

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
1 千代田区	3月9日(木) 13:30分～15時30分	事業名：心の相談室 物忘れが増えた・眠れない・不安が強いなどのこころの症状に関連したご相談に対し、精神科医と保健師・精神保健福祉士による心の相談を実施しています。事前予約が必要です。	千代田保健所	区内在住・在勤・在学のいずれか	千代田保健所健康推進課保健相談係(03-5211-8175)
2 千代田区	3月24日(金) 13:30分～15時30分	事業名：心の相談室 物忘れが増えた・眠れない・不安が強いなどのこころの症状に関連したご相談に対し、精神科医と保健師・精神保健福祉士による心の相談を実施しています。事前予約が必要です。	千代田保健所	区内在住・在勤・在学のいずれか	千代田保健所健康推進課保健相談係(03-5211-8175)
3 中央区	3月1日(水)、15日(水)	ストレスや不安、心の悩みについて	中央区保健所	区内在住・在勤者	健康推進課予防係 03-3541-5930
4 中央区	3月1日(水)、8日(水)、29日(水)	ストレスや不安、心の悩みについて	日本橋保健センター	区内在住・在勤者	日本橋保健センター健康係 03-3661-5071
5 中央区	3月3日(金)	子育て中のママのストレスや不安、心の悩みについて	中央区保健所	区内在住の母親	健康推進課予防係 03-3541-5930
6 中央区	3月17日(金)	アルコール・薬物の相談	月島保健センター	区内在住・在勤者	月島保健センター健康係 03-5560-0765
7 中央区	3月28日(火)	ストレスや不安、心の悩みについて	月島保健センター	区内在住・在勤者	月島保健センター健康係 03-5560-0765
8 港区	随時（月～金、祝日除く）午前9時～午後5時	新型コロナこころのサポートダイヤル	電話相談	区民（区内在勤、在学含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
9 港区	3/6、3/9、3/17、3/27	精神科医によるこころの健康相談	みなと保健所	区民（区内在勤、在学含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
10 港区	随時（月～金、祝日除く）午前8時30分～午後5時	こころの悩みに関する相談	みなと保健所	区民（区内在勤、在学含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
11 港区	随時	港区いのちのサポート相談【港区自殺未遂者対応支援事業】	みなと保健所	区民やその家族、関係機関	みなと保健所健康推進課地域保健係 03-6400-0084
12 新宿区	随時	精神保健相談	牛込・四谷・東新宿・落合保健センター	区民全般・関係機関	牛込 ：03-3260-6231 四谷 ：03-3351-5161 東新宿 ：03-3200-1026 落合 ：03-3952-7161
13 文京区	随時	精神保健相談	保健サービスセンター	一般区民（定員各3名）	保健サービスセンター Tel 03-5803-1807
14 文京区	随時	精神保健相談	保健サービスセンター本郷支所	一般区民（定員各3名）	保健サービスセンター本郷支所 Tel 03-3821-5106

