

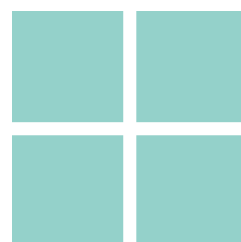
どこに
相談したら
良いのかな…

相談しても
良いのかな…

これから先が
不安、心配…

ひきこもりの悩みを 抱えるご家族の方へ

ご自身やご家族のひきこもりについて、悩みを抱えていませんか。
ひきこもりは誰にでも起こりうることで、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、ご家族で抱え込まず、
まずは身近な窓口にご相談ください。



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
サポートネット
詳しくは **P2・3**

 東京都
若者社会参加応援事業
詳しくは **P4**

精神保健福祉
詳しくは **P5・6**

就労支援
詳しくは **P5**

就学支援
詳しくは **P5**

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・訪問により、ひきこもりについての相談をお受けしています。

●電話相談

☎0120-529-528

受付時間：月～金曜日
午前10時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

相談についての詳細は、P2をご覧ください。

●メール相談

〈パソコン・スマートフォンから〉
<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>
〈携帯電話から〉
<http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>
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。

東京都のひきこもり相談窓口

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」では電話相談、メール相談、ご家庭を訪問し相談に応じる事業を行っており、ひきこもりに悩むご本人やご家族、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・メール相談は匿名で行うことができます。繰り返し相談する場合は、相談上の名前(ニックネーム)等を伺うことがあります。



パソコン メール相談

[24時間受付]

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



携帯 メール相談

[24時間受付]

<http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/>

※パソコンメール相談、携帯メール相談は、相談への返信に3営業日程度かかる場合があります。



電話 相談 0120-529-528

受付時間：月～金曜日 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)

相談 事例

- 長年ひきこもっている息子がいます。本人にとって必要なサポートが分からず、悩んでいます。
- 家族がひきこもりになってしまいました。本人へどう接したらよいか分からず、辛いです。

[下記の相談は除きます。]

- ・病名の診断や治療方法の提示など、医療行為にあたるご相談
- ・緊急の対応が必要なご相談



訪問相談

ひきこもりの問題を抱えているご家庭を訪問し、相談に応じます。

申込み先

お住まいの区市町村の窓口(P3の区市町村窓口一覧を参照)

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1人おおむね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。)
- ◆相談内容によっては、訪問をお断りする場合があります。

このほか、年12回の家族セミナーと年36回の個別相談会を行っています。

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



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 P4・5 ▶▶▶

※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。

ひきこもりサポートネット担当区市町村窓口一覧

ひきこもりサポートネット「訪問相談」はお住まいの区市町村の窓口にて受け付けています。

区 部		
自治体	訪問相談 受付窓口	電話番号
千代田区	千代田保健所 健康推進課 保健相談係	03-5211-8175
中央区	福祉保健部 生活支援課 相談調整担当	03-3546-5303
港区	港区生活・就労支援センター	03-5114-8826
新宿区	①福祉部 生活福祉課 生活支援係 ②(公財)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	①03-5273-4570 ②03-3200-3311
文京区	①文京区ひきこもり支援センター ②(公社)青少年健康センター 茗荷谷クラブ(委託事業者)	①03-5803-1917 ②03-3941-1613
台東区	区民部 子育て・若者支援課 青少年担当	03-5246-1341
墨田区	①向島保健センター ②本所保健センター	①03-3611-6135 ②03-3622-9137
江東区	地域振興部 青少年課 青少年係	03-3647-9813
品川区	エールしながわ((社)品川区社会福祉協議会)	03-5718-1273
目黒区	①健康福祉部 福祉総合課 ふくしの相談係 ②目黒区保健所 保健予防課 保健相談係 ③碑文谷保健センター 保健相談係	①03-5722-9064 ②03-5722-9504 ③03-3711-6447
大田区	大田区保健所 健康づくり課 健康づくり担当	03-5744-1683
世田谷区	世田谷若者総合支援センター メルクマールせたがや	03-3414-7867
渋谷区	教育センター	03-3423-8893
中野区	①中部すこやか福祉センター ②北部すこやか福祉センター ③南部すこやか福祉センター ④鷺宮すこやか福祉センター	①03-3367-7788 ②03-3389-4323 ③03-3380-5551 ④03-3336-7111
杉並区	くらしのサポートステーション	03-3391-1751
豊島区	くらし・しごと相談支援センター	03-4566-2427
北区	①王子健康支援センター ②赤羽健康支援センター ③滝野川健康支援センター	①03-3919-7588 ②03-3903-6481 ③03-3915-0184
荒川区	荒川区保健所 健康推進課 保健相談担当	03-3802-3111 (内432)
板橋区	板橋区保健所 予防対策課	03-3579-2329
練馬区	こども家庭部 青少年課 青少年係	03-5984-4691
足立区	福祉部 くらしとじごとの相談センター 就労支援担当係	03-6806-4431
葛飾区	子育て支援部 子ども応援課	03-5654-8578
江戸川区	福祉部 生活援護第一課 ひきこもり施策係	03-5662-0363

