



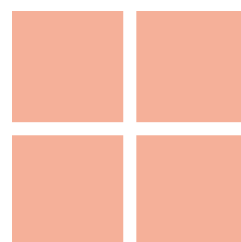
どこに  
相談したら  
良いのかな…

相談しても  
良いのかな…

これから先が  
不安、心配…

## ひきこもりに関する 相談窓口・支援機関等のご紹介

ひきこもりは誰にでもあることで、特別なことではありません。  
ひきこもりは「相談して良い悩み」です。  
ひきこもりに関する様々な悩みについて、  
あなたのお話を聴かせてください。



都内には、ひきこもり等に悩む方やそのご家族を支援する  
様々な相談窓口や支援機関があります。

東京都  
ひきこもりサポートネット

詳しくは **P2**      訪問相談  
受付窓口は **P5-9**

東京都  
社会参加等応援事業

詳しくは **P3**

精神保健福祉

詳しくは **P4・10**

区市町村

詳しくは **P5-9**

就労支援

詳しくは **P4**

就学支援

詳しくは **P4**

### 東京都ひきこもりサポートネット

東京都ひきこもりサポートネットでは、電話・メール・訪問・来所により、ひきこもりについての相談をお受けしています。また、ピアサポーター（ひきこもりの経験がある方やそのご家族）によるオンライン相談も実施しています。

#### ●電話相談

**☎0120-529-528**

受付時間：月～土曜日  
午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

#### ●メール相談

受付時間：ホームページから24時間受付  
原則3営業日以内に返信します。

東京都ひきこもりサポートネット

検索



相談についての詳細は、P2をご覧ください。

「東京都ひきこもりサポートネット」では電話相談、メール相談、ご家庭への訪問相談、来所相談、ピアサポーターによるオンライン相談に応じる事業を行っており、ご本人やご家族、ご友人などからの相談を受け付けています。

## 相談事例

- 長年ひきこもりの状態の息子がいます。本人にとって必要なサポートが分からず、悩んでいます。
- 家族がひきこもりの状態で苦しんでいます。本人へどう接したらよいか分からず、辛いです。

- 相談は無料です。ただし、ご利用に伴う通信費などは相談者の負担となります。
- 相談の秘密は厳守します。
- 電話・メール・ピアオンライン相談は匿名で行うことができます。継続してお話をお聞きするため、相談上の名前(ニックネーム)等を伺うことがあります。
- 病名診断等の医療行為に関わることなど、相談内容によって対応できない場合もあります。



## 電話相談 0120-529-528

受付時間：月～土曜日 午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始[12月29日～1月3日]を除く)



## ピアオンライン相談

ピアサポーター(ひきこもりの経験がある方やそのご家族)がお話を伺います。

実施日：原則として第2木曜日・第4火曜日  
(ホームページで実施日をご確認ください)  
事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。



## メール相談

ホームページから24時間受付。原則3営業日以内に返信します。



## 来所相談

事前予約制。電話又はメールにてご連絡ください。



## 訪問相談

当事者の了承のもとで、ご家庭を訪問し、相談に応じます。

**申込み先** お住まいの区市町村の窓口(P5-9の「都の訪問相談受付」欄を参照)

**受付時間** 各窓口の開設時間に準じます。

### 対象

- ①ひきこもりの状態にあるご本人が都内在住
- ②6か月以上ひきこもりの状態にある
- ③義務教育終了後の15歳以上

### 訪問相談について



#### 区市町村窓口

- 申込み先は、お住まいの区市町村の窓口へ。
- お名前や連絡先等の基本的な情報をお伺いします。

サポートネットから  
訪問希望日等をお伺いします。

#### サポートネット

- 申込みされた方の情報が提供されます。
- 家庭訪問前に事前に対面の打ち合わせを行うこともあります。

訪問

- ◆訪問相談は原則として概ね5回までです。
- ◆相談の内容に応じて、必要な支援内容を検討し、関係機関をご紹介します。(ご紹介する関係機関については、有料の場合もあります。)
- ◆相談者とひきこもりサポートネットとの事前面接等により、現状訪問が必要かどうかも含めて一緒に検討していきます。

このほか、年12回の家族セミナー・個別相談を行っています。

詳細は、ホームページをご覧ください。

東京都ひきこもりサポートネット

検索

<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>



奥多摩町

檜原村

地図中の ■ ◆ ● ▲ は、ひきこもり支援を行う団体や行政機関の所在地を示しています。

詳しくは P3・4 ▶▶▶

※ご利用にあたっては、事前に各団体・機関までお電話にてご連絡ください。

# 都内で活動する民間支援団体等

東京都と連携に関する協定を締結している「連携団体」を紹介します。



## 「ひきこもり等のサポートガイドライン」のサポート内容

【利用上の注意】 ●原則としてご利用は有料です。利用料金は団体により異なりますので、各団体までお問合せください。

**相談・支援**  
様々な方法で相談に応じ、きめ細かなサポートを行います。

**フリースペース**  
自宅以外の居場所を運営します。

**社会体験活動**  
生活技能等の習得や、ボランティア・短時間就労などを行います。

事業のホームページ <https://www.hikikomori-tokyo.jp/renkei/index.php> **東京都社会参加等応援事業** 検索

**新宿区** **1** **NPO法人 星様(せいさ)教育研究所**

問合せ先(受付時間) 03-5225-6245 (月・木・金・土曜日 10:00~18:00) ※8/13~15、祝日・年末年始を除く

対象年齢 15歳~おおむね40歳 (対象年齢以上の方の相談も受付可)

アクセス 東京メトロ東西線「神楽坂駅」徒歩5分

**武蔵野市** **2** **NPO法人 文化学習協同ネットワーク**

問合せ先(受付時間) 0422-70-5067 (月・水・金・土曜日 10:00~18:00) ※木曜休館 ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 義務教育終了後~おおむね40歳代まで

アクセス JR中央線「吉祥寺駅」徒歩5分

**立川市** **3** **認定NPO法人 育て上げネット**

問合せ先(受付時間) 042-527-6051 (月~土曜日 10:00~17:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 中学校卒業程度~30代まで (事業により前後の年代も)