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお
問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
15 文京区	随時	こころの悩みに関する相談	保健サービスセンター	一般区民	保健サービスセンター Tel 03-5803-1807
16 文京区	随時	こころの悩みに関する相談	保健サービスセンター本郷支所	一般区民	保健サービスセンター本郷支所 Tel 03-3821-5106
17 台東区	毎月第2木曜日10時30分～12時、第3火曜日13:30～15:00、第4金曜日9:30～11:00	こころの健康相談	台東保健所	在勤、在住者	台東保健所保健予防課 Tel03-3847-9405
18 台東区	毎月第1・4月曜日13:00～14:30、第1火曜日9:30～11:00	こころの健康相談	浅草保健相談センター	在勤、在住者	台東保健所保健予防課 Tel03-3847-9405
19 墨田区	3月14日(火)・15日(水) 9時～16時(除12時～13時)	こころの相談(臨時)	墨田区役所1階	区民	保健予防課 電話: 03-5608-6506
20 江東区	3月17日(金) 13時30分～15時30分 3月23日(木) 13時30分～15時30分	一般精神保健相談(予約制)	城東保健相談所	担当地域の区民・家族	03-3637-6521
21 江東区	3月1日(水) 9時30分～11時30分 3月24日(金) 13時30分～15時30分	一般精神保健相談(予約制)	深川保健相談所	担当地域の区民・家族	03-3641-1181
22 江東区	3月6日(月) 13時30分～15時30分	一般精神保健相談(予約制)	深川南部保健相談所	担当地域の区民・家族	03-5632-2291
23 江東区	3月10日(金) 13時30分～15時45分	一般精神保健相談(予約制)	城東南部保健相談所	担当地域の区民・家族	03-5606-5001
24 品川区	随時	こころの健康相談	品川保健センター 大井保健センター 荏原保健センター	指定なし	品川保健センター ☎ 03-3474-2904 FAX 03-3474-2034 大井保健センター ☎ 03-3772-2666 FAX 03-3772-2570 荏原保健センター ☎ 03-3788-7016 FAX 03-3788-7900
25 目黒区	3月9日(木) 午後、3月22日(水) 午後 ※第二木曜、第四水曜	精神保健相談(予約制)	保健予防課	担当地域の区民・家族	保健予防課 保健相談係 03-5722-9504
26 目黒区	3月20日(月) 9時30分から11時	精神保健相談(予約制)	碑文谷保健センター	担当地域の区民・家族	碑文谷保健センター 保健相談係 03-3711-6447
27 大田区	3月6日(月)・7日(火)	特別相談「多重債務110番」	大田区立消費者生活センター	区民	大田区立消費者生活センター 相談専用電話 03-3736-0123

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお
問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
28 大田区	日程は各地域健康課へお問合せください (予約制)	精神保健福祉相談（精神科医による こころの健康相談）	大森地域健康課 調布地域健康課 蒲田地域健康課 糎谷・羽田地域健康課	こころの健康 や病気に関する 問題でお困り の区民	大森地域健康課 03-5764-0662 調布地域健康課 03-3726-4147 蒲田地域健康課 03-5713-1702 糎谷・羽田地域健康課 03-3743-4163
29 世田谷区	随時	こころの健康相談	各総合支所保健福祉 センター健康づくり 課	区民	各総合支所保健福祉 センター健康づくり 課保健相談係
30 世田谷区	月・火・水・木・土	世田谷区夜間・休日等こころの電 話相談	公益財団法人世田谷 区保健センター	区民	03-6265-7414
31 世田谷区	火・水・木・土・日	女性のための悩みごと・DV相談 (メンタルヘルス、健康問題等)	男女共同参画セン ターらびらす	女性（性自認 が女性の方）	男女共同参画セン ターらびらす 03-6804-0815
32 世田谷区	第1・3金曜日、第 2・第4土曜日	男性電話相談（メンタルヘルス、 健康問題等）	男女共同参画セン ターらびらす	男性（性自認 が男性の方）	男女共同参画セン ターらびらす 03-6805-2120
33 世田谷区	毎月第1～4金曜日	セクシュアルマイノリティのため の世田谷にじいろひろば電話相談 (メンタルヘルス、健康問題等)	男女共同参画セン ターらびらす	セクシュア ル・マイノリ ティ当事者、 そうかもしれ ないと悩んで いる方、家 族、友人等	男女共同参画セン ターらびらす 03-6805-5875
34 渋谷区	随時	精神保健相談	中央保健相談所 恵比寿保健相談所 幡ヶ谷保健相談所	区民及びその 家族	中央保健相談所 03-3463-2439 恵比寿保健相談所 03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 03-3374-7591
35 渋谷区	(恵比寿) 毎週水 曜、(幡ヶ谷) 毎週 金曜 10時～15時	精神ケア	恵比寿保健相談所 幡ヶ谷保健相談所	区民	恵比寿保健相談所 03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 03-3374-7591
36 杉並区	随時	心の健康相談	杉並区各保健セン ター	区民	荻窪保健センター 03-3391-0015 高井戸保健センター 03-3334-4304 高円寺保健センター 03-3311-0116 上井草保健センター 03-3394-1212 和泉保健センター 03-3313-9331
37 豊島区	3月7日（火）	こころの相談（精神保健相談） 精神科医によるこころの不調や病 気で困っている方の専門相談【予 約制】	池袋保健所	区民	池袋保健所健康推進 課 保健指導グループ 03-3987-4174
38 豊島区	3月24日（金）	家族問題相談 精神保健福祉士によるご家族のこ ころの不調でお困りの方の専門相 談【予約制】	池袋保健所	区民	池袋保健所健康推進 課 保健指導グループ 03-3987-4174
39 北区	随時	こころの悩みに関する相談	王子・赤羽・滝野川 各健康支援センター	一般区民	王子健康支援センター-03- 3919-7588 赤羽健康支援センター-03- 3903-6481 滝野川健康支援センター- 03-3915-0184
40 北区	3月14日 王子健康支援センター 3月16日 赤羽健康支援センター 3月10日 滝野川健康支援センター	精神保健相談室	王子健康支援センター 赤羽健康支援センター 滝野川健康支援センター	一般区民	王子健康支援センター 03-3919-7588 赤羽健康支援センター 03-3903-6481 滝野川健康支援センター 03-3915-0185

