

「心」の健康づくり はじめませんか？

ストレスの多い現代社会。悩みやメンタルの不調を抱えていませんか？
当プランで解決のヒントが得られるかもしれません。お気軽にご利用ください。

メンタルヘルスプラン

2つのプランから
選べます！

下記プランのうちからひとつ選択してください

STEP
1

ストレスに
気づく

こんな方におすすめ

- ☒ 寝られない／寝すぎてしまう
- ☒ 食べられない／食べ過ぎてしまう
- ☒ 気持ちが落ち込んでいる
気がする
- ☒ 気がかりがある



5分でできるストレスセルフチェック

*事前または当日までの
申し込みが必要です

メンタルチェックプラン

料金 1,100円 (税込)

35個の質問から、あなたの現在の気分状態について知ることができます。

お申込みいただくとインターネット上でメンタルチェックが実施できます。7つの要素（怒り、混乱、落ち込み、疲れ、不安、活気、友好関係）をもとに総合的な気分状態を測定できます。結果に応じて自分自身の状態を振り返り、生活習慣や考え方を切り替えるきっかけを提供します。

※申し込み、回答いただく際のインターネットデータ通信費は利用者様負担となります。
※メンタルチェックプラン実施後、ご希望の方はメンタル相談プランの申し込みも可能です。

STEP
2

適切な対応を
考える

こんな方におすすめ

- ☒ 日々の悩みやメンタル不調を
抱えている
- ☒ 精神科受診を躊躇しているが、
専門的な相談をしたい
- ☒ 心身の不調を整えたい・
気がかりがある



専門家による個別相談

*1週間前までのご予約が必要です

メンタル相談プラン

実施日：金曜のみ

料金 50分 4,400円 (税込)

心の専門家である公認心理師・臨床心理士がメンタルの悩みについて共に考えていきます。

しっかりと話をうかがったうえで、皆様の抱えているお悩みについて共に考え、困りごとの改善を目指します。

当施設での面談は単回を原則としております。より高度な診療が必要と判断された場合には、他の心理相談室・専門医療機関の情報提供をさせていただきます。原則、他医療機関への紹介は行っておりませんので、ご了承ください。

すでに専門医療機関に受診されている方は、かかりつけ医とご相談ください。

※当プランは、予防医療プラザで一般健康診断・人間ドックを受診される方限定のプランとなります。
※秘密保持義務（法第41条）に基づき、面談で知りえた情報が許可なく漏れることはございません。
（別システムで運用するため、病院カルテ上にも記載されることは原則ありません。）

お申込み

事前予約が必要です。お気軽にお問い合わせください。

倉敷中央病院附属予防医療プラザ
TEL 086-422-6800

AI電話 050-1721-3825 (24時間対応)

●AIオペレーター（自動音声）が対応します。3営業日以内に担当より折り返しご連絡いたします。

70954986 ① 10,000