

## 〔 窓口一覧 〕

### ① 地域産業保健センター

センター名	所在地	電話番号	担当区域
東京中央	中央区日本橋久松町 1-2	03-3666-0131	中央労働基準監督署管内 (千代田区、中央区、文京区)
台東区	台東区東上野 3-38-1	03-3831-0077	上野労働基準監督署管内 (台東区)
港	港区麻布十番 1-4-2	03-3582-6261	三田労働基準監督署管内 (港区)
都南	目黒区鷹番 2-6-10	03-3716-5223	品川労働基準監督署管内 (品川区、目黒区)
大田	大田区中央 4-30-13	03-3772-2402	大田労働基準監督署管内 (大田区)
東京西部	渋谷区桜丘町 10-1	03-3462-2200	渋谷労働基準監督署管内 (渋谷区、世田谷区)
新宿	新宿区新宿 7-26-4	03-3208-2301	新宿労働基準監督署管内 (新宿区、中野区、杉並区)
東京城北	板橋区大和町 1-7	03-3962-4848	池袋労働基準監督署管内 (豊島区、板橋区、練馬区)
北	北区王子 2-16-11	03-5390-3558	王子労働基準監督署管内 (北区)
足立・荒川	足立区中央本町 3-4-4	03-3840-2111	足立労働基準監督署管内 (荒川区、足立区)
東京東部	葛飾区立石 5-15-12	03-3691-8536	向島労働基準監督署管内 (墨田区、葛飾区)
江東区	江東区東陽 5-31-18	03-3649-1411	亀戸労働基準監督署管内 (江東区)
江戸川	江戸川区中央 4-24-14	03-3652-3166	江戸川労働基準監督署管内 (江戸川区)
八王子	八王子市明神町 2-11-8	042-642-0182	八王子労働基準監督所管内 (八王子市、日野市、多摩市、稲城市)
北多摩	立川市柴崎町 3-16-11	042-524-6135	立川労働基準監督署管内 (立川市、昭島市、府中市、小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市)
西多摩	青梅市西分町 3-103	0428-23-2171	青梅労働基準監督署管内 (青梅市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡)
多摩東部	三鷹市野崎 1-7-23	0422-47-2155	三鷹労働基準監督署管内 (三鷹市、武蔵野市、調布市、狛江市、清瀬市、東久留米市、西東京市)
町田	町田市森野 3-13-20	042-722-9877	八王子労働基準監督署町田支署管内 (町田市)