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお
問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
41 板橋区		うつ相談・精神保健福祉相談：精神科医による、うつ病などの精神疾患及び精神保健に関する相談	区内5カ所の健康福祉センター	区内在住、在勤、在学	各健康福祉センター
42 練馬区	3月3日	こころの健康相談	豊玉保健相談所	区民	03-3992-1188
43 練馬区	3月9日	こころの健康相談	石神井保健相談所	区民	03-3996-0634
44 練馬区	3月17日	こころの健康相談	北保健相談所	区民	03-3931-1347
45 練馬区	3月24日	こころの健康相談	関保健相談所	区民	03-3929-5381
46 練馬区	3月9日	うつ相談	光が丘保健相談所	区民	03-5997-7722
47 練馬区	3月16日	うつ相談	大泉保健相談所	区民	03-3921-0217
48 足立区	3月6日(月)～3月11日(土) ※月・水・木・土<10時～15時>火・金<10時～17時>	雇用・生活・こころと法律の総合相談会	東京芸術センター 9階 会議室	一般住民	くらしとしごとの相談センター TEL03-3880-5705
49 江戸川区	3月16日(木) 13:30～15:00	総合相談会	葛西健康サポートセンター	区民	保健予防課いのちの支援係 03-5661-2478
50 江戸川区	随時	精神保健相談	各健康サポートセンター	区民	各健康サポートセンター
51 八王子市	平日 9:00-16:30	こころの健康相談	八王子市保健所	一般市民	042-645-5196
52 立川市	随時	からだところの相談	立川市健康会館	市民	健康づくり担当課 Tel042-527-3272
53 武蔵野市	電話相談 火・木曜、第2・4土曜 10時～12時、13時～16時 来所相談（要予約） 木曜、13時～16時	資格をもった専門職によるメンタルヘルスの相談（電話及び来所相談）	市民こころの健康相談室 武蔵野市中町3-4-9 ディアハイム武蔵野1階	一般市民	NPO法人ミュー 市民こころの健康相談室 0422-55-6003
54 府中市	随時	保健相談室	府中市保健センター	一般住民	府中市保健センター 042-368-6511