アクセス JR中央線「立川駅」徒歩13分

**福生市** **4** **NPO法人 青少年 自立援助センター**

問合せ先(受付時間) 042-553-2575 (月~土曜日 9:00~17:00) ※問合せ先は団体本部(福生市)になります ※年末年始を除く

対象年齢 10代~おおむね30代 状況により、40代も利用可能

アクセス 4:JR青梅線「福生駅」徒歩15分 5:JR常磐線「北千住駅」徒歩9分

**品川区** **6** **NPO法人 教育サポートセンター NIRE(にれ)**

問合せ先(受付時間) 03-3784-0450 (月~土曜日 13:00~18:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 小学生~おおむね40歳代まで

アクセス 東急大井町線「旗の台駅」徒歩1分

**新宿区** **7** **労働者協同組合 ワーカーズコープ・センター事業団 [しんじゅく若者総合支援センター]**

問合せ先(受付時間) 03-6380-2291 (月~金曜日 10:00~18:00、第1・第3土曜日 13:00~17:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 15歳~おおむね39歳までの方とそのご家族

アクセス 東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩7分

**調布市** **8** **一般社団法人 とちぎ青少年自立援助センター [調布センターたけのこ]**

問合せ先(受付時間) 042-446-2378 (月~金曜日 10:00~18:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 基本10代~40代まで その他応相談

アクセス 京王線「国領駅」徒歩10分

**豊島区** **9** **一般社団法人 SCSカウンセリング研究所**

問合せ先(受付時間) 03-3918-0655 (火~土曜日 10:00~18:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 年齢制限なし

アクセス JR山手線「巣鴨駅」徒歩5分

**文京区** **10** **公益社団法人 青少年健康センター [茗荷谷クラブ]**

問合せ先(受付時間) 03-3941-1613 (月~土曜日 10:00~19:00) ※祝日・年末年始を除く ※月曜日のみ21:30まで

対象年齢 年齢制限なし

アクセス 東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」徒歩2分

**渋谷区** **11** **NPO法人 ピアサポートネット しぐや**

問合せ先(受付時間) 03-6459-3848 (月~金曜日 10:00~17:00) ※祝日・夏季休暇・年末年始を除く

対象年齢 年齢制限なし

アクセス JR山手線「恵比寿駅」徒歩5分

**板橋区** **12** **NPO法人 グッド**

問合せ先(受付時間) 03-3973-1631 (月~金曜日 10:00~19:00、土・日・祝日 12:00~19:00)

対象年齢 10代後半~20代前半中心・30歳位まで

アクセス ・JR「池袋駅」からバス10分(「幸町」バス停徒歩1分) ・東武東上線「大山駅」徒歩10分

**世田谷区** **13** **NPO法人 日本子どもソーシャルワーク協会**

問合せ先(受付時間) 03-5727-2133 (月~金曜日 10:00~17:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 小学生~40代

アクセス 小田急線「祖師ヶ谷大蔵駅」徒歩5分

**世田谷区** **14** **NPO法人 まひろ**

問合せ先(受付時間) 070-5552-5803 (月~金曜日 9:00~17:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 18歳~年齢上限なし

アクセス ・東急目黒線「奥沢駅」徒歩1分 ・東急東横線「大井町線」「自由が丘駅」徒歩10分

**豊島区** **15** **社会福祉法人 やまて福祉会**

問合せ先(受付時間) 03-5962-0107 (月~金曜日 9:00~18:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 15歳~年齢上限なし

アクセス JR山手線「池袋駅」徒歩9分

**町田市** **16** **NPO法人 ゆどうふ**

問合せ先(受付時間) 042-814-6675 (月・水・金曜日 10:00~17:00、土曜日 13:00~16:00) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 10~40代

アクセス 京王線「多摩境駅」徒歩7分

**豊島区** **17** **NPO法人 楽の会リーラ**

問合せ先(受付時間) 電話相談(火・木 13時~17時) 03-5944-5720 03-5944-5730 問合せ受付(水・金・日曜日13時~17時、日曜日は不定期) 03-5944-5730 ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 年齢制限なし

アクセス JR山手線「巣鴨駅」徒歩7~8分

**葛飾区** **18** **NPO法人 メンタルコミュニケーションリサーチ**

問合せ先(受付時間) 03-5875-2478 mentalcr@yahoo.co.jp (電話毎日:10:00~18:00-メール・随時) ※可能であればメールでの問合せをお願いします。

対象年齢 おおむね30代まで

アクセス JR総武線「亀戸駅」徒歩5分

**江東区** **19** **NPO法人 CNSネットワーク協議会**

問合せ先(受付時間) 03-5413-6661 (月~金曜日 9:30~18:30) ※祝日・年末年始を除く

対象年齢 年齢制限なし

アクセス ・JR山手線「代々木駅」徒歩3分 ・東京メトロ副都心線「北参道駅」徒歩5分

**大田区** **20** **一般社団法人 Spirit**

問合せ先(受付時間) 03-6429-2337 (月~金曜日 9:00~17:00)

対象年齢 10代~おおむね30代まで

アクセス JR京浜東北線「大森駅」徒歩6分



## 精神保健福祉 東京都立(総合)精神保健福祉センター

精神的な悩みやこころの病気についての相談(電話・面接)や、思春期・青年期の本人、家族向けのプログラムを実施しています。

### 21 東京都立中部総合精神保健福祉センター

問合せ先 (受付時間) 03-3302-7711 ※祝日・年末年始を除く  
(月～金曜日 9:00～17:00)

アクセス 京王線「八幡山駅」徒歩1分

担当地域 港・新宿・品川・目黒・大田・世田谷・渋谷・中野・杉並・練馬の各区

### 22 東京都立精神保健福祉センター

問合せ先 (受付時間) 03-3844-2212 ※祝日・年末年始を除く  
(月～金曜日 9:00～17:00)

アクセス JR「上野駅」徒歩10分 等

担当地域 千代田・中央・文京・台東・墨田・江東・豊島・北荒川・板橋・足立・葛飾・江戸川の各区、島しょ

### 23 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

問合せ先 (受付時間) 042-371-5560 ※祝日・年末年始を除く  
(月～金曜日 9:00～17:00)

