

ストレスドックのご案内

ストレスや疲れが気になるけれども専門医の診断やカウンセリングを受けるのは抵抗がある方や、ストレスチェックやリラクセーション、カウンセリングを体験してみたい、といった方に気軽にご利用いただけます。

Stress Reduction
Program

プログラム内容 ※約2時間のコースです。

01 メンタルチェック

各種調査票を使用し、あなたのストレス度や性格、ストレス反応を見ていきます。

※記入が困難な方は事前にお伝えください。

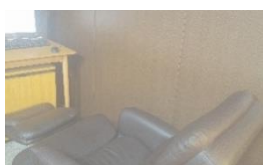
約20分



02 マインドフルネス体験

ストレス対処法として近年注目されています。DVDをご覧いただきながら瞑想体験をしていただきます。

約10分



03 リラクセス体験

リラクセーションカプセルの心地よい温風、アロマの香り、そしてヒーリングミュージックの中でほっとできるお時間を提供します。

約20分



04 カウンセラーによる面談

経験豊富なカウンセラーが、メンタチェック結果のご説明とストレスに関する相談など、個々に応じたストレスとの向き合い方のアドバイスをいたします。

約50分



こころとからだを
リフレッシュ



Webまたはお電話にてご予約ください。

※詳細は裏面をご覧ください。

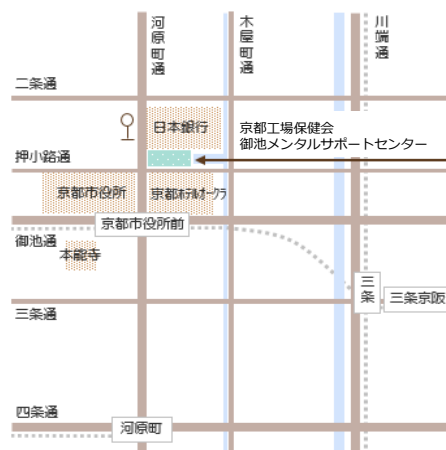
実施日 4～7月中旬の金曜日、7月22日～8月29日の月～金曜日、
9月～翌年3月の火・水・金曜日
※祝日、お盆休み（8/11～15）年末年始（12/29～1/5）を除く
詳しくはWebサイトをご覧ください。

実施場所 京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター
京都市中京区河原町通二条下るヤサカ河原町ビル7階

アクセス 京都市営地下鉄「京都市役所前駅」3番出口
京都市バス「京都市役所前」
京阪本線「三条駅」12番出口より徒歩15分



※車椅子でお越しいただく際は事前にお知らせください。
その他ご相談・ご要望等がございましたら、ご遠慮なくお申し出ください。



ご予約方法（下記AもしくはBいずれかの方法でご予約ください）

A

Webにてご予約下さい。

二次元コードの読み取り ⇨



<https://reserva.be/mentalhealth>

- 1 上記二次元コードの読み取り後、「**予約する**」を押下。
- 2 「**選択する**」を押下。
- 3 希望受診日を選択。**翌月以降の〇のついている日**を押下。
- 4 希望受診開始時刻を選択。**〇のついている時刻**を選択し、「**連絡先を入力する**」を押下。
※ストレスドックの所要時間はおよそ2時間です。
- 5 **氏名、カナ氏名、メールアドレス、電話番号、生年月日、共済組合名、支部名、組合員番号**を入力し、受診期間を確認後、「**確認する**」を押下。
- 6 「**完了する**」を押下。
- 7 確認メールが届きます。※届かない場合はご連絡ください（TEL:0120-59-0040）。
- 8 **受診日の前月15日までに**共済組合に受診券発行のための申込書を提出。
（申込書は公立学校共済組合滋賀支部のホームページよりダウンロードしてください。）

B

お電話にてご予約下さい。 ※受付時間 9:00～17:00 【月～金 / 土日祝日除く】

フリーダイヤル 0120-59-0040

- 1 上記電話番号にお電話のうえ、翌月以降の日時で予約。
- 2 **受診日の前月15日までに**共済組合に受診券発行のための申込書を提出。
（申込書は公立学校共済組合滋賀支部のホームページよりダウンロードしてください。）

* 受診対象者は、**公立学校共済組合滋賀支部の組合員（任意継続組合員を除く）**で、**受診日時点で組合員資格を有している方**です。

* 予約変更の際は、**もとの予約をキャンセルし再度ご予約の上、共済組合にもその旨をお伝えください。**

<受診当日>

- ✓遅れないようにお越しください。万一、開始時刻が遅れた場合は、メニューを一部省略することがございます。ご了承ください。
- ✓ストレスドック受診券を提出し、「**本人資格確認※**」を受けてください。

※本人資格確認とは、①マイナポータルの資格情報画面（1か月以内に保存した「医療保険の資格情報」PDFのプリントアウトでも可）の提示②資格確認書の提示③組合員証明書（後期高齢者医療制度の被保険者である組合員に交付）の提示④組合員証（令和7年12月1日まで）の提示のいずれかの方法により受診日時点の組合員資格の確認を行うことです。当施設にはマイナンバーカードの読取機が設置されていないので、オンライン資格確認ができないことにご注意ください。

一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター

Phone:075-211-0040 Fax:075-211-0064 <http://www.kyotokojohokenkai.jp/mental/>