

## 妊娠・出産について

- ✓ つわりがひどくて、毎日が辛い。
- ✓ 産休で職場に迷惑をかけるのが心苦しい。
- ✓ お腹の中で赤ちゃんが順調に育っているか心配。
- ✓ 出産の痛みに耐えられるかしら。

## 妊娠・出産・育児の不安や戸惑い 一人で抱え込んでいませんか？

## 育児について

- ✓ 赤ちゃんが泣き止まない…。
- ✓ 産後うつになったらどうしよう。
- ✓ 夫が育児に協力してくれない。
- ✓ 子どもが夜中に熱を出した。どうしよう？
- ✓ 育児と仕事を両立できるかな。



## ストレスをためないためにメンタルケアも大切に！

出産を迎えるお母さんや、育児中のお父さん・お母さんには、不安や心配ごとがたくさん。

メンタルケアもしっかり行って、健やかな心で赤ちゃん向き合いたいですね。

こんなケースではどうしたらいいの？ そんなときお気軽にご相談ください



## 健康相談ほっとライン

## 24時間 健康相談サービス (年中無休)

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-531-008



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認  
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能  
<https://consult.t-pec.co.jp/service/531008>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください (委託先：ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

### 個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。（個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。）●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護責任者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いします。



14700007(09)