

新型コロナウイルス禍や
在宅勤務時等に！

心身の不調を 感じたら…



こころ編

知る、セルフケア

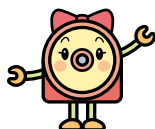
日立ワーク・ライフ・イノベーションサイトに右記
のコンテンツを掲載中です。ぜひご覧ください。

※従業員本人のみ（一部事業所を除く）

日立グループイントラ
「G-HIWEB」
のバナーをクリック



その他にも、**在宅勤務のコツ**が、
たくさん掲載されているよ！



●今こそストレスコーピング（作成：日立製作所）

ストレスのしくみ、ストレスに対処する方法を紹介してい
ます。

- ・トップページ真ん中左の「Topics」の2020年5月22日
「今こそストレスコーピング」をご覧ください。
- ・「今こそストレスコーピング」の「→参考情報」では社外
サイトも紹介、親子でストレスに対処する方法などを
掲載しています。

●感染症流行期にこころの健康を保つために

～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～
（作成：日本赤十字社）

慣れない状況のなかで生活や仕事をするときの参考に。

第三者に相談してみる

●健康管理センタ ※従業員本人のみ（一部事業所を除く）

皆さまが安心して仕事ができるよう、健康でいられるよう、
各拠点で支援しています。

所属する事業所の健康管理センタにお問い合わせください。

●日立けんぽ「MY HEALTH WEB」健康相談メニュー

※日立健保加入の本人・家族

皆さまの健康に関する不安や心配にお応えします。

日立健保に加入しているご本人、ご家族の方がご利用可能
です。

初めて「MY HEALTH WEB」にログインする方は、日立健
保の保険証をお手元にご用意ください。

- ・ファミリー健康相談などを掲載しています
（ご家族もOK、24時間・年中無休、保健師などが対応）
- ・メンタルヘルスカウンセリング（臨床心理士が対応）
- ・WEB健康相談（健診結果などの相談、保健師などが対応）

ココ！



「MY HEALTH WEB」は、日立健保 HP から
ログイン！

（ログインには、日立グループ認証基盤のディレク
トリ個人ID（または日立健保認証ID）とパスワー
ドが必要です）

「MY HEALTH WEB」の
お問い合わせ先（ヘルプデスク）
03-5213-4467（平日9～17時）



からだ編

●「日立けんぽ かんたんストレッチ」（PC版のみ）

※日立健保加入の本人・家族

（作成：日立健康保険組合）（「MY HEALTH WEB」内に掲載）

新型コロナウイルス禍の新生活様式では、運動不足になりが
ちです。意識してからだを動かしましょう。

みんなで
新型コロナウイルスに
打ち勝とう！
免疫力を高めるための
生活習慣は、
本誌4～5ページで
CHECK！



※所属事業所および加入資格等により、一部ご利用できない場合がございます。

※今号のみ、一般被保険者の皆さまにも送付しています。通常の定期機関誌につきましては、日立健保ホームページをご覧ください。