### ② 東京産業保健推進センター

千代田区三番町 6-14 日本生命三番町ビル 3 階

電話：03-5211-4480

<http://www.sanpo-tokyo.jp/>

### ③ 東京都中小企業振興公社

千代田区神田佐久間町 1-9 東京都産業労働局秋葉原庁舎

電話：03-3251-7886

#### ④ 中小企業勤労者福祉サービスセンター

区市名	サービスセンター等の名称	事務局等	電話
千代田区	一般社団法人ゆとりちよだ	千代田区神田錦町 3-21	03(3294)8558
中央区	(財)中央区勤労者サービス公社	中央区銀座 4-9-8 銀座王子ビル2階	03(3546)8610
新宿区	一般財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター	新宿区新宿 5-18-21	03(3208)2311
台東区	(財)台東区産業振興事業団 勤労者サービスセンター	台東区東上野 5-6-2	03(5246)1132
墨田区	(社)墨田区勤労者福祉サービスセンター	墨田区押上 2-12-7-215	03(3626)3723
江東区	江東区勤労者福祉サービスセンター	江東区東陽 4-5-18 江東区産業会館内	03(3699)5101
目黒区	(財)目黒区勤労者サービスセンター	目黒区目黒 2-4-36 目黒区民センター2階	03(3715)4135
大田区	(財)大田区産業振興協会	大田区南蒲田 1-20-20 大田区産業プラザ内	03(3733)6107
世田谷区	(財)世田谷区産業振興公社	世田谷区太子堂 2-16-7 世田谷産業プラザ	03(3411)6655
渋谷区	(社)渋谷区勤労者福祉振興公社 ※平成21年4月～変更の可能性あり	渋谷区神南 1-19-8 渋谷区立勤労福祉会館内	03(3780)0878
中野区	中野区勤労者サービスセンター	中野区中野 2-13-14 勤労福祉会館内	03(3380)6941
杉並区	(財)杉並区勤労者福祉協会	杉並区桃井 4-3-2 勤労福祉会館内	03(3397)2521
豊島区	(財)豊島区勤労者福祉サービスセンター	豊島区東池袋 1-20-15 豊島区立生活産業プラザ6階	03(3980)3133
北区	(財)北区勤労者サービスセンター	北区王子 1-11-1 北とびあ 11階	03(5390)1241
荒川区	(財)荒川区勤労者福祉サービスセンター	荒川区荒川 2-1-5 セントラル荒川ビル3階	03(3806)7581
板橋区	(財)板橋区中小企業振興公社	板橋区板橋 1-55-16 ハイライフプラザ内	03(5375)8102
練馬区	一般社団法人ねりまファミリーパック	練馬区豊玉北 6-12-1 区役所東庁舎4階	03(3993)6600
足立区	(財)足立区勤労福祉サービスセンター	足立区綾瀬 1-34-7-102	03(3838)3586
葛飾区	葛飾区中小企業勤労者福利共済会	葛飾区青戸 7-2-1 テクノプラザかつしか1階	03(3838)5552
八王子市	(社)八王子市勤労者福祉サービスセンター	八王子市元本郷町 3-24-1 市役所内	042(620)7380
立川市	(社)立川市勤労者福祉サービスセンター	立川市錦町 3-2-26 市役所内	042(523)2111 内 412
三鷹市	(財)三鷹市勤労者福祉サービスセンター	三鷹市新川 6-37-5	0422(47)5152
府中市	(財)府中市中小企業勤労者サービス公社	府中市府中町 2-25-1 中央文化センター5階	042(361)1188
町田市	(財)町田市勤労者福祉サービスセンター ※所在地変更の可能性あり	町田市森野 1-33-3 タウンコート森野	042(723)0667
小金井市	小金井市勤労者福祉サービスセンター	小金井市本町 6-5-16	042(387)2525
日野市	(社)日野市勤労者福祉サービスセンター	日野市多摩平 7-23-23 日野市商工会館2階	042(581)6711
東村山市	(財)東村山市勤労者福祉サービスセンター	東村山市本町 1-1-1 東村山市役所北庁舎1階	042(394)4021
国分寺市	国分寺市勤労者互助会	国分寺市西恋ヶ窪 3-33-3	042(300)2299
稲城市	稲城市中小企業勤労者福祉サービスセンター	稲城市東長沼 2112-1 地域振興プラザ3階	042(378)2200
西東京市	西東京市勤労者福祉サービスセンター	西東京市中町 1-5-1	042(425)6370
東久留米市	東久留米市勤労市民共済会	東久留米市本町 3-3-1	042(470)7777

## ⑤ 区保健所・保健センター（健康・栄養・こころの相談、精神保健相談）

ご相談は原則として、お住まいの地域の保健所・保健センターでお受けしています。  
 ○印は、在住者（保健所・保健センターの管轄する地域にお住まいの方）の相談のみ可  
 ◎印は、在住者と在勤者（保健所・保健センターの管轄する地域に所在する事業所に、お勤めの方）の相談も可  
 無印は、各区の他部署で相談を受けており、保健所・保健センターで相談は受けていませんので、ご相談の際は、各区の窓口にお問合わせ下さい。