町 村 部		
自治体	訪問相談 受付窓口	電話番号
瑞穂町	①福祉部 福祉課 ②福祉部 健康課 保健係(保健センター)	①042-557-7620 ②042-557-5072
日の出町	いきいき健康課 健康推進係	042-588-5426
檜原村	福祉けんこう課 福祉係	042-598-3121
奥多摩町	福祉保健課 福祉係	0428-83-2777
大島町	①福祉けんこう課 けんこう係 ②子ども家庭支援センター	①04992-2-1482 ②04992-2-2398
利島村	住民課	04992-9-0011
新島村	新島村さわやか健康センター	04992-5-1856
神津島村	保健医療課(保健センター)	04992-8-0010
三宅村	福祉健康課 福祉係	04994-5-0902
御蔵島村	総務課	04994-8-2121
八丈町	①福祉健康課 保健係 ②教育課 生涯学習係	①04996-2-5570 ②04996-2-7071
青ヶ島村	総務課	04996-9-0111
小笠原村	村民課 福祉係	04998-2-3939

市 部		
自治体	訪問相談 受付窓口	電話番号
八王子市	①八王子市保健所 保健対策課 ②子ども家庭部 子ども家庭支援センター	①042-645-5196 ②042-656-8225
立川市	子ども家庭部 子ども育成課 青少年係	042-528-4367
武蔵野市	健康福祉部 生活福祉課 生活相談係	0422-60-1254
三鷹市	子ども政策部 児童青少年課	0422-45-1151 (内2713)
青梅市	青梅市生活自立支援窓口	0428-23-5888
府中市	暮らしとしごとの相談コーナー	042-335-4191
昭島市	保健福祉部 福祉総務課	042-544-5111 (内2855・2856)
調布市	①調布市こころの健康支援センター ②子ども・若者総合支援事業 ここあ	①042-490-8166 ②042-452-8816
町田市	①町田市保健所 保健予防課 (中町庁舎) ②町田市保健所 保健予防課 (鶴川保健センター)	①042-722-7636 ②042-736-1600
小金井市	福祉総合相談窓口	042-386-0295
小平市	こだいら生活相談支援センター	042-349-0151
日野市	健康福祉部セーフティネットコールセンター	042-514-8542
東村山市	教育部 社会教育課	042-393-5111 (内3513)
国分寺市	①子ども家庭部 子ども若者計画課 若者支援担当 ②福祉部 生活福祉課 相談支援係	①042-325-0111 (内390) ②042-325-0111 (内586)
国立市	①子ども家庭部 子育て支援課 子ども総合相談担当 ②健康福祉部 福祉総務課 福祉総合相談係	①042-576-2111 (内414) ②042-576-2111 (内292)
福生市	福祉保健部 健康課 保健指導係 (保健センター)	042-552-0061
狛江市	子ども家庭部 子ども政策課	03-3430-1276
東大和市	①子育て支援部 青少年課 青少年育成係 ②福祉部 健康課 庶務係	①042-563-2111 (内1741) ②042-565-5211
清瀬市	福祉・子ども部 生活福祉課 庶務係	042-497-2058
東久留米市	子ども家庭部 児童青少年課	042-470-7735
武蔵村山市	健康福祉部 福祉総務課 市民なやみごと相談係	042-565-1111 (内155)
多摩市	しごと・くらしサポートステーション	042-338-6942
稲城市	子ども福祉部 児童青少年課 青少年係	042-378-2111 (内242・243)
羽村市	①子ども家庭部 児童青少年課 児童青少年係 ②福祉健康部 社会福祉課 生活自立相談窓口	①042-555-1111 (内265) ②042-555-1111 (内107)
あきる野市	生活・就労相談窓口 (生活福祉課生活福祉係内)	042-558-1927
西東京市	子育て支援部 児童青少年課	042-460-9843