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお
問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
55 昭島市	3月6日（月）～3月10日（金）	こころといのちの相談会	昭島市保健福祉センター	一般市民	042-544-5126
56 昭島市	随時	こころといのちの相談	昭島市保健福祉センター	一般市民	042-544-5126
57 町田市	3月9日（木） 10時30分～16時	こころ、女性、法律、労働、求職、生活困窮、高齢者	町田市庁舎3階	町田市内に在住・在勤・在学している方	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
58 東村山市	通年 年15回 13時30分～15時 予約制	医療相談（心身等の健康に関する個別の相談を医師・保健師などの専門家が行います。）	東村山市役所いきいきプラザ 2階 相談室	市民	健康増進課 042-393-5111(代表)
59 国分寺市	3月16日	精神科医によるこころの健康相談	いずみ保健センター	一般市民（要申込）	障害福祉課（042-325-0111代）
60 国分寺市	随時	健康相談	いずみ保健センター 障害福祉課	一般市民	・障害福祉課（042-325-0111代） ・健康推進課（042-321-1801）
61 狛江市	随時	健康相談	狛江市あいとぴあセンター	市民	狛江市健康推進課 03-3488-1181
62 狛江市	【事前予約制】 3月23日(木) 13時30分～16時30分	こころの健康相談室	狛江市役所	市民	狛江市福祉相談課相談支援係 03-3430-1111
63 狛江市	【事前予約制】 毎月第1・3・5 水曜日（午前）	カウンセリング・心の相談	狛江市役所	市民・市内在勤者	狛江市秘書広報室 03-3430-1149
64 東大和市	3月1日（水） 10時～12時	こころの健康相談	保健センター	市民	保健センター ☎042-565-5211
65 清瀬市	毎月第4水曜日 13：30～16：30 18：00～20：45	臨床心理士によるこころの健康電話相談	清瀬市役所	一般市民	清瀬市健康推進課成人保健係 042-497-2076
66 清瀬市	3月（日時未定）	こころの健康相談	未定	一般市民	清瀬市健康推進課成人保健係 042-497-2076
67 武蔵村山市	随時	こころの健康相談	保健相談センター	市民	042-565-9315
68 多摩市	3月26日（日） 14時～16時	日野市・多摩市わかち合いの会（自死遺族等のわかちあいの会）	関戸公民館 第3学習室	自死遺族等	多摩市役所福祉総務課 TEL：042-338-6889
69 稲城市	随時	メンタルヘルスチェック「こころの体温計」	インターネット	希望者全員	稲城市福祉部健康課

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお
問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
70 羽村市	随時	精神保健相談	羽村市保健センター	市民	羽村市福祉健康部健康課 042-555-1111 (624~626)
71 西東京市	随時	からだと心の電話相談	保谷保健福祉総合センター	一般市民	西東京市役所 健康課保健係 042-438-4087
72 西東京市	毎週(水)・(日) 18時~22時(受付 21:30まで)	こころHale・Hale@西東京市 (LINE相談)		市内在住の 18歳~39歳 の方	西東京市役所 健康課保健係 042-438-4037
73 西東京市	3月24日(火)	からだと心の健康相談(面接)	保谷保健福祉総合センター	一般市民	西東京市役所 健康課保健係 042-438-4087
74 檜原村	随時	精神的な不調からくる健康問題等	訪問または保健センター	村民	042-598-3121
75 西多摩保健所	随時	こころの不安や悩みに関する相談 (精神保健福祉相談)	西多摩保健所	管内(青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)	保健対策課地域保健担当 0428-22-6141
76 南多摩保健所	随時	精神保健医療相談・専門相談	南多摩保健所	一般市民	南多摩保健所 電話 042-371-7661
77 多摩府中保健所	随時	保健師による相談	多摩府中保健所	一般市民	多摩府中保健所 保健対策課 地域保健第一・第二担当 TEL: 042-362-2334
78 多摩府中保健所	随時	専門医による精神保健医療相談	多摩府中保健所	一般市民	多摩府中保健所 保健対策課 地域保健第一・第二担当 TEL: 042-362-2335
79 多摩小平保健所	随時	精神保健福祉相談(こころの健康、思春期のこころの相談、アルコール・薬物などの相談等)	多摩小平保健所	一般住民・関係機関職員向け	多摩小平保健所 保健対策課地域保健担当 電話042-450-3111
80 中部総合精神保健福祉センター	随時	こころの電話相談	中部総合精神保健福祉センター	管内(港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)在住、在勤、在学の都民	相談担当 03-3302-7711
81 精神保健福祉センター	随時	こころの電話相談	精神保健福祉センター	東京23区のうち東部13区(千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、荒川区、北区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区)及び島しょ地域在住、在勤、在学の都民	相談担当 03-3844-2212

自殺対策強化月間の取組一覧（令和5年3月度）

令和5年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村にお
問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
82 多摩総合精神保健 福祉センター	随時	こころの電話相談	多摩総合精神保健福 祉センター	東京都多摩全域 (26市、3町、 1村)在住、在 勤、在学の都民	相談担当 042-371-5560