アクセス 京王線「多摩センター駅」徒歩15分

担当地域 多摩地域の市町村

## 精神保健福祉 東京都発達障害者支援センター(TOSCA)

発達障害があるご本人とご家族などからの電話・来所相談に応じています。

### 24 東京都発達障害者支援センター こどもTOSCA (18歳未満)

問合せ先 (受付時間) 03-6413-0231 ※祝日・年末年始を除く  
受付(月～金曜日 9:00～17:00)  
相談(月・火・木・金 9:30～17:00)

アクセス 小田急線「千歳船橋駅」徒歩5分

### 25 東京都発達障害者支援センター おとなTOSCA (18歳以上)

問合せ先 (受付時間) 03-6902-2082 ※祝日・年末年始を除く  
受付(月～金曜日 9:00～17:00)  
相談(月～金曜日 9:00～17:00)

アクセス 丸の内線「新大塚駅」徒歩5分  
有楽町線「護国寺駅」徒歩8分

## 就労支援 地域若者サポートステーション(厚生労働省委託事業)

働くことについて様々な悩みを抱えている15歳～49歳までの方が就労に向かえるよう、多様なサービスで支援します。

### 26 あだち若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-6806-1401 ※祝日を除く  
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR常磐線・東京メトロ千代田線・日比谷線・東武スカイツリーライン「北千住駅」徒歩8分

### 27 たちかわ若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 042-529-3378 ※祝日を除く  
(月・火・木・金・土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR中央線「立川駅」徒歩15分

### 28 むさしの地域若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 0422-70-5067 ※祝日を除く  
(月・火・水・金・土曜日 10:00～17:00)

アクセス JR中央線「吉祥寺駅」徒歩6分

### 29 しんじゅく若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-6380-2288 ※祝日を除く  
(月～金曜日 10:00～18:00)  
第1、第3土曜日 13:00～17:00)

アクセス 東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩7分  
東京メトロ副都心線「西早稲田駅」徒歩11分

### 30 せたがや若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-5779-8222 ※祝日を除く  
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス 東急田園都市線「三軒茶屋駅」徒歩5分  
東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩2分

### 31 いたばし若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-6915-5731 ※祝日を除く  
(火～土曜日 10:00～17:30)

アクセス 都営三田線「板橋区役所前駅」徒歩3分  
東武東上線「大山駅」徒歩13分  
「下板橋駅」徒歩12分  
埼京線「板橋駅」西口徒歩14分

### 32 ねりま若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 03-5848-8341 ※祝日を除く  
(月・火・水・金・土曜日 10:00～17:00)

アクセス 都営大江戸線「練馬春日町駅」徒歩3分

### 33 ちょうふ若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 042-444-7975 ※祝日を除く  
(月・火・木・金・土曜日 10:00～17:00)

アクセス 京王線「国領駅」徒歩1分

### 34 多摩若者サポートステーション

問合せ先 (受付時間) 042-513-0577 ※祝日を除く  
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR青梅線「福生駅」または「牛浜駅」徒歩10分

### 35 多摩若者サポートステーション(八王子サテライト)

問合せ先 (受付時間) 042-649-3534 ※祝日を除く  
(火～土曜日 10:00～18:00)

アクセス JR中央線「八王子駅」徒歩5分  
京王線「京王八王子駅」徒歩3分

## 就労支援 東京しごとセンター

仕事をお探しの方を対象に、キャリアカウンセリングや各種セミナーなどを実施しています。

### 36 東京しごとセンター専門サポートコーナー

問合せ先 (受付時間) 03-5211-8701 ※祝日・年末年始を除く  
(月～金曜日 9:00～20:00、土曜日 9:00～17:00)

アクセス JR中央・総武線「水道橋駅」西口 徒歩2分

### 37 東京しごとセンター多摩

問合せ先 (受付時間) 042-526-4510 ※祝日・年末年始を除く  
(月～金曜日 9:00～20:00、土曜日 9:00～17:00)

アクセス JR中央線・南武線・青梅線「立川駅」徒歩4分  
多摩都市モノレール「立川南駅」徒歩1分

## 就労支援 都内わかものハローワーク

フリーター等の若者への正社員就職に向けた支援を実施しています。

### 38 東京わかものハローワーク

問合せ先 (受付時間) 03-3409-0328 ※祝日を除く  
(月～金曜日 10:00～18:00)

アクセス JR山手線「渋谷駅」徒歩3分

### 39 新宿わかものハローワーク

問合せ先 (受付時間) 03-5909-8609 ※祝日を除く  
(月～金曜日 10:00～18:00)

アクセス JR山手線「新宿駅」徒歩3分

### 40 日暮里わかものハローワーク

問合せ先 (受付時間) 03-5850-8609 ※祝日を除く  
(月～金曜日 10:00～18:00)

アクセス JR山手線「日暮里駅」徒歩3分

## 就学支援 東京都教育相談センター

都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後のことや、いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題など、子供の教育について、電話・来所・メール・SNS等によりご相談に応じています。

### 41 東京都教育相談センター

03-3360-4175 (平日:午前9時から午後9時まで  
高校進級・進路・入学相談)  
03-3360-4192 (平日:午前9時から午後5時まで  
開庁日、年末年始を除く)  
0120-53-8288 (24時間対応)  
(教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)

○電話 JR中央・総武線(各駅停車)「大塚駅」徒歩13分・JR中央・総武線(各駅停車)「東中野駅」徒歩11分  
JR山手線「大塚駅」徒歩10分・西武池袋線「池袋駅」徒歩10分  
JR山手線「東武東上線」西武池袋線「東武池袋線」徒歩15分 等

○来所 都立高校より徒歩10分「池袋2」・池袋8分「池袋」池袋4分「池袋」池袋4分「池袋」池袋4分

○アクセス JR中央・総武線(各駅停車)「大塚駅」徒歩13分・JR中央・総武線(各駅停車)「東中野駅」徒歩11分  
JR山手線「大塚駅」徒歩10分・西武池袋線「池袋駅」徒歩10分  
JR山手線「東武東上線」西武池袋線「東武池袋線」徒歩15分 等

