



21. インナービューティープログラム(女性向け痩せ・貧血対策)

対象	被保険者・被扶養者
概要	女性向けの痩せ・貧血による健康課題への対応として、1か月間の生活習慣の改善プログラムを実施いたします。
実施方法	<p>BMI18.5未満またはHb値12g/dl以下の女性を対象に、WEB面談と専用アプリを通じて、生活習慣に合わせた食事・運動等の改善ポイントを提案し、生活習慣の改善に取り組みます。費用は無料です。 対象者には6月頃にDMでご案内いたします。</p> <p>※健保連北海道連合会での共同事業のため参加人数に限りがありますので、予めご了承ください。</p> <p style="text-align: right;">プログラム委託業者 SBIヘルスケア(株)</p>

22. からだところの健康相談

対象	被保険者・被扶養者
概要	<p>病気や育児・介護など健康全般についての悩み、仕事でのストレスや人間関係の悩みについての相談窓口を設置しています。 プライバシー保護のため委託業者「ティーベック(株)」で実施していますので、相談者・相談内容が事業所や健保組合へ伝わることは一切ありません。</p>
利用方法	<p>フリーダイヤルまたはWEBでご利用になれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだの電話相談 電話 24時間受付・年中無休 ●メンタルヘルス相談 電話 9:00～22:00・年中無休 WEB 24時間・年中無休 ●面接カウンセリング予約受付 電話 月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00 (日曜・祝祭日・12/31～1/3除く) WEB 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) <p> 0120-651-020 携帯電話からでも無料</p> <p> https://t-pec.jp/soudan/user/login.php 【ユーザー名】 hckenpo 【パスワード】 06010904</p>

23. メンタルヘルス研修会の開催

対象	被保険者・加入事業所の管理監督者、人事・労務担当者
概要	メンタルヘルス対策として、加入者及び事業所の管理監督者や人事等の担当者を対象とした研修会を開催いたします。
実施方法	<p>委託業者ティーベック(株)の講師によるラインケア及びセルフケア研修会をオンラインで開催を予定しています。 詳細はその都度、事業所ご担当者様へご案内いたします。</p>