

令和6年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
1 中央区	3月1日(金) 13時30分～15時	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	中央区 健康推進課予防係 電話：03-3541-5930
2 中央区	3月8日(金) 13時30分～15時 3月13日(水) 13時30分～15時	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	中央区 健康推進課予防係 電話：03-3541-5930
3 中央区	3月13日(水) 10時～11時30分 3月27日(水) 13時30分～15時	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	中央区 日本橋保健センター健康係 電話：03-3661-5071
4 中央区	3月11日(月) 14時30分～16時	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	中央区 月島保健センター 電話：03-5560-0765
5 中央区	3月26日(火) 13時30分～15時	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	中央区 月島保健センター 電話：03-5560-0765
6 港区	随時(年末年始を除く毎日) 17時～22時	港区夜間いのちの相談ダイヤル 【0570-033-202】	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 電話：03-6400-0084
7 港区	3月4日(月)、3月14日(木) 3月15日(金)、3月25日(月)	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)	港区 みなと保健所健康推進課 地域保健係 電話：03-6400-0084
8 港区	随時(月～金、祝日除く) 8時30分～17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)	港区 みなと保健所健康推進課 地域保健係 電話：03-6400-0084
9 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	港区 みなと保健所健康推進課 地域保健係 電話：03-6400-0084
10 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	各保健センター (牛込) 電話：03-3260-6231 (四谷) 電話：03-3351-5161 (東新宿) 電話：03-3200-1026 (落合) 電話：03-3952-7161
11 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)	文京区 保健サービスセンター 電話：03-5803-1807
12 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)	文京区 保健サービスセンター本郷支所 電話：03-3821-5106
13 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	文京区 保健サービスセンター 電話：03-5803-1807
14 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	文京区 保健サービスセンター本郷支所 電話：03-3821-5106
15 台東区	①3月5日9時30分～11時 ②3月18日13時～14時30分 ③3月22日9時30分～11時 ④3月26日13時30分～15時	精神保健福祉相談（こころの健康相談）	①②浅草保健相談センター ③④台東保健所	台東区内在住、在勤者	台東保健所 保健予防課精神保健担当 電話：03-3847-9405
16 墨田区	3月12日(火)、13日(水) 9時～16時(除12時～13時)	こころの相談窓口（臨時）	墨田区役所1階	区民	墨田区 保健予防課 電話：03-5608-6506
17 江東区	2月19日(月)、2月22日(木)	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	電話：03-3637-6521
18 江東区	2月7日(水)、2月16日(金)	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	電話：03-3641-1181
19 江東区	2月5日(月)	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	電話：03-5632-2291
20 江東区	2月9日(金)	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	電話：03-5606-5001
21 目黒区	3月14日(木) 午後、 3月27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	目黒区 保健予防課保健相談係 電話：03-5722-9504
22 目黒区	3月11日(月) 9時30分～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	目黒区 碑文谷保健センター 保健相談係 電話：03-3711-6447

令和6年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
23 大田区	3月4日(月)、3月5日(火) 9時～16時30分 (5日 13時～16時30分 弁護士相談 要予約)	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 電話：03-3736-0123
24 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 電話：03-5764-0662 調布地域健康課 電話：03-3726-4147 蒲田地域健康課 電話：03-5713-1702 糎谷・羽田地域健康課 電話：03-3743-4163