区	名称	電話番号	健康相談	栄養相談	こころの相談	精神保健相談
千代田区	千代田保健所	03-3291-3641	○	○	◎	◎
中央区	中央区保健所	03-3541-5936	◎	◎	◎	◎
	日本橋保健センター	03-3661-3515	◎	◎	◎	◎
	月島保健センター	03-5560-0765	◎	◎	◎	◎
港区	みなと保健所 保健サービスセンター	03-3455-4701	○	○	◎	◎
新宿区	新宿区保健所	03-3209-1111	◎	◎	◎	◎
	牛込保健センター	03-3260-6231	○	○	○	○
	四谷保健センター	03-3351-5161	○	○	○	○
	西新宿保健センター	03-3369-7151	○	○	○	○
	落合保健センター	03-3952-7161	○	○	○	○
文京区	保健サービスセンター	03-5803-1805	○	○	○	○
	保健サービスセンター本郷支所	03-3821-5106	○	○	○	○
台東区	台東保健所	03-3847-9471	◎	○	◎	◎
	浅草保健相談センター	03-3844-8171	◎	○	◎	◎
墨田区	向島保健センター	03-3611-6135	◎	◎	◎	◎
	本所保健センター	03-3622-9137	◎	◎	◎	◎
江東区	江東区保健所	03-3647-5855	○	○	○	○
	城東保健相談所	03-3637-6521	○	○	○	○
	城東南部保健相談所	03-5606-5001	○	○	○	○
	深川保健相談所	03-3641-1181	○	○	○	○
	深川南部保健相談所	03-5632-2291	○	○	○	○
品川区	品川保健センター	03-3474-2000	○	○	○	○
	大井保健センター	03-3772-2666	○	○	○	○
	荏原保健センター	03-3788-2000	○	○	○	○
目黒区	目黒区保健所保健予防課	03-5722-9503	○	○	○	○
	碑文谷保健センター	03-3711-6446	○	○	○	○
大田区	大森地域行政センター	03-5764-0661	◎	◎	◎	◎
	雪谷地域行政センター	03-3726-4145	◎	◎	◎	◎
	蒲田南地域行政センター	03-5713-1701	◎	◎	◎	◎
	糀谷・羽田地域行政センター	03-3743-4161	◎	◎	◎	◎
世田谷区	世田谷保健所	03-5432-1111	○	◎	○	○
	世田谷総合支所 健康づくり課	03-5432-2893	○	◎	○	○
	北沢総合支所 健康づくり課	03-3323-1731	○	◎	○	○
	玉川総合支所 健康づくり課	03-3702-1948	○	◎	○	○
	砧総合支所 健康づくり課	03-3483-3161	○	◎	○	○
渋谷区	烏山総合支所 健康づくり課	03-3308-8228	○	◎	○	○
	渋谷区保健所	03-3463-1211	◎	◎	◎	◎
	恵比寿保健相談所	03-3443-6251	◎	◎	◎	◎
	幡ヶ谷保健相談所	03-3374-7591	◎	◎	◎	◎