## 都内区市町村におけるひきこもりに関する相談窓口一覧(令和5年7月現在)

区市町村のひきこもりについて相談できる窓口です。

都の訪問相談(「東京都ひきこもりサポートネット」による訪問相談)は、お住まいの区市町村の「都の訪問相談受付」欄に「○」の表記がある窓口にて受け付けています。

### 【区部】

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
1	千代田区	福祉総務課事業調整担当	千代田区に在住する15歳以上(義務教育課程修了)のひきこもり当事者またはその家族	03-5211-3593		○				○
		青少年健康センター「茗荷谷クラブ」(委託)		03-3941-1613	○	○	○	○		
2	中央区	くらしとしごとの相談(自立相談支援機関)	生活や仕事に関すること	03-3546-5303	○	○	○	○		○
		中央区保健所健康推進課予防係	こころの健康に関すること	03-3541-5963	○	○		○		
		日本橋保健センター健康係	こころの健康に関すること	03-3661-5071	○	○		○		
		月島保健センター健康係	こころの健康に関すること	03-5560-0765	○	○		○		
		基幹相談支援センター	障害(の疑い)に関すること	03-6264-3957	○	○				
		教育センター教育支援係	不登校に関すること	03-3545-9203	○	○				
3	港区	港区生活・就労支援センター	—	03-5114-8826	○	○		○		○
4	新宿区	生活支援相談窓口(新宿区生活福祉課生活支援係)	生活困窮に関する相談	03-5273-3853	○	○				○
		新宿区社会福祉協議会総合相談窓口	生活困窮に関する相談	03-5273-3546	○	○				
		公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター 就労支援部 就労支援課	就労に関する相談	03-3200-3412	○	○				
		公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター 就労支援部 就労支援課 若者専門相談	15歳から概ね39歳までの方の就労等の自立に関する相談	03-3200-3311	○	○				○
		新宿区保健センター	こころとからだに関する相談	各保健センター(ホームページ参照)	○	○				
		新宿区男女共同参画課(悩みごと相談室)	性的指向・性自認に関する相談(性と生アドバイザーによる相談)	ホームページ参照		○				
		新宿区高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)	高齢者の方に関する相談	各高齢者総合相談センター(ホームページ参照)	○	○		○		
		新宿区基幹相談支援センター	障害がある方に関する相談	03-5273-4302		○				
		新宿区立子ども総合センター	子育ての不安や悩みに関する相談	03-3232-0675	○	○				
		新宿区立子ども家庭支援センター	子育ての不安や悩みに関する相談	各子ども家庭支援センター(ホームページ参照)	○	○				
		新宿区子ども家庭課 育成支援係	ひとり親に関する相談	03-5273-4558	○	○				
		新宿区立教育センター 教育相談室	学校生活の不安・いじめ等に関する相談	03-3232-2711(来所相談) 03-3232-3071	○	○				
		新宿子どもほっとライン		03-3232-2070		○				
区政情報センター	相談場所がわからない場合	03-5273-4585		○						
5	文京区	文京区ひきこもり支援センター	義務教育終了後全年齢	03-5803-1917	○	○	○	○		○
		青少年健康センター「茗荷谷クラブ」(委託)	義務教育終了後全年齢	03-3941-1613	○	○	○	○		○
6	台東区	子育て・若者支援課	ひきこもりに関すること 対象:中学卒業後~39歳まで	03-5246-1341	○		○			○
		公益社団法人 青少年健康センター 茗荷谷クラブ(委託先)	ひきこもりに関すること 対象:中学卒業後~39歳まで	03-3941-1613	○	○	○	○		
		子ども・家庭支援センター	0~18歳未満の子供のことや子育てに関する相談	03-5824-2571	○	○	○			
		保健サービス課保健指導担当	健康に関する各種相談	03-3847-9497	○	○		○		
		浅草保健相談センター	健康に関する各種相談	03-3844-8172	○	○		○		
		保健予防課精神保健担当	①こころの健康に関する各種相談 ②大人の発達障害に関する相談	03-3847-9405	○	○				
		産業振興課	就業に関する相談(事前予約制)	03-5246-1152	○	○	○			
		教育支援館	①子供の教育上のさまざまな悩みに関する相談(教育相談室) ②子供の発達や行動に関する相談(こころの相談室)	03-5246-5855	○	○				
		松が谷福祉会館(障害者自立支援センター)	身的・知的に障害のある方や、発達に心配のある児、及びその保護者の方の障害福祉サービスに関する相談	03-5246-9651	○	○				
		保護課生活困窮支援担当	生活や仕事に関する相談	03-5246-1158	○	○				
7	墨田区	ひきこもり相談窓口	ひきこもり当事者及びその家族等	080-9817-4740	○	○	○		オンライン	
		くらし・しごと相談室 すみだ	生活・家計のこと、仕事のこと、住居・家族のことなどで困っている方	03-5608-6289	○	○	○			
		向島保健センター	こころとからだの不調に関すること ひきこもりに関すること	03-3611-6135	○	○		○		○
		本所保健センター	こころとからだの不調に関すること ひきこもりに関すること	03-3622-9137	○	○		○		○
		地域福祉プラットフォーム京島	どなたでも	03-3614-3900	○					
		地域福祉プラットフォーム本所	どなたでも	03-3614-3900	○					
		地域福祉プラットフォーム八広	どなたでも	03-3614-3900	○					

