

健康・こころのオンラインの利用方法

①保険証カードの下部に記載されている06から始まる8桁の数値(06.....)を入力



PHC健康保険組合

②お悩みごとについて電話・面接・WEBにより相談

はじめてのご利用

相談する

- 電話相談
- 面接 カウンセリング
- WEB相談

調べる

- よくある相談
- Q&A 新型コロナ
- 教えてドクター
- 旬のレシビ
- 健康まめ知識
- 笑顔でクイズ
- ト 糖尿病
- ト 脂質異常症
- ト 高血圧
- ト 睡眠
- ト 薬
- ト 食事 **[NEW]**
- かんたんセルフチェック
- 相談ランキング
- 相談スタッフより

新型コロナウイルス感染症 Q&A

[ここをクリック]

みんなの相談をしてみる

新着	育児	女性	シニア・介護	病気・症状	食	ヘルシーライフ	ストレス・心の病気	職場の悩み	家族の悩み
NEW 在宅勤務中の新入社員とのコミュニケーション方法を知りたい	NEW 在宅勤務中の夫の行動にイライラします	NEW アレルギー性鼻炎と新型コロナウイルス感染症の症状の違い							
NEW 2歳になる子ども、奥歯で上手に噛めていません	子どもの発達に問題があるのか心配です	子どもの受験結果に悔いが残ります							

もっと読む

かんたんセルフチェック

今日の健康度を1分で診断！
自分では気づかない、ストレスや疲れを早めに見つけて賢くセルフコントロール。
あなたに合わせたアドバイスも必見です！

まずは **チェック!**

相談スタッフより

健康相談スタッフ

皆さまはゴールデンウィークをどのように過ごされましたか。コロナ禍で、ストレスをかかえたり体調を崩していませんか。私たちのからだには睡眠と覚醒のリズムをつかさどる体内時計が働いています。...

こころの相談スタッフ

新緑が目まぶしい季節となりました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大はなかなか収まらず、日本の美しい四季の移ろいや変化を味わうという、本来できるはずの楽しみささも奪われる生活が...

ケータイサイトもご利用ください。

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