区	名 称	電話番号	健康相談	栄養相談	こころの相談	精神保健相談
中野区	中部保健福祉センター	03-5341-8817	◎	◎	○	○
	北部保健福祉センター	03-3389-4321	◎	◎	○	○
	南部保健福祉センター	03-3380-5551	◎	◎	○	○
	鷺宮保健福祉センター	03-3336-7111	◎	◎	○	○
杉並区	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	◎	◎	◎	◎
豊島区	池袋保健所 健康推進課	03-3987-4174	◎		◎	○
	池袋保健所 健康推進課	03-3987-4361		◎		
	長崎健康相談所	03-3957-1191	○	○	○	○
北区	王子福祉保健センター	03-3908-9087	◎	◎	◎	◎
	赤羽福祉保健センター	03-3903-6481	◎	◎	◎	◎
	滝野川福祉保健センター	03-3915-0186	◎	◎	◎	◎
荒川区	荒川区保健所	03-3802-3111	◎	◎	◎	◎
板橋区	板橋健康福祉センター	03-3579-2333	◎	◎	◎	○
	上板橋健康福祉センター	03-3937-1041	◎	◎	◎	○
	赤塚健康福祉センター	03-3979-0511	◎	◎	◎	○
	志村健康福祉センター	03-3969-3836	◎	◎	◎	○
	高島平健康福祉センター	03-3938-8621	◎	◎	◎	○
練馬区	豊玉保健相談所	03-3992-1188	◎	◎	◎	◎
	北保健相談所	03-3931-1347	◎	◎	◎	◎
	光が丘保健相談所	03-5997-7722	◎	◎	◎	◎
	石神井保健相談所	03-3996-0634	◎	◎	◎	◎
	大泉保健相談所	03-3921-0217	◎	◎	◎	◎
	関保健相談所	03-3929-5381	◎	◎	◎	◎
足立区	足立保健所	03-3880-5892	◎	◎		
	中央本町保健総合センター	03-3880-5351	◎	◎	◎	○
	竹の塚保健総合センター	03-3855-5082	◎	◎	◎	○
	江北保健総合センター	03-3896-4004	◎	◎	◎	○
	千住保健総合センター	03-3888-4277	◎	◎	◎	○
	東和保健総合センター	03-3606-4171	◎	◎	◎	○
葛飾区	葛飾区保健所	03-3691-9632	◎	◎	◎	◎
	金町保健センター	03-3607-4141	◎	◎	◎	◎
	小菅保健センター	03-3602-8403	◎	◎	◎	◎
	新小岩保健センター	03-3696-3781	◎	◎	◎	◎
	高砂保健センター	03-3672-8135	◎	◎	◎	◎
	水元保健センター	03-3627-1911	◎	◎	◎	◎
江戸川区	中央健康サポートセンター	03-5661-2467	○	○	○	○
	小岩健康サポートセンター	03-3658-3171	○	○	○	○
	東部健康サポートセンター	03-3678-6441	○	○	○	○
	清新町健康サポートセンター	03-3878-1221	○	○	○	○
	葛西健康サポートセンター	03-3688-0154	○	○	○	○
	鹿骨健康サポートセンター	03-3678-8711	○	○	○	○
	小松川健康サポートセンター	03-3683-5531	○	○	○	○
なぎさ健康サポートセンター	03-5675-2515	○	○	○	○	

## ⑥ 政令市保健所、市町村保健センター

ご相談は原則として、お住まいの地域の保健所・保健センターでお受けしています。  
 ○印は、在住者（保健所・保健センターの管轄する地域にお住まいの方）の相談のみ可  
 ◎印は、在住者と在勤者（保健所・保健センターの管轄する地域に所在する事業所に、お勤めの方）の相談も可  
 無印は、各市町村の他部署で相談を受けており、保健所・保健センターで相談は受けていませんので、ご相談の際は、各市町村の窓口にお問合わせ下さい。

