

こころとからだのセルフチェック

(公立学校共済組合宮城支部)



スマートフォンやパソコンを利用して手軽にこころとからだの健康状態をチェックできます。

チェックはこちらから



こころの健康チェック結果画面

かわいい猫があなたの現在のこころの状態をチェックしてくれます！



こころとからだの状態はいかがでしたか？

少しでも不安に感じたら

ハンドブックに掲載している各種窓口にお気軽にご相談ください。



公立学校共済組合宮城支部で実施する健康づくり事業の一部をご紹介します。(詳細は公立学校共済組合宮城支部のホームページをご確認ください。)



健康増進チャレンジ事業



各種健康づくり事業への参加等により健康ポイントを付与。生活習慣の改善を後押しします！

◆貯まった健康ポイントで、お好みの商品等と交換できます！！

(商品例)・スターバックスギフト券
・アマゾンギフト券等

◆詳しくは左記の二次元コードからご確認ください。



出張講座



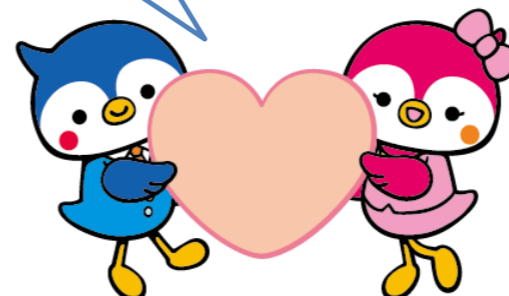
希望する所属等に講師を派遣し、各種セミナーを実施します。

- ◆各所属で実施する健康づくりのための講座や衛生委員会等に活用いただけます。
- ◆アンガーマネジメント、メンタルヘルス等の講座を受講できます。

こころとからだのセルフケアハンドブック

こころとからだのセルフケアの各種窓口をご紹介します。

先生や職員の元気はみんなの元気！
ご自身のこころとからだも大事にしてあげませんか。



教育庁福利課福利健康班
公立学校共済組合宮城支部

R8.6

なんだか気分が優れない

なんとなく体調が悪い

そんな時は

こころとからだの状態を

確認してみませんか？

心のセルフチェック (公立学校共済組合)



ちょっとした時間にパソコンやスマートフォンでご自身の心の具合をチェックできます。

チェック方法は簡単！

STEP1

公立学校共済組合のホームページの下記バナーからアクセス。「セルフチェック」のボタンをクリック。



STEP2

システムにログインし、質問事項に回答。(初回のみ利用登録が必要です)
ログインID「teacher」
パスワード「teacher2026」

こころの相談



LINEを使ったメンタルヘルス相談



「心の専門家」公認心理師・臨床心理士等が親身になってあなたの悩みにお応えします。

◆水・土～月曜日 18:00～22:00
(祝日・年末年始を含む)



友だち追加はこちらから

電話・面談メンタルヘルス相談



「心の専門家」臨床心理士が、カウンセリングを行います。

(通話料無料) 0800-700-5680

<電話相談>

◆月～土曜日 10:00～22:00
(祝日・年末年始を除く)

<面談予約>

◆月～土曜日 10:00～20:00
(祝日・年末年始を除く)

Web相談 (こころの相談)



電話では相談しづらい方のために、Web上で24時間相談できます。

URL

<https://www.mh-c.jp/>
(ログイン番号 783269)

メンタルヘルス相談 (所属所訪問型)



カウンセラーが職場等を訪問し、心の不調をカウンセリングします。

- ◆組合員本人からの相談希望はもちろん、管理職が必要と判断した場合も実施できます。
- ◆1回の訪問で最大6名程度面談可能。
- ◆申込は公立学校共済組合宮城支部福利健康班(022-211-3675)へ。



こころの健康ドクター相談



精神的な不調等について、精神科医が個別に面接相談を行います。(本人は1回無料、管理職は無料)

- ◆相談日時 要相談
- ◆まずは電話にてご連絡ください。
(一社)安田博愛会安田病院
022-256-5166
- ◆相談場所 (一社)安田博愛会安田病院
(仙台市宮城野区小田原2丁目2-40)

メンタルヘルス相談 (東北中央病院)



カウンセラー等による健康相談を無料で実施します。(原則として1年度3回、無料)

- ◆完全予約制です。
- ◆まずは電話かオンラインでご連絡ください。
0120-81-4898
- ◆対象 組合員とその被扶養者の方



↑予約申請申し込みフォーム

詳しくは、公立学校共済組合宮城支部のHPをご覧くださいか、公立学校共済組合宮城支部福利健康班までお問い合わせください。
電話：022-211-3675



からだの相談



教職員電話健康相談24



組合員の健康に関するご相談に保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。

(通話料無料) 0800-777-8349

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

(通話料無料) 0120-215-579

◆月～土曜日10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

介護電話相談

介護全般に関するご相談にケアマネジャーや社会福祉士がお応えします。

(通話料無料) 0120-515-579

◆月～土曜日10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

こころの相談



LINEを使ったメンタルヘルス相談

「心の専門家」公認心理師・臨床心理士等が親身になってあなたの悩みにお応えします。

◆水・土～月曜日 18:00～22:00
(祝日・年末年始を含む)