都内で活動する民間支援団体

東京都の「ひきこもり等の若者支援プログラム」に沿って支援を行っているNPO法人等を紹介します。



東京都
若者社会参加応援事業

「ひきこもり等の若者支援プログラム」の支援内容

【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。

訪問相談
外に出ることが難しい場合、自宅等に訪問して相談に応じます。

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
ボランティアなどの様々な体験活動を行います。

事業のホームページ
<https://www.hikikomori-tokyo.jp/wakamono/>

1 新宿区 **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35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

2 武蔵野市 **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

3 立川市 **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

4 福生市 **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常磐線ほか「北千住駅」徒歩9分

6 品川区 **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 10:00~18:00) ※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

7 新宿区 **NPO法人 ワークスコープ [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~木曜日 10:00~18:00、金曜日 10:00~19:00、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

8 調布市 **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

9 豊島区 **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

10 文京区 **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21:00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

11 渋谷区 **NPO法人 ピアサポートネット しがや**

問合せ先(受付時間) 03-6459-3848 (月~金曜日 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「恵比寿駅」徒歩5分

12 板橋区 **NPO法人 グッド**

問合せ先(受付時間) 03-3973-1631 (毎日 10:00~19:00)

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

13 渋谷区 **NPO法人 キズキ**

問合せ先(受付時間) 03-6273-2953 (火~土曜日 10:00~18:00) ※団体所定の休業日を除く 詳細はHPをご覧ください

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

14 世田谷区 **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 10:00~18:00) ※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

15 世田谷区 **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 20~50代が中心

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

16 豊島区 **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

17 町田市 **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

18 豊島区 **NPO法人 楽の会リーラ**

問合せ先(受付時間) 03-5944-5730 (水・金・日曜日 13:00~17:00) ※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7~8分

19 江東区 **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 (毎日 10:00~18:00) ※上記時間帯以外でもお問合せ可能です

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

20 渋谷区 **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

21 大田区 **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。

22 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

23 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

24 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そのご家族などからの電話・来所相談に応じています。

25 東京都発達障害者支援センター

問合せ先(受付時間) 03-3426-2318 ※祝日・年末年始を除く
相談(月・火・木 9:30～17:00)
アクセス 小田急線「千歳船橋駅」徒歩5分

就労支援 地域若者サポートステーション(厚生労働省認定事業)

働くことについて様々な悩みを抱えている15歳～49歳くらい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「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～木曜日 10:00～18:00 金曜日 10:00～19:00 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15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「飯田橋駅」徒歩7分

37 東京しごとセンター多摩

問合せ先(受付時間) 042-329-4510 ※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・西武線「国分寺駅」南口徒歩5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。

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、家庭内暴力など、子供の教育について、電話・来所・メールなどによりご相談に応じています。

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

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) 土日祝日:午前9時から午後5時まで 開庁日、年末年始を除く)
問合せ先(受付時間) 03-3360-4192 (平日:午前9時から午後5時まで(青少年リスタートプレイス) 開庁日、年末年始を除く)
0120-53-8288 (24時間受付)(教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)
アクセス ○電車 JR中央・総武線(各駅停車)「大久保駅」徒歩13分 等 ○バス 新宿駅西口より関東バス「箱02」・「箱08」小滝橋バス停下車徒歩5分 等

●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
	中央区日本橋保健センター	03-3661-3515
	中央区月島保健センター	03-5560-0765
	港区みなと保健所	03-6400-0050
港区	港区みなと保健所	03-6400-0050
新宿区	新宿区保健所	03-3209-1111
	新宿区牛込保健センター	03-3260-6231
	新宿区四谷保健センター	03-3351-5161
	新宿区東新宿保健センター	03-3200-1026
	新宿区落合保健センター	03-3952-7161
	文京区	文京区文京保健所
文京区	文京区保健サービスセンター	03-5803-1805
	文京区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
台東区	台東区台東保健所	03-3847-9401
	台東区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
	墨田区向島保健センター	03-3611-6135
	墨田区本所保健センター	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
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
	目黒区保健所	03-5722-9586
目黒区	目黒区保健所	03-5722-9586
	碑文谷保健センター	03-3711-6446
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
世田谷区	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
	烏山総合支所保健福祉センター	03-3308-8228
渋谷区	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
中野区	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
	鷺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	
	豊島区	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
北区	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	
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	03-3579-2333	
	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	練馬区保健所 保健予防課	03-5984-1017
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 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
	江戸川区	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	
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