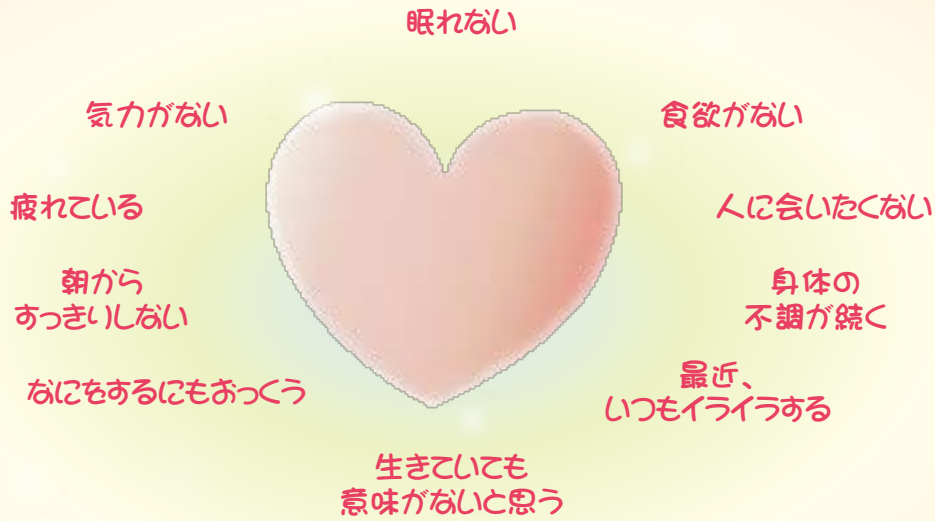


# 話をよ自分の悩み こころの声



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

## 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

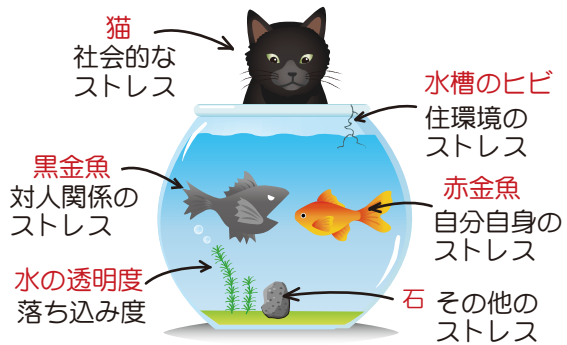
あなたの健康状態や人間関係、住環境  
などのストレス度や落ち込み度が、水  
槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表  
示されます。

### 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

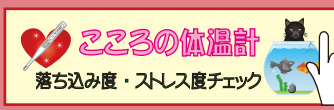


本人モード 結果画面(例)



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)

大切なあなたの力になりたい

# 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）	0795-42-5111(代) （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
ひとり親相談・DV 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
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 2 名の専門員が常駐
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（障害者生活支援センター）	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	
消費生活相談（生活課） ※悪質商法・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

★祝日を除きます（平成27年10月1日現在）