

## ウォーキングプログラム

専用の歩数計 (e-walkeylife) とパソコンを利用し、Web 上のウォーキングコースを楽しむウォークラリーです。

ウォーキングプログラムを利用して普段のウォーキングをより楽しいウォーキングにしてみませんか？



専用歩数計  
(e-walkeylife)

※専用歩数計は、ウォーキングプログラムよりお申し込みください。

## 【四国八十八ヶ所コース】



## はらすまダイエット(ライト版)

不摂生な生活で気づいたらメタボに…。でも仕事も忙しいしダイエットなんて…。「やらなきゃと 思っているけど 続かない」そんなあなたにぴったりのダイエットプログラムです！日々の体重の変化を Web 上に記録しながら90日で5%の体重減をめざし記録をするだけ。自分のペースで無理なくダイエットをしてみませんか？



## 【はらすまダイエット(ライト版)画面】



## 禁煙サポートプログラム

禁煙したい方のお手伝いをするプログラムです。今までに何度も禁煙に失敗している方、初めてチャレンジする方、とにかく「禁煙したい」という意志がある方ならどなたでも参加できます。

## ハッピーヘルシー倶楽部

病気・病院・くすりの検索、ストレスチェックなど、さまざまなコンテンツをご用意しております。

## 健診結果検索

特定健診の結果の確認や健康にいい食事メニュー、トレーニングプログラムを調べたりすることができます。生活習慣の改善方法などさまざまな情報をご紹介します。

## ファミリー健康相談

## からだの健康相談

「いつでも相談できる安心」を提供しております

フリーコール **0077-788700** 携帯電話・PHSからもご利用できます

- ①電話相談 【受付時間】年中無休(24時間医師が常駐)
- ・経験豊かな看護師・保健師等の有資格者が相談にお応えします
  - ・海外からは国際フリーダイヤルでご利用できます

- ②ベストドクターズ®・サービス 【受付時間】午前10時～午後9時(日曜・祝日および年末年始を除く)
- ・三大疾病などの重篤な疾患と診断された方に、専門医同士の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内します
  - ・無資格者が対応することはありません

※ご利用は上記フリーコール番号にお電話いただき、自動音声ガイドの指示に従ってください。  
※対象疾患は上記フリーコール番号にお問い合わせください。  
※ベストドクターズ・サービスはBest Doctors, Inc.の登録商標です。

- ③Web健康相談
- ・電話以外での相談方法としてWeb相談をご利用いただけます

主治医の先生に「手術が必要」といわれた…他に何か方法はないのかな…?

からだの健康相談に相談してみよう!



# 「はっぴー・へるしー・らんど」のご紹介

URL : <https://www1.kenkou-p.hitachi-kenpo.or.jp/>

日立けんぽ健康ポータルサイト「はっぴー・へるしー・らんど」では、「明るく・楽しい健康づくり」をテーマとした、健康増進運動「日立ハッピーヘルシープログラム」を展開しております。健康管理に役立つ医療・健康情報の提供や体力づくり支援、健康相談など、幅広いメニューをご用意し、みなさまの健康づくりを応援します!



健康ポータルサイト「はっぴー・へるしー・らんど」

## 「はっぴー・へるしー・らんど」ご利用にあたって

当サイトをご利用いただくには「加入者向けメニュー」へのログインが必要です。

日立グループ認証基盤ディレクトリ個人IDとパスワードをお持ちの方は「IDによるログイン」からログインをしてください。

ディレクトリ個人IDをお持ちでない方は「IDをお持ちでない方」から日立健保認証ID発行手続きを行ってください。(6ページをご参照ください。)

## こころの健康相談

経験豊かな臨床心理士が、あなたの心の悩みにお応えします

フリーコール **0077-788600** 携帯電話・PHSからもご利用できます

- ①電話カウンセリング 【受付時間】午前10時～午後10時(日曜・祝日および年末年始を除く)
- ・全国どこからでも、電話による臨床心理士のカウンセリングが受けられます
  - ・相談料/通話料無料で利用回数の制限はありません(ただし、ご相談者のご負担を考慮し、1日1回、20分程度のご利用をお勧めしています)
  - ※海外からのご相談は受け付けておりません。

- ②電話カウンセリング予約 【予約受付時間】午前10時～午後6時(日曜・祝日および年末年始を除く)
- ・電話カウンセリングの利用時間をあらかじめご予約いただけるサービスです

- ③面接カウンセリング予約 【予約受付時間】午前10時～午後8時(日曜・祝日および年末年始を除く)
- (※面接は各カウンセリングルームの開設時間によります)
  - ・被保険者、被扶養者とも年度内5回まで予約制の面接カウンセリングを無料で受けられます
  - ・全国約150ヶ所のカウンセリングルームで受けられます

こころの健康相談に相談してみよう!

家族の様子がいつもと違うわ…どうしたらいいの?