友だち追加はこちらから

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」臨床心理士が、カウンセリングを行います。

(通話料無料) 0800-700-5680

<電話相談>
◆月～土曜日 10:00～22:00
(祝日・年末年始を除く)

<面談予約>
◆月～土曜日 10:00～20:00
(祝日・年末年始を除く)

Web相談 (こころの相談)



電話では相談しづらい方のために、Web上で24時間相談できます。

URL <https://www.mh-c.jp/>
(ログイン番号 783269)

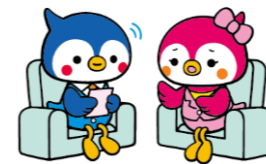
メンタルヘルス相談 (所属所訪問型)



カウンセラーが職場等を訪問し、心の不調をカウンセリングします。

- ◆組合員本人からの相談希望はもちろん、管理職が必要と判断した場合も実施できます。
- ◆1回の訪問で最大6名程度面談可能。
- ◆申込は公立学校共済組合宮城支部 福利健康班 (022-211-3675) へ。

詳しくは、公立学校共済組合宮城支部のHPをご覧くださいか、公立学校共済組合宮城支部福利健康班までお問い合わせください。
電話：022-211-3675



こころの健康ドクター相談



精神的な不調等について、精神科医が個別に面接相談を行います。
(本人は1回無料、管理職は無料)

- ◆相談日時 要相談
- ◆まずは電話にてご連絡ください。
(一社) 安田博愛会安田病院
022-256-5166
- ◆相談場所 (一社) 安田博愛会安田病院
(仙台市宮城野区小田原2丁目2-40)

メンタルヘルス相談 (東北中央病院)



カウンセラー等による健康相談を無料で実施します。
(原則として1年度3回、無料)

- ◆完全予約制です。
- ◆まずは電話かオンラインでご連絡ください。
0120-81-4898
- ◆対象 組合員とその被扶養者の方



からだの相談



教職員電話健康相談24



組合員の健康に関するご相談に保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。

(通話料無料) 0800-777-8349

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

(通話料無料) 0120-215-579

◆月～土曜日10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

介護電話相談

介護全般に関するご相談にケアマネジャーや社会福祉士がお応えします。

(通話料無料) 0120-515-579

◆月～土曜日10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

こころとからだのセルフチェック (公立学校共済組合宮城支部)



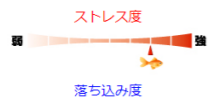
スマートフォンやパソコンを利用して手軽にこころとからだの健康状態をチェックできます。

チェックはこちらから



こころの健康チェック結果画面

かわいい猫があなたの現在のこころの状態をチェックしてくれます!



こころとからだの状態はいかがでしたか?

少しでも不安に感じたら

ハンドブックに掲載している各種窓口にお気軽にご相談ください。



公立学校共済組合宮城支部で実施する健康づくり事業の一部をご紹介します。(詳細は公立学校共済組合宮城支部のホームページをご確認ください。)



健康増進チャレンジ事業



各種健康づくり事業への参加等により健康ポイントを付与。生活習慣の改善を後押しします!



- ◆貯まった健康ポイントで、お好みの商品等と交換できます!!
(商品例) ・スターバックスギフト券
・アマゾンギフト券 等
- ◆詳しくは左記の二次元コードからご確認ください。

出張講座



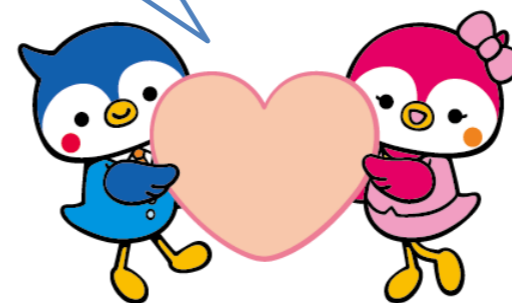
希望する所属所等に講師を派遣し、各種セミナーを実施します。

- ◆各所属で実施する健康づくりのための講座や衛生委員会等に活用いただけます。
- ◆アンガーマネジメント、メンタルヘルス等の講座を受講できます。

こころとからだのセルフケアハンドブック

こころとからだのセルフケアの各種窓口をご紹介します。

先生や職員の元気はみんなの元気!
ご自身のこころとからだも大事にしてあげませんか。



教育庁福利課福利健康班
公立学校共済組合宮城支部

R8.6



なんだか気分が優れない

なんとなく体調が悪い



そんな時は

こころとからだの状態を

確認してみませんか?

心のセルフチェック (公立学校共済組合)



ちょっとした時間にパソコンやスマートフォンでご自身の心の具合をチェックできます。

チェック方法は簡単!

STEP1 公立学校共済組合のホームページの下記バナーからアクセス。「セルフチェック」のボタンをクリック。



STEP2 システムにログインし、質問事項に回答。(初回のみ利用登録が必要です)
ログインID「teacher」
パスワード「teacher2026」