区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都庁相談受付※
8 江東区	こうとうゆうすてっぷ (青少年相談)	江東区内在住・在学・在勤の概ね15~40歳未満の方及びその家族等	080-9434-6949	○	○		○	オンライン	○
	一般精神保健相談	精神保健に関すること(成人対象)	ホームページ参照	○	○				
	思春期精神保健相談	精神保健に関すること(幼児から18歳まで対象)	ホームページ参照	○	○				
	教育相談窓口	(対象)区内在住の幼児・児童・生徒の保護者(支援内容)不登校を含む子供に関する教育相談、適切な相談先の案内	03-3649-3834	○	○			オンライン	
9 品川区	エールしながわ	15歳から概ね40代の方	03-5718-1273	○	○				○
	子ども若者応援フリースペース	小学生から概ね39歳までの子ども・若者	03-6421-5471	○	○			オンライン	
	品川保健センター	管轄地区(広町1丁目、東大井1~5丁目、南大井1~4丁目、北品川、東品川、南品川、西品川、上大崎、東五反田、西五反田、大崎、勝島、八潮、東八潮)の児童から大人のこころと身体の健康に関すること	03-3474-2903	○	○		○		
	大井保健センター	管轄地区(広町2丁目、東大井6丁目、南大井5~6丁目、大井、西大井)の児童から大人のこころと身体の健康に関すること	03-3772-2666	○	○		○		
	荏原保健センター	管轄地区(平塚、旗の台、中延、西中延、東中延、荏原、小山、小山台、戸越、豊町、二葉)の児童から大人のこころと身体の健康に関すること	03-3788-7016 仮移転のため 電話番号変更予定	○	○		○		
10 目黒区	福祉の総合相談窓口 (福祉のコンシェルジュ)	生活困窮、就労支援等のくらしの相談 福祉に関する相談	03-5722-9370 03-5722-9363	○	○		○		○
	保健予防課 保健相談係	(北部・東部・中央(一部)地区にお住まいの方) こころとからだの健康に関する相談	03-5722-9504	○	○		○		○
	碑文谷保健センター 保健相談係	(南部・西部・中央(一部)地区にお住まいの方) こころとからだの健康に関する相談	03-3711-6447	○	○		○		○
11 大田区	健康づくり課	-	03-5744-1683	○	○				○
	大森地域健康課	大森地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-5764-0662	○	○		○		
	調布地域健康課	調布地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-3726-4147	○	○		○		
	蒲田地域健康課	蒲田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-5713-1702	○	○		○		
	糎谷・羽田地域健康課	糎谷・羽田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-3743-4163	○	○		○		
	大田区ひきこもり支援室 SAPOTA	大田区在住の方(15歳以上)	03-6459-6715	○	○	○	○		
12 世田谷区	世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」	ひきこもりに関すること(年齢問わず)	03-5431-5354	○	○	○	○		
	メルクマールせたがや	ひきこもり等生きづらさを抱えた方及びそのご家族	03-3414-7867	○	○		○		○
	ぱらっとホーム世田谷	生活困窮者(年齢問わず)	03-5431-5355	○	○	○	○		
13 渋谷区	生活支援相談窓口	-	03-3463-2116	○	○				○
	教育センター	幼児から高校生程度まで	03-3463-3798	○	○	○			
	中央保健相談所	こころとからだの相談窓口	03-3463-2439	○	○		○		
	恵比寿保健相談所	※担当地域は渋谷区公式ホームページをご確認ください	03-3463-6251	○	○		○		
	幡ヶ谷保健相談所		03-3374-7591	○	○		○		
14 中野区	中野区ひきこもり相談窓口	中野区全域	090-5412-0666	○	○	○	○		
	中部すこやか福祉センター	お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは、下記QRコードからご確認ください。	03-3367-7788	○	○		○		○
	北部すこやか福祉センター		03-3389-4321	○	○		○		○
	南部すこやか福祉センター		03-3380-5551	○	○		○		○
	鷺宮すこやか福祉センター		03-3336-7111	○	○		○		○
15 杉並区	くらしのサポートステーション	ひきこもり、生活の立て直し、経済的な困窮に関すること	03-3391-1751	○	○	○	○		○
	荻窪保健センター	心と体の病気や悩みの相談 ※担当地域は「杉並区 保健センター 所管」で検索するか、下記QRコードをご利用ください。	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	○	○		○		
16 豊島区	ひきこもり相談窓口	豊島区在住のすべての方	03-4566-2427	○	○	○	○	オンライン SNS (ブログ、Twitter)	○
	アンスとしま (子ども若者総合相談)	子どもからおおむね39歳までの若者	03-4566-2476	○	○	○			
17 北区	王子健康支援センター	対象地域: 王子・豊島・堀船・東十条・王子本町・岸町・中十条・十条台・十条仲原・十条	03-3919-7588	○	○		○		○
	赤羽健康支援センター	対象地域: 赤羽・赤羽台・桐ヶ丘・赤羽西・赤羽北・赤羽南・志茂・岩淵町・西が丘・浮間・神谷	03-3903-6481	○	○		○		○
	滝野川健康支援センター	対象地域: 滝野川・西ヶ原・中里・上中里・柴町・昭和町・田端・田端新町・東田端	03-3915-0184	○	○		○		○
	北区くらしとしごと相談センター	くらしとしごとに関する相談 担当地区: 北区全域	03-6454-3104	○	○		○		
18 荒川区	健康推進課	こころとからだの不調に関すること	03-3802-3111 (内線432)	○	○		○		○
	あらかわひきこもり支援ステーション (生活福祉課自立支援係)	ひきこもりに関すること(ご本人・ご家族の方)	03-3802-3111 (内線2613)	○	○		○		○
	子ども家庭総合センター	18歳未満	03-3802-3765	○	○		○		

