



加東市

愛情たっぷりこころつながる健康づくり

その言葉を待っている人がいます

あなたも誰かのゲートキーパー

大変だったね
つらかったね
眠れてる？
何か悩んでる？
よかったら話してね
話してくれてありがとう
無理しているんじゃない？
ここに相談してみよう

元気がないけどどうしたの？
よく頑張ってるね

大切なことば

ーゲートキーパーとはー

変化に気づく

耳を傾けねざらう

支援先につなげる

温かく見守る

こころの体温計



パソコンや携帯電話・スマホを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

ためしてみませんか？



本人モード

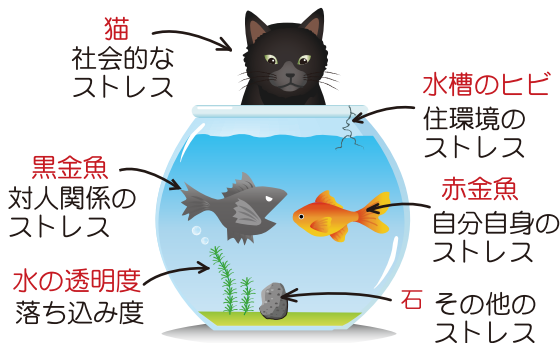
あなたの健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

家族モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト

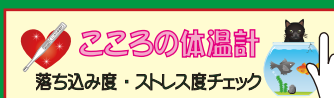


本人モード 結果画面 (例)



携帯・スマホはこちらから

こころの体温計は、加東市ホームページからご利用できます。
<http://www.city.kato.lg.jp/>



このマークをクリックしてください

※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めにかかりつけ医など専門家に相談しましょう。

こころの健康ホットダイヤル (健康課) 月～金 (祝日を除く) 8:30～17:15
加東市 健康課 TEL:0795-42-2800(直通)

話そうよ自分の悩み こころの声

相談窓口一覧

あなたはひとりではありません

加東市マスコットキャラクター 加東伝の助



いのちの電話・自殺防止電話相談		
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 18:00～翌 8:30 / 土・日・祝 24時間
兵庫県こころの健康電話相談	※078-252-4987	火～土 9:30～11:30、13:00～15:30
はりまいのちの電話	079-222-4343	毎日 14:00～翌 1:00
神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金 8:30～21:30 / 土 8:30～翌 16:30 第4金 8:30～日 16:30 / 祝日 9:30～16:30
市内のこころの相談		
こころの病気・障がい相談（社会福祉課） うつ病等こころの病気に関する相談に応じます	0795-43-0409	★月～金 8:30～17:15
加東健康福祉事務所の専門相談（地域保健課） （こころのケア相談、思春期・ひきこもり相談、アルコール問題相談）	※0795-42-9367 （予約制・無料）	精神科医・臨床心理士・精神保健福祉士による個別相談
家庭・子育ての相談		
育児何でもダイヤル相談（健康課）	0795-43-0432	★月～金 8:30～17:15
発達何でも相談（発達サポートセンター）	0795-27-8100	★月～金 8:30～17:15
ひとり親相談・女性のための相談（子育て支援課）	0795-43-0408	★月～金 8:30～17:15 ※専門相談員による相談日あり
DV相談（配偶者暴力相談支援センター）	0795-43-0411	★月～金 8:30～17:00
家庭児童相談（子育て支援課）	0795-43-0441	★月～金 8:30～17:15
児童虐待相談（子育て支援課）	0795-43-0441	★月～金 8:30～17:15
青少年の相談（加東市青少年センター）	0795-43-0542	★月～金 8:30～17:15
	メールによる相談 E-mail : seishonen-ed@city.kato.lg.jp ※ネットいじめ・誹謗中傷等で困ったときも	
心配ごと相談（社会福祉協議会）・就労・人権相談		
心配ごと相談（社福祉センター）	0795-42-2006	★第3金 10:00～11:30、13:30～15:00
心配ごと相談（はびねす滝野）	0795-48-0800	★第2金 10:00～11:30、13:30～15:00
心配ごと相談（東条ボランティアセンター）	0795-46-0911	★第4金 10:00～11:30、13:30～15:00
就労支援相談（就労支援室）	0795-43-0165	★月～金 8:30～17:15
人権相談（人権教育課）	0795-43-0544	★月～金 8:30～17:15
高齢者の相談（地域包括支援センター）		
高齢者の生活・介護相談	0795-43-0431	★月～金 8:30～17:15
高齢者虐待相談	0795-43-0431	★月～金 8:30～17:15
	090-3486-3979	土・日・祝・上記時間以外
認知症ケアなんでも相談	0795-43-0431	★毎月第2・第4火 13:00～16:00
法律相談		
弁護士による法律相談（弁護士会北播磨相談所） ※離婚、相続、交通事故、不動産等法律相談全般	078-351-1233 （予約制・有料）	毎週火 13:30～15:30
司法書士による法律相談 ※離婚、親族夫婦関係、相続トラブルなどの相談	0795-42-6534 （予約制・無料）	毎週土 13:30～16:00
障がい者の相談		
障がい者の相談（障がい者相談支援センターつむぎ）	0795-43-0443	★月～金 8:30～17:15
障がい者虐待相談（社会福祉課）	0795-43-0409	★月～金 8:30～17:15
	0795-42-3301	土・日・祝・上記時間以外
生活相談		
生活サポート相談（社会福祉課）	0795-43-0407	★月～金 8:30～17:15
	メールによる相談 E-mail : sougou-soudan@city.kato.lg.jp	
消費生活支援センター（生活課） ※質実商法・多重債務等によるトラブル等	0795-43-0502	★月～金 8:30～17:15 毎週火・木 9:00～17:00 は相談員が対応

大切な方を亡くされた方の「分かち合い」（会・団体）※印へお問い合わせください

★祝日を除きます（平成29年4月1日現在）