市町村	名 称	電話番号	健康相談	栄養相談	こころの相談	精神保健相談
八王子市	八王子市保健所	042-645-5111	◎	◎	◎	◎
	八王子市保健センター	042-625-9128	○	○		
立川市	立川市健康会館	042-527-3272	○	○		
武蔵野市	武蔵野市保健センター	0422-51-0700	○	○	◎	
三鷹市	三鷹市総合保健センター	0422-46-3254	○	○	○	○
青梅市	青梅市健康センター	0428-23-2191	○			
府中市	府中市保健センター 分館	042-368-6510	◎	◎	◎	
	府中市役所 障害者福祉課	042-335-4022				◎
昭島市	昭島市保健福祉センター「あいぼっく」	042-544-5126	○	○		
調布市	調布市保健センター	042-441-6100	○	○	○	○
町田市	町田市健康福祉会館	042-725-5471	○	○		
小金井市	小金井市保健センター	042-321-1240	○	○		
小平市	小平市健康センター	042-346-3700	◎	◎		
日野市	日野市健康福祉部健康課 （日野市生活・保健センター）	042-581-4111	○	○		
東村山市	東村山市保健福祉総合センター 「いきいきプラザ」	042-393-5111 (代)	◎	◎	◎	◎
国分寺市	国分寺市いずみ保健センター	042-321-1801	○	○	○	○
国立市	国立市保健センター	042-572-6111	○	○		
福生市	福生市保健センター	042-552-0061	○	○		
狛江市	狛江市保健センター「あいとぴあセンター」	03-3488-1181	◎	◎		
東大和市	東大和市保健センター	042-565-5211	◎	◎	◎	
清瀬市	清瀬市健康センター	042-492-5111	○	○		
東久留米市	東久留米市わくわく健康プラザ(健康課)	042-477-0022	◎	◎	◎	
	東久留米市役所内 障害福祉課	042-470-7747				○
武蔵村山市	武蔵村山市保健相談センター	042-565-9315		○		
	武蔵村山市保健相談センターお伊勢の森分室	042-564-5421	○			
多摩市	多摩市健康センター	042-376-9111	○	○		
稲城市	稲城市保健センター	042-378-3421	○	○		
羽村市	羽村市保健センター	042-555-1111	○	○	○	○
あきる野市	あきる野市役所健康課	042-558-1111	◎	◎	◎	◎
西東京市	西東京市保谷保健福祉総合センター	042-464-1311	◎	◎	◎	◎
瑞穂町	瑞穂町保健センター	042-557-5072	○	○		
日の出町	日の出町保健センター	042-597-0511	◎	◎	◎	
檜原村	檜原村やすらぎの里	042-598-3121	○	○		○
奥多摩町	奥多摩町保健福祉センター	0428-83-2777	○	○	○	○
大島町	大島町けんこうセンター	04992-2-8141	○	○	○	○
新島村	新島村さわやか健康センター	04992-5-1856	◎	◎	◎	◎
神津島村	神津島村保健センター	04992-8-0010	◎	◎	◎	◎
八丈町	八丈町保健福祉センター	04996-2-5570	◎	◎	◎	◎

## 〔その他〕

### ① がん検診

#### ◎ 定期的ながん検診を受けましょう

がんは症状が現れる前に発見して治療することが重要です。早期発見・早期治療のために、定期的ながん検診を受けましょう。

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（厚生労働省）」に基づくがん検診

がん	対象者	実施回数	検査方法
胃がん	40 歳以上	年 1 回	問診、胃部エックス線検査
肺がん	40 歳以上	年 1 回	問診、胸部エックス線検査 喀痰細胞診は、問診の結果、医師が必要と認める者に対し行う。
大腸がん	40 歳以上	年 1 回	問診、免疫便潜血検査 2 日法
子宮がん	20 歳以上の女性	2 年に 1 回	問診、視診、子宮の細胞診と内診
乳がん	40 歳以上の女性	2 年に 1 回	問診、視触診及び乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)

#### ◎ 「がん検診」は、区市町村が実施する検診のほか、企業の福利厚生や健康保険組合等での独自の保健事業によるものなどがあります。

- ・ 職場等で「がん検診」の受診機会のない方は、お住まいの区市町村で実施する検診を受けることができます。
- ・ 人間ドック等でも受けることができます。

(参考：東京都がん検診支援サイト

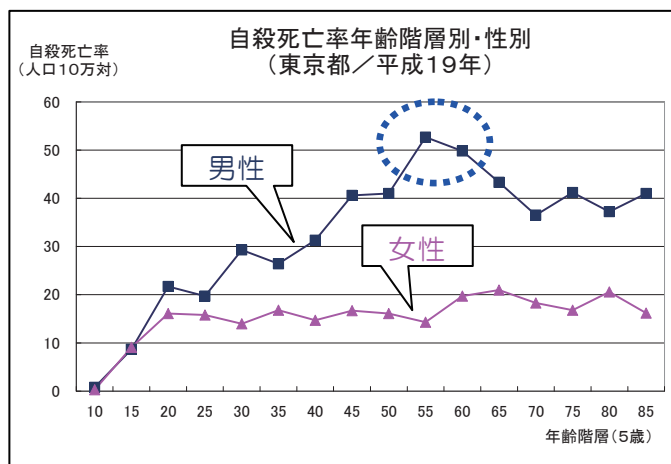
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/gan/index.html>)