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※		
19	板橋区	ひきこもり相談窓口 (令和5年7月から開設)	ひきこもりに関すること【区在住のひきこもり当事者またはその家族等】	03-6909-6218	○	○		○	オンライン			
		いたばし暮らしのサポートセンター (自立相談支援機関)	生活の悩み・経済的な困りごと・仕事に関すること	板橋本部 03-6912-4591 赤塚分室 03-6904-1332 志村分室 03-5948-7088		○	○					
		板橋健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】板橋、稲荷台、大谷口、大谷口上町、大谷口北町、大山町、大山金井町、大山西町、大山東町、加賀、熊野町、小茂根(1丁目1番地のみ)、幸町、栄町、中板橋、仲宿、仲町、中丸町、氷川町、双葉町、富士見町、本町、南町、向原、大和町、弥生町	03-3579-2121	○	○		○		○		
		上板橋健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】上板橋、小茂根(1丁目1番地を除く)、桜川、東新町、常盤台、東山町、南常盤台	03-3937-1041	○	○		○		○		
		赤塚健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】赤塚、赤塚新町、大門、徳丸、中台、成増、西台、三園(1丁目のみ)、四葉、若木	03-3979-0511	○	○		○		○		
		志村健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】相生町、小豆沢、泉町、大原町、坂下、清水町、志村、蓮沼町、蓮根、東坂下、舟渡、前野町、宮本町	03-3969-3836	○	○		○		○		
		高島平健康福祉センター	こころと体の健康に関すること 【担当地区】新河岸、高島平、三園(2丁目のみ)	03-3938-8621	○	○		○		○		
		教育支援センター(心理相談)	不登校・いじめ・発達の課題等に対する、臨床心理士による面談での相談(電話予約制)	03-3579-2197	○	○						
		成増教育相談室(心理相談)	【区在学・在住の3-18歳(高校生相当年齢まで)とその保護者】	03-3975-9693	○	○						
		子ども家庭総合支援センター	子育ての不安や悩み、困っていること、分からないこと【18歳未満の子ども、その保護者など】	(子ども家庭相談) 03-5944-2373 (子どもなんでも相談) 0120-925-610	○	○						
		発達障がい者支援センター (あいポート)	概ね16歳以上の発達障がいのある方(疑いのある方)、その家族等	03-5964-5422	○	○			○	オンライン ※訪問やオンライン相談は継続相談のみ		
		20	練馬区	豊玉保健相談所	ひきこもり状態にある方や社会とのつながりが欲しいと感じている方とそのご家族の方を対象に、相談窓口を開設しております。ご住所の管轄など、詳しくは下記QRコードからご確認ください。 	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			○		○						
練馬総合福祉事務所	03-5984-4742			○		○						
光が丘総合福祉事務所	03-5997-7714			○		○						
石神井総合福祉事務所	03-5393-2802			○		○						
大泉総合福祉事務所	03-5905-5263			○		○						
生活サポートセンター	03-3993-9963			○		○				○		
こども家庭部 青少年課 青少年係	03-5984-4691			○		○	○					
地域包括支援センター	各地域包括支援センター(QRコード参照)			○		○						
練馬ボランティア・地域福祉推進センター	03-3994-0208			○		○						
21	足立区	くらしとしごとの相談センター	生活困窮者の生活や仕事に関すること	03-3880-5705	○	○			オンライン	○		
		セーフティネットあだち	全年齢を対象としたひきこもり相談	03-6807-2762	○	○	○	○				
22	葛飾区	若者相談窓口	葛飾区民及びその家族、支援者の方で、ひきこもりや様々な不安や悩みお持ちの方を対象に、葛飾区内の施設で相談窓口を開設しております。下記QRコードからご確認ください。 	080-3730-5687	○	○		○	オンライン	○		
		自立相談支援窓口	生活の立て直し、仕事や家計に関する、経済的な困窮に関することなど葛飾区在住者及びその親族や支援者等	03-5654-8625	○	○	○	○		○		
		くらしのまるごと相談窓口 (令和5年5月8日(月)開設)	生活全般に不安がある等、くらしに関するお困りごとのある方	03-5654-8560	○	○	○	○		○		
23	江戸川区	福祉部生活援護第一課ひきこもり施策係	ひきこもりに関すること(年齢やご本人・ご家族の立場問わず)	03-5662-0363	○	○	○	○	オンライン 区ホームページ	○		

