



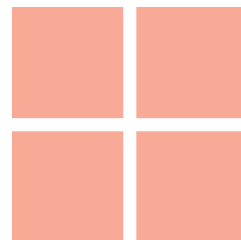
どこに
相談したら
良いのかな…

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 **P9-14**

 東京都
社会参加等応援事業

詳しくは **P3-7**

精神保健福祉

詳しくは **P8・15**

区市町村

詳しくは **P9-14**

就労支援

詳しくは **P8**

就学支援

詳しくは **P8**

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、ひきこもりに悩む当事者・家族等からの相談を無料でお受けしています。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)

相談についての詳細は、P2をご覧ください。

●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。
※混雑状況やお問い合わせ内容により、回答まで
お時間をいただく場合があります。

東京都ひきこもりサポートネット

検索



「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を行っており、ひきこもりに悩む当事者・家族等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。電話相談も可。

実施日：原則、第1,2水曜日・第3,4金曜日
(実施日の詳細はホームページにてご確認ください。)
原則、予約制。当日相談も可(予約優先)。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。
※混雑状況やお問い合わせ内容により、回答までお時間をいただく場合があります。



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

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(P9-14の「都の訪問相談受付」欄を参照)又はサポートネット(電話)

受付時間

各窓口の開設時間に準じます。

訪問対象の方

都内在住の、ひきこもりに悩む当事者・家族等
なお、ひきこもりに悩む当事者が義務教育終了後の15歳以上であること

訪問相談について



区市町村窓口 又はサポートネット

- 訪問対象者がお住まいの区市町村窓口又はサポートネットへ申込み。
- 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、巡回相談会、合同説明相談会及び年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://hikikomori.metro.tokyo.lg.jp/>



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-P8 ▶▶▶

※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。



東京都
社会参加等応援事業

「ひきこもり等のサポートガイドライン」のサポート内容



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

東京都社会参加等応援事業

検索

<https://www.hikikomori.metro.tokyo.lg.jp/renkei/index.html>



【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、各団体までお問い合わせください。

千代田区 1	ギフティッド国際 教育研究センター (GIERI)		
電話番号	※電話でのご相談は受け付けておりません。 ※初回相談の予約・詳細のお申込みは、公式 LINE・メールよりお願いいたします。	予約	要
受付時間	10:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	火～金曜日※祝祭日を除く	主な対象年齢	10代、20代、30代
メールアドレス	info@gieri-jp.com	主な支援者年代	40代
住所	千代田区九段南一丁目5番6号 りそな九段ビル 5F KSフロア	主な支援者性別	男
アクセス	・半蔵門線/東西線/都営新宿線「九段下駅」徒歩30秒 ・半蔵門線/都営新宿線/都営三田線「神保町駅」徒歩5分 ・東西線「竹橋駅」徒歩10分 ・総武線/都営三田線「水道橋駅」徒歩13分 ・総武線/東西線/有楽町線/南北線/都営大江戸線「飯田橋駅」徒歩15分	費用	有料
追加情報	対象：既存の支援が合わない方（ギフテッド・2E など）		

新宿区 3	(地域家族会) NPO 法人 FirstStep		
電話番号	090-7197-4085	予約	要
受付時間	16:00～21:00	対象者	家族・当事者
主な活動曜日	月～土曜日	主な対象年齢	10代、20代、 30代、40代
メールアドレス	hello@1st-step.tokyo	主な支援者年代	20代、30代、 40代、50代、 50代以上
住所	新宿区高田馬場 4-36-12 新宿区立新宿 NPO 協働推進センター内	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 山手線 / 東京メトロ東西線 / 西武 新宿線「高田馬場駅」徒歩15分	費用	有料
追加情報	・毎月第2日曜日はグループ相談・個別相談は随時		

連携団体の詳細は、
こちらからご確認
ください。



新宿区 2	NPO 法人 星槎（せいさ）教育研究所		
電話番号	03-5225-6245	予約	要
受付時間	10:00～18:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	水～金曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	tokyo@seisa.ed.jp	主な支援者年代	20代、30代
住所	新宿区榎町 45 さくらビル 2階	主な支援者性別	男女
アクセス	東京メトロ東西線 「神楽坂駅」徒歩5分	費用	有料