25 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	世田谷区 各総合支所保健福祉センター 健康づくり課保健相談係
26 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	電話相談	区民	(事業の問い合わせ) 保健センター専門相談課 電話：03-6265-7414 (相談専用電話) 電話：03-6265-7532
27 世田谷区	毎週火・水・木曜日 12時～16時、17時～20時 毎週土・日曜日10時～13時、14時～16時(12月28日～1月4日を除く)	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ぶらす	女性(性自認が女性の方)	男女共同参画センターらぶらす 電話：03-6804-0815
28 世田谷区	毎月第1・3金曜日、第2・4土曜日 18時～21時(12月28日～1月4日)を除く	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ぶらす	男性(性自認が男性の方)	男女共同参画センターらぶらす 電話：03-6805-2120
29 世田谷区	毎月第1・3金曜日 14時～17時、毎月第2・4金曜日 18時～21時(祝日・12月28日～1月4日)を除く	セクシュアルマイノリティのための世田谷にじろひろば電話相談(メンタルヘルス、健康問題等)	男女共同参画センターらぶらす	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ぶらす 電話：03-6805-5875
30 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 電話：03-3463-2439 恵比寿保健相談所 電話：03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 電話：03-3374-7591
31 中野区	随時	こころの相談窓口 こころの健康に関するご相談、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症についてのご相談、高齢者の物忘れや認知症等のご相談を伺います。	各すこやか福祉センター	中野区在住	中部すこやか福祉センター 電話：03-3367-7788 北部すこやか福祉センター 電話：03-3389-4323 南部すこやか福祉センター 電話：03-3380-5551 鷺宮すこやか福祉センター 電話：03-3336-7111
32 杉並区	随時	心の健康相談	区内保健センター5か所	一般区民(予約制)	各保健センター (荻窪) 電話：03-3391-0015 (高井戸) 電話：03-3334-4304 (高円寺) 電話：03-3311-0116 (上井草) 電話：03-3394-1212 (和泉) 電話：03-3313-9331
33 豊島区	3月19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	豊島区 健康推進課保健指導グループ 電話：03-3987-4174
34 豊島区	3月22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	豊島区 健康推進課保健指導グループ 電話：03-3987-4174
35 北区	随時	こころの悩みに関する相談(保健師)	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 電話：03-3919-7588 赤羽健康支援センター 電話：03-3903-6481 滝野川健康支援センター 電話：03-3915-0184
36 北区	3月14日王子健康支援センター 3月21日赤羽健康支援センター 3月2日滝野川健康支援センター	精神保健相談(医師)	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 電話：03-3919-7588 赤羽健康支援センター 電話：03-3903-6481 滝野川健康支援センター 電話：03-3915-0185
37 板橋区	詳しくは健康福祉センターにお問合せください。	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	板橋区 各健康福祉センター

令和6年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
38 練馬区	3月14日(木)	こころの健康相談	関保健相談所	区民	練馬区 関保健相談所 電話：03-3929-5381
39 練馬区	3月27日(水)	子育てこころの相談	関保健相談所	区民	練馬区 関保健相談所 電話：03-3929-5381
40 練馬区	3月5日(火)	うつ相談	光が丘保健相談所	区民	練馬区 光が丘保健相談所 電話：03-5997-7722
41 練馬区	3月4日(月)	うつ相談	石神井保健相談所	区民	練馬区 石神井保健相談所 電話：03-3996-0634
42 練馬区	3月8日(金)	こころの健康相談	石神井保健相談所	区民	練馬区 石神井保健相談所 電話：03-3996-0634
43 練馬区	3月12日(火)	こころの健康相談	大泉保健相談所	区民	練馬区 大泉保健相談所 電話：03-3921-0217
44 練馬区	3月1日(金)	こころの健康相談	豊玉保健相談所	区民	練馬区 豊玉保健相談所 電話：03-3992-1188
45 練馬区	3月11日(月)	こころの健康相談	北保健相談所	区民	練馬区 北保健相談所 電話：03-3931-1347
46 足立区	3月4日(月)～3月9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	一般住民	くらしとしごとの相談センター 電話：03-3880-5705
47 江戸川区	3月14日(木) 13時30分～15時	総合相談会	東部健康サポートセンター	区民	江戸川区 保健予防課いのちの支援係 電話：03-5661-2478
48 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
49 八王子市	随時	こころの健康相談	保健所	一般市民	八王子市 健康医療部保健対策課 地域保健担当 電話：042-645-5196