【市部】

	区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
24	八王子市	八王子まるごとサポートセンター石川	全年齢の方が対象、お近くのセンターにご相談ください。 ※お近くのセンターは下記QRコードをご利用ください。 	042-649-3390	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター川口		042-652-9116	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター浅川		042-629-9444	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター大和田		042-649-3228	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター由井		042-683-2111	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター由木		042-670-9885	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター由木東		042-682-4885	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター台町		042-649-6955	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター恩方		042-659-1107	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター長房		042-629-9511	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター元八王子		042-686-2280	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター館		042-673-5540	○	○	○	○		○
		子ども家庭支援センター		18歳未満	042-656-8225	○	○		○	
25	立川市	立川市福祉保健部地域福祉課	ひきこもり等生きづらさを抱えている方(年齢問わず)	042-523-2111 (内線 1470)	○	○		○	状況に応じてオンライン会議ツールを利用した面談も可能	○
26	武蔵野市	生活福祉課(福祉総合相談窓口)	ひきこもりに関する相談 福祉についてどこに相談したらよいか分からない方 生活困窮に関する相談	0422-60-1254	○	○	○	○		○
		ひきこもりサポート事業「それいゆ」	ひきこもりで悩んでいる方(おおむね15歳から49歳)とそのご家族	0422-24-6491	○	○	○	○	スカイプ	
27	三鷹市	児童青少年課	6ヵ月以上ひきこもりが続いている15歳以上の者へ、若ナビや東京都ひきこもりサポートネット等のご案内します。	0422-29-9671	○	○				○
		生活・就労支援窓口(生活福祉課)	年齢制限なし。各相談窓口との連携のほか、就労準備支援事業を行っている。	0422-24-6083	○	○	○	○		
28	青梅市	生活自立支援窓口	生活困窮に関する相談 ひきこもり相談については15歳以上	0428-23-5888(直通) 0428-22-1111(内線2178)	○	○		○		○
29	府中市	福祉総合相談	—	042-335-4191	○	○	○	○	オンライン ※継続相談のみ	○
30	昭島市	保健福祉部福祉総務課	年齢を問わずひきこもりに関する相談や東京都ひきこもりサポートネットへのご案内をします。 関係機関からのご相談にも応じています。	042-544-5111 (内線2855.2856)	○	○				○
		昭島市くらし・しごとサポートセンター	暮らしや仕事・家計などに関すること	042-519-2033	○	○		○		
		保健福祉部健康課地域保健係	こころの悩みに関すること	042-544-5126(代)	○	○		○		
		保健福祉部障害福祉課障害福祉係	精神障害者の生活に関すること	042-544-5111(代)	○	○		○		
31	調布市	調布市こころの健康支援センター	15歳以上	042-490-8166	○	○		○		○
		子ども・若者総合支援事業 ここあ	概ね中学生以上の子ども・若者及びその家族	042-452-8816	○	○	○	○		
32	町田市	保健所保健予防課(中町庁舎)	ひきこもりに関すること(鶴川地域以外にお住まいの方)	042-722-7636	○	○		○		○
		保健所保健予防課(鶴川保健センター)	ひきこもりに関すること(鶴川地域にお住まいの方)	042-736-1600	○	○		○		○
		地域福祉部生活援護課 生活・就労相談(自立相談窓口)	生活困窮者の生活や仕事に関すること	042-724-4013	○	○				
33	小金井市	小金井市福祉総合相談窓口	—	042-386-0295	○	○	○	○		○
34	小平市	こだいら生活相談支援センター	ひきこもり等生きづらさを抱えている方及びそのご家族 生活困窮に関する相談	042-349-0151	○	○	○	○		○
35	日野市	セーフティネットコールセンター	ひきこもり・生活の悩み	042-514-8542	○	○			オンライン	○
		くらしの自立相談窓口 みらいと	—	042-514-9855	○	○		○	オンライン	
36	東村山市	健康福祉部 自立相談課 相談第1係	年齢を問わず東京都ひきこもりサポートネットのご案内をします。また、経済的な困窮や就労等に関する相談窓口である東村山市くらし・しごとサポートセンター「ほっとシティ東村山」をはじめ各相談窓口にお繋ぎします。	042-393-5111(代)	○	○		○	状況に応じて訪問を行う	○
37	国分寺市	子ども家庭部子ども若者計画課	15歳~39歳 社会生活を円滑に営む上で困難を抱える子ども・若者	042-325-0111	○	○				○
		福祉部生活福祉課	生活の立て直し、仕事や家計に関すること、経済的な困窮に関すること	042-325-0111	○	○				
38	国立市	子ども総合相談 くにサポ	18歳まで	042-576-2105(直通)	○	○		○		○
		福祉総合相談 ふくふく窓口	19歳以上	042-572-2111(直通)	○	○	○	○		
39	福生市	就労と福祉の相談	—	042-551-1511(内線2617)	○	○		○		○
40	狛江市	生活困窮に関する相談窓口(こま YELL)	どなたでも	03-3430-1111(内線2925)	○	○				
		子ども政策課	15歳から39歳まで	03-3430-1111(内線2312)	○	○	○		受付は電話・メールも可	○
41	東大和市	ひきこもり相談窓口	ひきこもり等生きづらさに悩む方及びそのご家族・支援者・ご友人	042-563-2111(内線1134)	○	○	○			○



区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
42 清瀬市	福祉子ども部福祉総務課	18歳から64歳まで総合相談	042-497-2056	○	○				
	福祉子ども部生活福祉課	経済的な困窮に関すること	042-497-2058	○	○				○
	福祉子ども部障害福祉課	障害者に関すること	042-497-2073	○	○				
	福祉子ども部子育て支援課	子どもに関すること	042-497-2086	○	○				
	福祉子ども部子ども家庭支援センター	子どもを取り巻く家庭支援全般に関すること 出生から18歳	042-495-7701	○	○		○		
	経営政策部シティプロモーション課	各種相談に関すること	042-497-1808	○	○				
	地域振興部男女共同参画センター	女性に関すること	042-495-7002	○	○				
	生涯健康部健康推進課	健康に関すること	042-497-2076	○	○				
	生涯健康部介護保険課	高齢者に関すること	042-497-2082	○	○				
	教育支援センター教育相談室	清瀬市に在住の0~18歳のお子さんとそのご家族	042-493-3526	○	○				
	教育部生涯学習スポーツ課	子どもに関すること(放課後等)	042-497-2089	○	○				
きよせ生活相談支援センター いっぽ	仕事や家計に関すること	042-495-5567	○	○					
43 東久留米市	子ども家庭部児童青少年課	ひきこもりの相談や東京都ひきこもりサポートネットのご案内をします。	042-470-7735	○	○				○
	福祉総務課(自立相談支援機関)	【支援内容】生活・家族・仕事のことに関する総合相談 【対象】市内在住の住民(年齢は問わないが、主に成人)	042-470-7777(内線2509)	○	○		○		
	東久留米市地域福祉コーディネーター(市西部地域配置)	【支援内容】制度の狭間にある人、どこに相談して良いかわからないことなどの相談 【対象】どなたでも	042-475-0739	○	○	○	○		
	福祉保健部障害福祉課	【支援内容】主に障害をお持ちの方の、福祉の相談や障害者手帳等の各種申請受付	042-470-7747	○	○				
44 武蔵村山市	市民なやみごと相談窓口	—	042-565-1111	○	○	○	○		○
45 多摩市	しごと・くらしサポートステーション	しごと・くらしやひきこもりに関すること	042-338-6942	○	○		○	状況に応じて訪問を行う	○
46 稲城市	社会福祉協議会地域福祉係	—	042-378-3800	○	○	○			○
47 羽村市	子ども家庭部子育て支援課	義務教育終了後から34歳まで	042-555-1111(内線262)	○	○				○
	福祉健康部社会福祉課	35歳以上	042-555-1111(内線107)	○	○				
48 あきる野市	生活・就労相談窓口	18歳以上	042-558-1927	○	○		○		○
	子ども家庭支援センター	18歳未満とその関係者	042-550-3313	○	○	○	○	訪問は状況に応じての対応	○
49 西東京市	西東京市生活サポート相談窓口(ひきこもり・ニート対策事業)	中学3年生から29歳までの若者のひきこもりに関すること	042-420-2809	○	○		○		
	子育て支援部児童青少年課	市の相談窓口や東京都ひきこもりサポートネットのご案内	042-460-9843	○	○				○
	子育て支援部子ども家庭支援センター	18歳未満とその関係者	042-439-0081	○	○		○	相談専用ダイヤル 月～金：午前9時から午後4時 土：午前9時から正午 午後1時から午後4時	

