの影響によって起こる症状には変化があります。イライラや集中力の低下、頭痛や腹痛などご自身の今の状態や症状にあわせた対処法を知り、いきいきとした毎日にお役立てください。

生理痛・月経困難症

下腹部や腰の痛み、頭痛、吐き気、嘔吐など

月経前症候群（PMS）

腹部や乳房の張り、肩こり、頭痛、むくみ、体重増加、便秘、イライラ、集中力の低下 など

更年期障害

ほてり、発汗、めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰や背中への痛み、関節の痛み、イライラ、意欲の低下、情緒不安定、不眠 など

お悩みの方は…

生理痛

生理前にはウォーキングやヨガなどで適度に身体を動かす、生理中は十分な睡眠をとる、身体を温めるなどが有効です。

PMS

カフェインやアルコールの摂取を控え、リラックスする時間をつくるのが良いといわれています。

更年期障害

更年期障害と思われる症状で体調不良が続く場合は、早めに婦人科に相談を。治療で症状が改善する可能性があります。

生理痛、PMS、更年期障害など、女性の健康に関するお悩みがある場合はお気軽にご相談ください。



高島屋 女性健康相談窓口

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

通話料・相談料無料

 **0120-786-037**

 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） 

高島屋健康保険組合の被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者、株式会社高島屋が指定するグループ企業の従業員（社員・役員・アルバイトを除く有期及び無期雇用社員）と配偶者及びそのいずれかの被扶養者

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は <<https://www.t-pec.co.jp/notice/>> をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、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。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>)）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

1470007(11)

高島屋健康保険組合

TP2511-0001L0011-1-1