## ② 職場のメンタルヘルスと自殺予防

日本の毎年の自殺者数は、平成10年から10年連続して3万人を超え、東京都においても、年間の自殺死亡者数が2,500～2,800人、交通事故死亡者数の10倍にも上るなど、深刻な状況が続いています。

特に、働き盛りの年代の自殺率は非常に高く、職場のメンタルヘルス対策、労働者の自殺予防の取組を進めていくことが大切です。

悩みを抱えた人が発しているサインに、職場の上司や同僚、周囲の人が早目に気づき、必要な支援、適切な専門機関等へとつなぐなど、自殺予防に取り組みましょう。



### <自殺予防の十箇条>

- 1 うつ病の症状に気をつける  
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断が下せない、不眠が続く)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値あるものを失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ

出典：内閣府「自殺総合対策大綱パンフレット」

### ゲートキーパー ～身近な人の「気づき」・「つなぎ」による自殺防止～

心身不調のサインに早めに気づき、必要があれば専門機関につなぐのが、「ゲートキーパー」の役割です。身近な家族や、大切な従業員を守るためにも、都や区市町村が実施するゲートキーパー研修をぜひ受講してください。

- 東京都福祉保健局 自殺総合対策のサイト「自殺総合対策東京会議」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/index.html>

○ ところといのちの相談・支援 東京ネットワーク 相談窓口一覧（抜粋）

分野	相談窓口名称	電話番号等	受付時間	
いのち	いのちの電話	03-3264-4343	24 時間（年中無休）	
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10 時～21 時（年中無休）、毎月第 3(金)・第 3(土)は 24 時間	
	東京自殺防止センター	03-5286-9090	20 時～6 時（年中無休）	
	東京都夜間ところの電話相談	03-5155-5028	17 時～21 時半（年中無休）	
精神保健	東京都西多摩保健所	0428-22-6141	9 時～17 時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
	東京都南多摩保健所	042-371-7661		
	東京都町田保健所	042-722-0621		
	東京都多摩立川保健所	042-524-5171		
	東京都多摩府中保健所	042-362-2334		
	東京都多摩小平保健所	042-450-3111		
	東京都島しょ保健所	大島出張所		04992-2-1436
		新島支所		04992-5-1600
		神津島支所		04992-8-0880
		三宅出張所		04994-2-0181
		八丈出張所		04996-2-1291
		小笠原出張所		04998-2-2951
		東京都立中部総合精神保健福祉センター		03-3302-7711
	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0946		
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560		
金融・多重債務	東京産業労働局 金融部貸金業対策課	03-5320-4775	9 時～12 時、13 時～17 時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
消費生活・多重債務	東京消費生活総合センター	消費生活・多重債務問題：03-3235-1155 架空請求相談専用電話：03-3235-2400 高齢者被害 110 番：03-3235-3366	9 時～16 時（月）～（金） ※架空請求相談専用電話は 17 時まで ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
法律・多重債務	法テラス	情報提供（法制度情報の案内、関係機関の紹介など） 法テラス東京：0503383-5300 法テラス多摩：0503383-5310 法テラス立川：0503383-5327	9 時～12 時、13 時～16 時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
		無料法律相談等（賞状に乏しい方を対象・多重債務・離婚など民事全般） 法テラス東京：0503383-5300 法テラス新宿：0503381-2312 法テラス上野：0503383-5320 法テラス池袋：0503383-5321 法テラス渋谷：0503381-2285 法テラス多摩：0503383-5310 法テラス立川：0503383-5327	9 時～12 時、13 時～17 時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
女性	東京ウイメンズプラザ	03-5467-2455	9 時～21 時（月～日、祝）※12/29～1/3 を除く	
	東京都女性相談センター	03-5261-3110	9 時～20 時（月～金）※土日祝、12/29～1/3 は休み	
	東京都女性相談センター多摩支所	042-522-4232	9 時～16 時（月～金）※土日祝、12/29～1/3 は休み	
医療	東京都保健医療情報センター	03-5272-0303	9 時～20 時（月～金）※土日祝、12/29～1/3 は休み	
しごと・労働問題	東京しごとセンター総合相談窓口	来所面談のみ：予約不要（初回のみ） 相談：千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター1階 交通：JR・地下鉄 飯田橋駅徒歩 6 分 案内	9 時～20 時（月～金） 9 時～17 時（土） ※日祝、12/29～1/3 は休み	
	東京しごとセンター多摩 キャリアカウンセリングコーナー	来所面談のみ：予約不要（初回のみ） 相談：国分寺市南町 3-22-10 東京しごとセンター多摩 交通：JR・西武線 国分寺駅徒歩 5 分 案内	9 時～20 時（月～金） 9 時～17 時（土） ※日祝、12/29～1/3 は休み	
	東京都労働相談情報センター	03-5211-2346	9 時～20 時（月、水）、9 時～17 時（火、木、金、土） ※日祝、12/29～1/3 は休み（土は、12/29～1/4 休み）	
	東京都労働相談情報センター 大崎事務所	03-3495-6110	9 時～17 時（月～木）、9 時～20 時（金） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
	東京都労働相談情報センター 池袋事務所	03-5954-6110	9 時～17 時（月～水、金）、9 時～20 時（木） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
	東京都労働相談情報センター 亀戸事務所	03-3637-6110	9 時～17 時（月、水～金）、9 時～20 時（火） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	
	東京都労働相談情報センター 国分寺事務所	042-321-6110	9 時～20 時（月）、9 時～17 時（火～土） ※日祝、12/29～1/3 は休み（土は、12/29～1/4 休み）	
	東京都労働相談情報センター 八王子事務所	042-645-6110	9 時～17 時（月、火、木、金）、9 時～20 時（水） ※土日祝、12/29～1/3 は休み	