50 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	精神保健福祉士等の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	一般市民	NPO法人ミュー 市民こころの健康相談室 電話：0422-55-6003
51 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 健康推進課成人保健係 電話：042-368-6511
52 昭島市	3月17日(日) 14時から16時	昭島市・立川市わかちあいの会	昭島市保健福祉センター	自死遺族	昭島市 保健福祉部健康課 電話：042-544-5126（代表）
53 昭島市	3月11日(月)～3月15日(金) 9時～16時30分	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	昭島市 保健福祉部健康課 電話：042-544-5126（代表）
54 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	昭島市 保健福祉部健康課 電話：042-544-5126（代表）
55 昭島市	随時	精神保健福祉一般相談	昭島市役所障害福祉課	一般市民	昭島市 保健福祉部障害福祉課 電話：042-544-5111（代表）
56 町田市	3月14日(木) 10時30分～16時	こころの悩み、家庭問題、法律相談、 労働環境、生活全般	町田市庁舎	町田市内に在住・在勤・在学 しており、様々な悩みを抱え ている方	町田市保健所 健康推進課 電話：042-724-4236
57 日野市	随時	心の健康相談	健康課	一般市民	日野市 健康課 電話：042-581-4111
58 東村山市	3月21日(木) 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。）	いきいきプラザ2階 「相談室」	市民	東村山市 健康増進課 電話：042-393-5111(代表)
59 国分寺市	3月21日(木曜日) 13時30分～	精神科医によるこころの健康相談	市役所第四庁舎	一般市民（要予約）	国分寺市 福祉部障害福祉課 電話：042-321-0111（代）
60 国分寺市	随時	健康相談	いずみ保健センター	一般市民	国分寺市 健康部健康推進課 電話：042-321-1801
61 東大和市	3月6日(水)	こころの健康相談 (専門医師による相談)	市立保健センター	気持ちが不安定になり、 専門医に受診すべきかど うか悩んでいる方やその 家族	東大和市 健康推進課 (保健センター内) 電話：042-565-5211（要予約）

令和6年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
62 清瀬市	毎月第4水曜日 13時30分～16時30分 18時00分～20時45分	清瀬市こころの健康電話相談	電話	一般市民	清瀬市 生涯健康部健康推進課 成人保健係 電話：042-497-2076
63 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	武蔵村山市 健康福祉部健康推進課 電話：042-565-9315
64 多摩市	3月24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 電話：042-338-6889
65 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
66 羽村市	随時	精神保健福祉相談	羽村市保健センター	市民	羽村市 健康課 電話：042-555-1111（内線625）
67 西東京市	随時 月～金 9時～16時	からだと心の健康相談（電話相談）	保谷保健福祉総合センター	一般市民	西東京市 健康福祉部健康課 電話：042-438-4037
68 日の出町	3月1日(金) 9時～11時	健康栄養相談	日の出町保健センター	全町民	電話：042-588-5426
69 日の出町	随時	こころの悩みに関する相談	日の出町保健センター	全町民	電話：042-588-5426
70 檜原村	年6回（偶数月）	精神巡回相談	やすらぎの里 訪問	村民	檜原村 福祉けんこう課けんこう係
71 八丈町	随時	メンタルヘルス、健康問題等	八丈町役場	住民	八丈町 福祉健康課保健係 電話：04996-2-5570
72 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
73 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 電話：042-362-2334
74 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 電話：042-362-2334
75 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・薬物等)	東京都多摩小平保健所	一般住民・関係機関職員向け	多摩小平保健所 電話：042-450-3111
76 島しょ保健所三宅出張所	随時	こころの悩みに関する相談	島しょ保健所三宅出張所	一般市民	島しょ保健所三宅出張所保健指導担当 電話：04994-2-0181
77 島しょ保健所小笠原出張所	保健所開庁日	こころの不安や悩みなど	島しょ保健所小笠原出張所	相談を希望する者	電話：04998-2-2951
78 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	中部総合精神保健福祉センター 相談担当 電話：03-3302-7711
79 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	千代田区・中央区・文京区・台東区・墨田区・江東区・豊島区・北区・荒川区・板橋区・足立区・葛飾区・江戸川区・島しょ地域（伊豆諸島・小笠原諸島）の都民	精神保健福祉センター 相談担当 電話：03-3844-2212
80 多摩総合精神保健福祉センター	随時	こころの電話相談	多摩精神保健福祉センター	多摩地域在住の都民	多摩総合精神保健福祉センター 広報援助課相談担当 電話：042-371-5560