



# 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

## ■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）。

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

### 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

HEALTH 情報

NET

## いつでも 二人じゃんけん



右手対左手のじゃんけん。なにも考えずに行えば、永遠に勝負がつかないのがふつうです。この一人じゃんけんルールをつけるだけで、手から脳の運動野（すべての筋肉に直結して運動をコントロール）や体性感覚野（感覚に関与）に刺激を与えます。たとえば、「右手が勝つ」というルールにしたら、右手は何を出そう、左手は何を出せばいいかという思考に加え、指の動きに関する指令も出しているのです。

慣れてきたら、「左手が勝つ」、「左右交互に勝つ」、「右手が2回勝つて、左手が1回勝つ」...などと、ルールは無限につくれます。また、複数人いれば、「親」が出したじゃんけんには、後出しで「負け」る「あいこにする」などといった「遊び」にすれば、参加者全員の脳が活性化します。一人で暇なとき、夫婦二人のとき、家族団らんの時間、いつでも、どこでも脳トレはできるのです。