平成 20 年 11 月 1 日現在 東京都福祉保健局



※ 本ハンドブックは、「ヘルシーカンパニー推進連絡会議」及び「ツール作成部会」で検討しました。

## ヘルシーカンパニー推進連絡会議 委員名簿

区 分		氏 名	所 属 ・ 役 職
学識経験者		錦戸 典子	東海大学健康科学部看護学科教授
		福田 洋	順天堂大学医学部総合診療科研究室准教授
産業 従事者 保健	産業医	目澤 朗憲	社団法人東京都医師会理事
	管理栄養士	池本 真二	社団法人東京都栄養士会会長
	保健師	直井 久枝	全国健康保険協会本部保健サービスグループ保健専門職
中小企業事業者代表		河本 勝	セントラルスポーツ株式会社執行役員経営企画室長
		中村 伸治	日本ガード株式会社代表取締役社長
中小企業関係団体		関口 史彦	東京商工会議所中小企業部長
		中村 幸夫	東京都商工会連合会総務課長
		加藤 博之	財団法人中小企業振興公社総合支援部 企業人材支援課長
関係行政機関		藤川 真理子	江戸川区健康部医療担当課長
		原 與四雄	東大和市福祉部健康課長
		山口 久美子	東京都多摩府中保健所副参事（地域保健推進担当）

（平成21年3月現在 敬称略）

## ツール作成部会 委員名簿

区 分		氏 名	所 属 ・ 役 職
学識経験者		宮地 元彦	独立行政法人国立健康・栄養研究所 運動ガイドラインプロジェクトリーダー
		白石 知子	東海大学健康科学部看護学科准教授
民間 従事者	保健師	三浦 淳子	コニカミノルタビジネスエキスパート株式会社 人事サポート部健康管理グループ
	管理栄養士	高見澤 悦子	株式会社ニッコトラスト栄養調理企画開発部
	健康運動 指導士	真田 樹義	NPO 法人健康早稲田の杜理事
関係行政機関		藤巻 嘉須美	新宿区健康部医療保険年金課 特定健診保健指導係主査
		齊藤 幸穂	東京都町田保健所生活環境安全課 保健栄養担当係長

（平成21年3月現在 敬称略）

職場の健康づくりハンドブック

登録番号 (20) 62

平成 21 年 3 月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号  
電話 03 (5320) 4356 (直) FAX 03 (5388) 1427  
ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>