新宿区 4	特定非営利活動法人 T D U・雫穿大学		
電話番号	03-6205-6079	予約	要
受付時間	10:00～18:00	対象者	当事者
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	全世代 ※18歳以上
メールアドレス	info@tdu.academy	主な支援者年代	30代、40代、 50代
住所	新宿区新宿 5丁目11番30号 新宿第五葉山ビル 3階	主な支援者性別	男女
アクセス	・東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩5分 ・JR 山手線 / 東京メトロ東西線 / 西武新宿線 「高田馬場駅」徒歩20分	費用	有料

新宿区 5	NPO法人 東京教育カウンセリング研究所		
電話番号	03-5348-4546	予約	要
受付時間	9:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	10代、20代
メールアドレス	kenkyujo@kyouiku.or.jp	主な支援者年代	30代、40代、 50代
住所	新宿区北新宿 1-21-10 (大智学園高校内)	主な支援者性別	男女
アクセス	・丸ノ内線「西新宿駅」徒歩8分 ・総武線「大久保駅」徒歩8分 ・西武新宿線「西武新宿駅」徒歩10分 ・山手線「新大久保駅」徒歩10分 ・大江戸線「新宿西口駅」徒歩12分	費用	有料
追加情報	埼玉県吉川市「たがやすはうす」でも事業実施		

文京区 6	公益社団法人 青少年健康センター 【茗荷谷クラブ】		
電話番号	03-3941-1613	予約	要
受付時間	10:00～19:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～土曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	club.myoga@gmail.com	主な支援者年代	20代、30代、 40代、50代、 50代以上
住所	文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル 306	主な支援者性別	男女
アクセス	東京メトロ丸ノ内線 「茗荷谷駅」徒歩2分	費用	一部無料
追加情報	・月曜日のみ 21:30 まで		

江東区 7	NPO 法人 メンタル コミュニケーションリサーチ		
電話番号	080-9035-2009	予約	要
受付時間	9:00～16:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	mentalcr@yahoo.co.jp	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代
住所		主な支援者性別	男女
アクセス	JR 総武線 「亀戸駅」徒歩 5 分	費用	有料
追加情報	不在時は留守番電話をご利用ください。メールは随時受け付けています。		

品川区 8	NPO 法人 教育サポートセンター NIRE (にれ)		
電話番号	03-3784-0450	予約	要
受付時間	13:00～18:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～土曜日	主な対象年齢	10代、20代、30代
メールアドレス	info@npo-nire.org	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代、50代以上
住所	品川区旗の台 3-11-6 いこいビル 2 階	主な支援者性別	男女
アクセス	東急大井町線・池上線 「旗の台駅」徒歩 1 分	費用	一部無料

大田区 9	一般社団法人 Spirit		
電話番号	03-6429-2337	予約	要
受付時間	9:00～17:00	対象者	当事者
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	20代、30代、40代
メールアドレス	info@sh-spirit.com	主な支援者年代	40代
住所	大田区山王 3-27-6 大森ラタビル 5 階	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 京浜東北線 「大森駅」徒歩 6 分	費用	有料

大田区 10	じぶんの居場所「まほろ場」		
電話番号	070-2438-6673	予約	不要
受付時間	13:30～18:00	対象者	当事者
主な活動曜日	毎週土曜日 (第 1 土曜日を除く)	主な対象年齢	全世代 ※中学生以上
メールアドレス	maholoba0326@gmail.com	主な支援者年代	
住所	大田区大森北 2-5-11 大森カトリック教会 3 階	主な支援者性別	
アクセス	・JR 京浜東北線「大森駅」徒歩 7 分 ・京急本線「大森海岸駅」徒歩 7 分	費用	無料
追加情報	・居場所活動の他、日帰り短時間お出かけ企画等実施 ・電話・メールアドレス・HP の他、X や Instagram、LINE の連絡先あり		

大田区 11	(地域家族会) もふもふの扉		
電話番号	080-5055-3694	予約	不要
受付時間	14:00～16:00	対象者	家族・当事者
主な活動曜日	毎月第 1 土曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	ota.kazokukai@gmail.com	主な支援者年代	50代以上
住所	大田区大森北 2-5-11 大森カトリック教会 3 階	主な支援者性別	男女
アクセス	・JR 京浜東北線「大森駅」徒歩 7 分 ・京急本線「大森海岸駅」徒歩 7 分	費用	一部無料
追加情報	家族会及び講師を招いての学習会を実施 費用：毎回 500 円 (初回・当事者・支援者無料)		

