令和8年度

加東市自殺対策事業　～ゲートキーパー研修～

こころの健康づくりネットワーク研修

講 演

睡眠はこころと体の栄養

～快眠のヒントとお薬の基本～



講 師

精神科専門医
佛教大学保健医療技術部作業療法学科 教授

漆葉　成彦さん



略歴

1984年 大阪大学医学部卒業、同大学医学部附属病院で研修後、
大阪逓信病院、浅香山病院、大阪府こころの健康総合センターを経て、
2006年から現職。

メッセージ

こころとからだの健康を保つために大切な睡眠の役割と、今日から実践できる
生活習慣のヒントやお薬の正しい使い方など、安心して眠るための基礎知識をお伝えします。

日　時　令和8年12月8日（火）　13：30～15：30

会　場　加東市役所2階 201会議室（加東市社50）

参加費　無料　どなたでも参加できます

申し込み・問い合わせ

加東市健康福祉部健康課　参加申し込みは12月4日（金）までにお願いします。

❶電子申請　❷TEL 0795-42-2800　❸FAX 0795-42-3978

キリトリ

こころの健康づくりネットワーク研修参加申込書　加東市健康課　12月4日（金）まで

氏　　名	電話番号	所属等あればご記入ください

※講師へのご質問があれば、ご記入ください。

こころの悩みで困ったとき、周りの人に話せないとき…電話してね



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
祝日、年末年始除く

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

こころの健康ホットダイヤル ★
☎0795-42-2800　加東市健康課

育児何でも相談ダイヤル ★
☎0795-43-0432
加東市子育てスマイルセンター
保健師が相談に応じます。

こころのケア相談・依存症相談
精神科医師・精神保健福祉士による個別相談
（予約制・無料）

保健師による電話相談
☎0795-42-9367
月～金 9:00～17:00
加東健康福祉事務所（加東市社字西柿1075-2）

こども家庭相談・児童虐待相談 ★
☎0795-43-0441
加東市子育てスマイルセンター

女性のための相談
加東市福祉総務課
月2回月曜日 専門員による個別相談（予約制・無料）

離婚前・ひとり親相談 ★
☎0795-43-0408
加東市子育てスマイルセンター

発達に関する相談 ★
☎0795-27-8100
加東市発達サポートセンター「はぴあ」

DV相談
☎0795-43-0411　月～金 8:30～17:00
加東市配偶者暴力相談支援センター

青少年の相談 ★
☎0795-43-0542
メールによる相談 ▶ seishonen-ed@city.kato.lg.jp
ネットいじめ・誹謗中傷で困ったとき等
加東市青少年センター

高齢者の生活・介護相談 ★
☎0795-43-0431　※火のみ 8:30～19:15

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
加東市高齢介護課（地域包括支援センター）

こころの病気・障害相談 ★
うつ病等こころの病気に関する相談に応じます。
☎0795-42-0806
加東市障害者相談支援センター つむぎ

障害者虐待相談
☎0795-43-0409　月～金 8:30～17:15
☎0795-42-3301　土・日・祝・上記時間以外
加東市社会福祉課

生活サポート相談 ★
☎0795-43-0407
メールによる相談 ▶ sougou-soudan@city.kato.lg.jp
加東市社会福祉課

消費生活センター ★
☎0795-43-0502
買い物や契約などの困りごとや心配ごと等
消費生活相談員による相談は 原則 月・木 9:00～17:00
加東市生活環境課

★印　月～金 8:30～17:15　祝日、年末年始を除きます。

（令和8年6月1日現在）