

令和5年7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 千代田区	9月14日（木）、9月29日（金）	さまざまなこころの症状や物忘れでお悩みの方を対象に、精神科医と保健師・精神保健福祉士による心の相談室を実施	千代田保健所・かがやきプラザ	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 電話：03-5211-8175
2 千代田区	随時	心と体の健康について、保健師に電話で相談	千代田保健所	区民	千代田保健所健康推進課保健相談係 電話：03-5211-8175
3 港区	随時 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、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 電話：03-6400-0084
4 港区	9月4日（月）、9月14日（木）、9月15日（金）、9月25日（月）	こころの健康相談（精神保健福祉相談）こころ、認知症、依存症等	みなと保健所	区民（区内在勤、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 電話：03-6400-0084
5 港区	随時	こころの悩みに関する相談	みなと保健所	区民（区内在勤、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 電話：03-6400-0084
6 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】	電話相談	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 電話：03-6400-0084
7 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	電話： （牛込） 03-3260-6231 （四谷） 03-3351-5161 （東新宿）03-3200-1026 （落合） 03-3952-7161
8 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
9 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
10 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
11 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
12 台東区	原則第3火曜日 13時30分～15時 原則第4火曜日 14時30分～16時（年4回） 原則第4金曜日 9時30分～11時	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 電話：03-3847-9405
13 台東区	原則第1火曜日 9時30分～11時 原則第3月曜日 13時～14時30分	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 電話：03-3847-9405
14 墨田区	9月12日（火）、9月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	墨田区民	墨田区 保健予防課 電話：03-5608-6506
15 江東区	8月21日（月）、8月24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
16 江東区	8月25日（金）、8月30日（水）	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
17 江東区	8月7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
18 江東区	8月18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
19 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 電話：03-3474-2904 FAX 03-3474-2034 大井保健センター 電話：03-3772-2666 FAX 03-3772-2570 荏原保健センター 電話：03-3788-7016 FAX 03-3788-7900
20 目黒区	9月14日（木）、9月27日（水） 13時30分～15時30分	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 03-5722-9504
21 目黒区	9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 03-3711-6447
22 大田区	9月4日（月）、9月5日（火） 9時～16時30分	特別相談「多重債務110番」 ※9月5日（火）午後は事前予約制の無料弁護士相談実施	大田区立消費者生活センター	区内在住・在勤・在学	相談専用電話・無料弁護士相談予約： 03-3736-0123 問合せ先：03-3736-7711
23 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 荏谷・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	電話： 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 荏谷・羽田地域健康課…03-3743-4163

令和5年7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
24 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
25 世田谷区	月・火・水・木・土曜日	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	(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) 03-6265-7532
26 世田谷区	火・水・木・土・日曜日	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（相談日のみ利用可）
27 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（相談日のみ利用可）
28 世田谷区	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（相談日のみ利用可）
29 渋谷区	随時（医師による相談は、各保健所にお問合せください。）	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
30 渋谷区	(恵比寿保健相談所) 毎週水曜 10時～15時 (幡ヶ谷保健相談所) 毎週金曜 10時～15時	精神デイケア	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 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 北部すこやか福祉センター 南部すこやか福祉センター 鷲宮すこやか福祉センター
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）	杉並区各保健センター 電話： (荻窪) 03-3391-0015 (高井戸) 03-3334-4304 (高円寺) 03-3311-0116 (上井草) 03-3394-1212 (和泉) 03-3313-9331
33 豊島区	9月26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 保健指導グループ 電話：03-3987-4174
34 豊島区	9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 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
36 北区	9月14日（木）王子健康支援センター 9月28日（木）赤羽健康支援センター 9月7日（木）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い合わせください。	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か所の 健康福祉センター	区内在住	板橋区 各健康福祉センター
38 練馬区	9月1日（金）、4日（月）、5日（火）、6日（水）、8日（金）、13日（水）、19日（火）、20日（水）、21日（木）、26日（火）、27日（水）、28日（木）、29日（金）	精神保健相談、うつ相談、子育てこころの相談、思春期・引きこもり相談、酒害・依存相談	区内保健相談所（豊玉、北、光が丘、石神井、大泉、関）	区民等	練馬区 各保健相談所
39 足立区	9月4日（月）～9日（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
40 江戸川区	9月7日（木） 13時30分～15時受付	総合相談会 (弁護士・生活困窮者自立支援員・消費者センター職員・経営相談・ハローワーク職員・保健師)	江戸川保健所1階	区民	江東区健康部保健予防課いのちの支援係 電話：03-5661-2478
41 江戸川区	毎週水曜日午前	オンライン相談（1回30分）	オンライン	区民（予約制）	江戸川区健康部保健予防課いのちの支援係 電話：03-5661-2478

令和5年7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
42 立川市	9月10日（日）14時～16時	昭島市・立川市わかちあいの会	立川市女性総合センター	市民	立川市健康づくり担当課 電話：042-527-3272
43 立川市	随時	こころの不安、悩みなど	立川市健康会館	市民	立川市健康づくり担当課 電話：042-527-3272
44 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
45 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 電話：042-368-6511
46 昭島市	9月11日（月）～15日（金） 8時45分～16時30分	悩みを抱えている方や、その家族・友人・支援者の相談を、保健師がうかがいます。予約優先、予約なしでも可	保健福祉センター あいぱっく	市民	健康課 地域保健係 042-544-5126
47 町田市	9月25日（月）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
48 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いたします。）	東村山市役所いきいきプラザ 1階 検診待合室	市民	東村山市健康増進課 電話：042-393-5111（代表）
49 国分寺市	9月21日（木）	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（要申込み）	国分寺市障害福祉課 電話：042-321-0111（代表）
50 国分寺市	随時	健康相談	いずみ保健センター	一般市民	国分寺市健康推進課 電話：042-321-1801
51 東大和市	9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）
52 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
53 武蔵村山市	第2土曜日 14時～14時40分、14時45分～15時25分、15時30分～16時10分	こころの保健室	事前にお電話でご連絡ください。	市民	武蔵村山市 緑が丘ふれあいセンター 電話：042-590-0755
54 武蔵村山市	月～金（祝日・年末年始を除く）	各種健康相談	事前にお電話でご連絡ください。	市民	武蔵村山市 保健相談センター 電話：042-565-9315
55 多摩市	9月24日（日）14時～16時	日野市・多摩市わかちあいの会（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
56 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
57 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 電話：042（555）1111 内624～626
58 西東京市	随時	からだと心の電話相談	電話	一般市民	西東京市役所 健康課保健係 電話：042-438-4087
59 西東京市	毎週（水）・（日） 追加開設：9月1日（金）～9月14日（水）	こころHale・Hale@西東京市（LINE相談）	LINE	市内在住の18歳～39歳の方	西東京市役所 健康課保健係 電話：042-438-4037
60 西東京市	9月20日（水）	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 電話：042-438-4037
61 利島村	毎月／偶数月は精神科医来島	不眠・仕事について・人間関係・精神疾患を持つ家族の悩み等	役場	希望する住民	利島村住民課 電話：04992-9-0013
62 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
63 多摩府中保健所	随時	保健師による相談 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
64 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	東京都多摩小平保健所 電話：042-450-3111
65 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 電話：03-3302-7711
66 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	相談担当 電話：03-3844-2212
67 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	多摩地域在住の市民	広報援助課相談担当 電話：042-371-5560