世田谷区 12	NPO 法人 日本子ども ソーシャルワーク協会		
電話番号	03-5727-2133	予約	要
受付時間	11:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	10代、20代、30代
メールアドレス		主な支援者年代	20代、30代、50代以上
住所	世田谷区砧 6-23-15 メゾン白名 103	主な支援者性別	男女
アクセス	小田急線 「祖師ヶ谷大蔵駅」徒歩 5 分	費用	有料

世田谷区 13	NPO 法人 まひろ		
電話番号	070-5552-5803	予約	要
受付時間	9:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月・水・木曜日	主な対象年齢	全世代 ※概ね 18 才以上
メールアドレス	https://form.mahiro.or.jp/area1	主な支援者年代	40代、50代、50代以上
住所	世田谷区奥沢 3-31-4 W.OKUSAWA4F	主な支援者性別	男女
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	費用	有料

世田谷区 14	(地域家族会) 世田谷はなみずきの会		
電話番号	070-3946-9788	予約	不要
受付時間	13:30～16:30	対象者	家族・当事者・その他
主な活動曜日	毎月第 2 土曜日 (8 月、1 月を除く)	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	hanamizuki.setagaya3@gmail.com	主な支援者年代	40代、50代、50代以上
住所	世田谷区宮坂 1-24-6 宮坂区民センター 3F 中会議室 (郵便物受取不可)	主な支援者性別	女
アクセス	世田谷線「宮の坂駅」下車すぐ	費用	一部無料
追加情報	・家族会実施		

世田谷区 15	居場所カフェ コモリナ		
電話番号		予約	不要
受付時間	13:00～17:00	対象者	当事者・家族・その他
主な活動曜日	ホームページの開所スケジュール参照	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	cafe.komorina@gmail.com	主な支援者年代	30代、40代、50代
住所	世田谷区北沢 1-24-8	主な支援者性別	男女
アクセス	・小田急線「東北沢駅」徒歩 5 分 ・井の頭線「池ノ上駅」徒歩 6 分	費用	無料
追加情報	ホームページ https://komorina.jp		

渋谷区 16	NPO 法人 ピアサポートネットしづや		
電話番号	03-6459-3848	予約	一部要
受付時間	10:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	info@peersupport.jp	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代、50代以上
住所	渋谷区恵比寿 4-7-6 KT ビル 201	主な支援者性別	男女
アクセス	・JR「恵比寿駅」東口徒歩 4 分 ・東京メトロ日比谷線「恵比寿駅」西口徒歩 7 分	費用	有料
追加情報	・家族会実施 (毎月第 2 火曜日)		

渋谷区 17	NPO 法人 CNS ネットワーク協議会		
電話番号	03-5413-6661	予約	要
受付時間	9:30～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月・火・木・金曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	query@cns-net.or.jp	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代
住所	渋谷区千駄ヶ谷4丁目26-11 代々木 TH&C ビル 6 階	主な支援者性別	男女
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	費用	有料
追加情報	家族会実施 カウンセリング実施		

中野区 18	カタルーベの会		
電話番号	090-5412-0666	予約	不要
受付時間	14:00～16:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	第 2 金曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	tunagaru@nakanoshakyo.com	主な支援者年代	
住所	中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3 階 AB 会議室	主な支援者性別	
アクセス	JR「中野駅」北口徒歩 7 分	費用	有料
追加情報	・問い合わせ時間：月～金曜日（祝日・第 3 月曜日を除く） 9:00～17:00（中野区社会福祉協議会） ・詳細はホームページ参照（https://katarube.deci.jp/） 「カタルーベの会」で検索		

中野区 19	ひきこもり地域家族会 中野わの会		
電話番号	090-5412-0666	予約	不要
受付時間	13:30～16:00	対象者	家族
主な活動曜日	第 2 土曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	tunagaru@nakanoshakyo.com	主な支援者年代	
住所	中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3 階 AB 会議室	主な支援者性別	
アクセス	JR「中野駅」北口徒歩 7 分	費用	有料
追加情報	・問い合わせ時間：月～金曜日（祝日・第 3 月曜日を除く） 9:00～17:00（中野区社会福祉協議会）		

