

# しっかり睡眠とれていますか？



## 不眠はストレスのサインです。

もし以下の状態が続いたら、早目に専門家に相談しましょう。

- ①なかなか寝付けない
- ②夜中に目が覚めてしまう
- ③眠りが浅い
- ④朝早く目が覚めてしまう

気になることがあれば、ヒューマニーズ相談センターまでお電話ください。

### ○相談内容は秘密厳守です○

ご相談内容、ご相談を受けたことは、会社及び外部（ご家族も含む）に知られることはありません。（ご相談者や第三者の生命が危険にさらされている場合や、法によって開示を求められる場合のみ例外となります。）

## ヒューマニーズ相談センター

大阪府電設工業健康保険組合 被保険者様 ご対応ダイヤル

【電話カウンセリング】



**0120-636-202**

\*ご利用は無料です。  
\*携帯電話・PHSからも  
フリーダイヤルがご利用  
いただけます。

平日 10:00~20:00

土曜 10:00~17:00

（日曜・祝日、年末年始は休み）

【面談カウンセリング（予約制）】

面談カウンセリングは、対面にてじっくり落ち着いてお話いただけますので、ご自身の相談テーマにじっくり向き合うことができます。面談カウンセリングは5回まで無料。6回目以降は有料となりますので予めご了承ください。

ご予約 : ネットで <http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html> (企業ID=01H01)  
フリーダイヤル **0120-636-202**

\* 扶養のご家族も無料でご利用できます。

\* お電話の際に会社名・職種・地域をお伺いします。個人情報を守られますのでご安心ください。

\* お問い合わせは、上記フリーダイヤルまでご連絡ください。

※機種によっては読み取れない場合がございます。