【町村部】

区市町村	相談窓口の名称	対象者等	電話番号	来所	電話	メール	訪問	オンライン・その他	都の訪問相談受付※
50 瑞穂町	福祉部 福祉課	経済的な困窮に関すること、就労支援に関すること、障がい等の疾病が明確な方に関すること	042-557-7620	○	○				○
	福祉部 健康課(瑞穂町保健センター)	こころとからだの不調に関すること、その他ひきこもりに関すること	042-557-5098	○	○				○
51 日の出町	日の出町保健センター	—	042-588-5426	○	○				○
52 檜原村	NPO法人 つ・む・ぎ ※週3回開所	—	042-519-9398	○	○	○	○		
	福祉けんこう課 福祉係	—	042-598-3121	○	○				○
53 奥多摩町	福祉保健課福祉係	—	0428-83-2777	○	○		○		○
54 大島町	福祉けんこう課けんこう係	18歳から概ね49歳までの方 (50歳以上で相談希望がある方も可)	04992-2-1482		○				○
	子ども家庭支援センター	15歳から18歳までの方	04992-2-2398		○				
55 利島村	住民課	—	04992-9-0013	○	○				○
	利島村子ども家庭支援センター	15歳から18歳までの方	04992-9-0018	○	○	○			
56 新島村	さわやか健康センター	—	04992-5-1856	○	○				○
57 神津島村	保健医療課(保健センター)	—	04992-8-0010	○	○		○	SNS(LINE)	○
58 三宅村	福祉健康課	—	04994-5-0902	○	○	○	○		○
59 御蔵島村	総務課民生係	—	04994-8-2121	○	○				○
60 八丈町	教育課	15歳以上22歳まで	04996-2-7071	○	○	○			
	福祉健康課 保健係	23歳以上	04996-2-5570	○	○	○	○		○
61 青ヶ島村	総務課	—	04996-9-0111	○	○				○
62 小笠原村	村民課福祉係	—	04998-2-3939	○	○	○	○		○

●特別区、中核市及び政令市保健所

	名称	電話番号
千代田区	千代田保健所 健康推進課	03-5211-8175
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
	みなと保健所	03-6400-0050
港区	みなと保健所	03-6400-0050
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
	東新宿保健センター	03-3200-1026
	落合保健センター	03-3952-7161
文京区	文京保健所	03-5803-1223
	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	03-3847-9401
	浅草保健相談センター	03-3844-8171
墨田区	墨田区保健所	03-5608-1111
	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 保健予防課	03-3647-5906
	城東保健相談所	03-3637-6521
	深川保健相談所	03-3641-1181
	深川南部保健相談所	03-5632-2291
	城東南部保健相談所	03-5606-5001
品川区	品川区保健所	03-5742-9132
	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	仮移転のため電話番号変更予定
目黒区	目黒区保健所 保健予防課	03-5722-9504
	目黒区保健所 碑文谷保健センター	03-3711-6447
大田区	大田区保健所 健康づくり課	03-5744-1661
	大田区保健所 大森地域健康課	03-5764-0661
	大田区保健所 調布地域健康課	03-3726-4145
	大田区保健所 蒲田地域健康課	03-5713-1701
	大田区保健所 糎谷・羽田地域健康課	03-3743-4161
世田谷区	世田谷保健所	03-5432-2432
	世田谷総合支所保健福祉センター	03-5432-2893
	北沢総合支所保健福祉センター	03-6804-9355
	玉川総合支所保健福祉センター	03-3702-1948
	砧総合支所保健福祉センター	03-3483-3161
渋谷区	烏山総合支所保健福祉センター	03-3308-8228
	渋谷区保健所	03-3463-1211
	中央保健相談所	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
中野区	中野区保健所	03-3382-6661
	中部すこやか福祉センター	03-3367-7788
	北部すこやか福祉センター	03-3389-4321
	南部すこやか福祉センター	03-3382-1750
	鷲宮すこやか福祉センター	03-3336-7111

	名称	電話番号	
杉並区	杉並保健所 保健予防課	03-3391-1025	
	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	
	池袋保健所 健康推進課	03-3987-4172	
豊島区	長崎健康相談所	03-3957-1191	
	王子健康支援センター	03-3919-7588	
北区	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	
荒川区	荒川区保健所 健康推進課	03-3802-4247	
板橋区	板橋区保健所 予防対策課	03-3579-2329	
	板橋健康福祉センター	03-3579-2121	
	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	練馬区保健所 保健予防課	03-5984-1017	
	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 中央本町地域・保健総合支援課	03-3880-5351
足立区	竹の塚保健センター	03-3855-5082	
	江北保健センター	03-3896-4004	
	千住保健センター	03-3888-4277	
	東部保健センター	03-3606-4171	
	葛飾区	葛飾区保健所 保健予防課	03-3602-1274
葛飾区	青戸保健センター	03-3602-1284	
	金町保健センター	03-3607-4141	
	新小岩保健センター	03-3696-3781	
	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		
江戸川区	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	
	八王子市	八王子市保健所 保健対策課	042-645-5196
町田市	町田市保健所 保健予防課 (中町庁舎)	042-722-7636	
	町田市保健所 保健予防課 (鶴川保健センター)	042-736-1600	

●東京都保健所

名称	所管区域	電話番号
西多摩保健所	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	0428-22-6141
南多摩保健所	日野市、多摩市、稲城市	042-371-7661
多摩立川保健所	立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	042-524-5171
多摩府中保健所	武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市	042-362-2334
多摩小平保健所	小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	042-450-3111

	名称	所管区域	電話番号
島しょ保健所	大島出張所	大島町、利島村	04992-2-1436
	大島出張所 新島支所	新島村	04992-5-1600
	大島出張所 神津島支所	神津島村	04992-8-0880
	三宅出張所	三宅村、御蔵島村	04994-2-0181
	八丈出張所	八丈町、青ヶ島村	04996-2-1291
	小笠原出張所	小笠原村	04998-2-2951