

# 病気の相談、体調管理、心の不安解消などに 電話相談・カウンセリングをご利用ください

専用ダイヤル（通話料無料）**0120-921406**

## ■各種サービスのご案内

体調不良、病気の悩み、育児、介護などについて  
相談できます

### ①ファミリー健康相談

受付時間：年中無休・24時間

## 専門カウンセラーによる面接カウンセリング

### ②面接によるメンタルヘルスカウンセリング の予約窓口

本人・家族（被扶養者）とも1人5回まで無料。6回目からは有料となります。

予約受付：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）  
午前10時～午後8時

## 気軽に使える電話でのカウンセリング

### ③電話によるメンタルヘルスカウンセリング

受付時間：月～土曜日（日曜・祝日・年末年始は休み）  
午前10時～午後10時

## 翌日以降の電話カウンセリングをあらかじめ予約

### ④電話によるメンタルヘルスカウンセリング の予約窓口

予約受付：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）  
午前10時～午後6時

## 三大疾病などの重篤な患者に名医をご紹介します

### ⑤ベストドクターズ・サービス

受付時間：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）  
午前10時～午後9時



## ■サービスのご利用方法

利用を希望される方（被保険者および被扶養者の方）は**0120-921406**へ電話をしてください。自動音声ガイドが各サービスをご案内します。通話料無料、相談料も無料です（一部のサービス除く）。

## HEALTH 情報 NET

# 汗は 悪者じゃない！

汗をかいている人を見ると、つい「くさい」と連想し、みずからも汗をかかないように努力して……、実はこれ、大きな勘違いです。

体内に摂取した水分のうち、ミネラル成分は血液中に吸収され、不要になった水分は汗腺から皮膚に出ます。これが「汗」。本来、汗はほとんどが水分なので、おいはあまりありません。ところが汗腺機能の低下により、ミネラルの吸収がうまくいかなくなると、水分以外のものも汗として出てしまい、おいが出やすくなります。ふだんから汗をかく人は、汗腺が鍛えられています。汗をかかない人は汗腺機能が鈍ります。つまり、汗のにおいが嫌い↓汗を出さない↓汗腺機能の低下↓おう汗、という悪循環をみずからつくっていることとなります。

いい汗のポイントは、暑さや熱い飲み物・食べ物で出す「じんわり汗」。冷房での冷やしすぎに注意して、「じんわり汗」をかきましょう。