杉並区 20	(地域家族会) フリーランス杉並家族会		
電話番号	090-4749-2497	予約	一部要
受付時間	13:30～16:30	対象者	家族・当事者・その他
主な活動曜日	・毎月第 3 水曜日 ・7 月・11 月・3 月の第 4 日曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	freelance-suginami@gmail.ne.jp	主な支援者年代	40代、50代、50代以上
住所	①家族会 杉並区阿佐谷北 1 丁目 1 番 1 号 ②懇談会 杉並区天沼 3 丁目 19 番 16 号	主な支援者性別	男女
アクセス	①・JR 中央線「阿佐ヶ谷駅」徒歩 5 分 ・東京メトロ丸の内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩 12 分 ②・中央線「丸の内線」徒歩 10 分 ・中央線「荻窪駅」よりバス停「ウエルファーム杉並」 「ウエルファーム杉並」下車徒歩 1 分	費用	有料
追加情報	・毎月第 3 水曜日は懇談会開催（予約不要） ・7 月、11 月、3 月の第 4 日曜日は家族会開催（要予約）		

杉並区 21	すぎなみの居場所		
電話番号		予約	不要
受付時間	13:45～16:00 ※ 13:30 開場	対象者	当事者・家族・その他
主な活動曜日	毎月第 2 水曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	hikikomori_suginami20240401@zohomail.jp	主な支援者年代	30代、40代、50代、50代以上
住所	杉並区天沼 3 丁目 19 番 16 号 ウエルファーム杉並 4 階	主な支援者性別	男女
アクセス	・中央線「丸の内線」徒歩 10 分 ・中央線「荻窪駅」よりバス停「ウエルファーム杉並」 下車徒歩 1 分	費用	有料
追加情報	費用：当事者 100 円 その他 200 円 X https://x.com/suginamitojisha		

豊島区 22	一般社団法人 SCS カウンセリング研究所		
電話番号	03-3918-0655	予約	要
受付時間	10:00～18:00	対象者	家族
主な活動曜日	火～土曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	oyasodachi@scself.com	主な支援者年代	10代～50代
住所	豊島区巣鴨 3-4-4	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 山手線「巣鴨駅」徒歩 5 分	費用	有料

豊島区 23	(フリースペース バナナボート) 社会福祉法人 やまて福祉会		
電話番号	03-5962-0107	予約	要
受付時間	9:00～18:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	全世代 ※ 15 才以上
メールアドレス	bananaboat@yamate-fukushi.org	主な支援者年代	全世代
住所	豊島区南池袋 2-41-12 セントラルビル 102 号室	主な支援者性別	男女
アクセス	・JR 山手線「池袋駅」徒歩 9 分 ・東京メトロ有楽町線「東池袋駅」徒歩 2 分 ・都営荒川線「東池袋四丁目駅」徒歩 3 分	費用	有料
追加情報	・火・金曜日（13:00～17:00）はフリースペース開所		

豊島区 24	NPO 法人楽の会リーラ		
電話番号	03-5944-5720 03-5944-5730	予約	一部要
受付時間	13:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～日曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	info@rakukai.com	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代、50代以上
住所	豊島区巣鴨 3-16-12 巢鴨 GM ビル 202 号室	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 山手線「巣鴨駅」徒歩 7～8 分	費用	一部無料
追加情報	・火・木曜日は電話相談を実施 ・水・金曜はカフェ焚火を開催 ・日曜日は女子カフェ若しくはおやじの会を不定期で開催		

豊島区 25	一般社団法人 OSD よりそいネットワーク		
電話番号	03-5961-5252	予約	一部要
受付時間	10:00～18:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	火～土曜日	主な対象年齢	20代、30代、40代、50代、50代以上
メールアドレス	info@osdyorisoi.jp	主な支援者年代	40代、50代、50代以上
住所	豊島区巣鴨 3-24-5-804	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 山手線「巣鴨駅」徒歩 3 分	費用	一部無料
追加情報	・詳細はホームページ参照 「OSD よりそい」で検索		

豊島区 26	15 才から 24 才の女の子のため のカフェ わたカフェ		
電話番号	03-5481-7100	予約	不要
受付時間	13:00～19:00	対象者	当事者
主な活動曜日	月・火・木・金曜日 (祝日・年末年始 12/29～1/4 を除く)	主な対象年齢	10代、20代 ※ 中学校卒業以上の 15 才～24 才の女の子
メールアドレス		主な支援者年代	30代、40代、50代、50代以上
住所	豊島区東池袋 2-60-3 グレイスロータリービル 1F	主な支援者性別	女
アクセス	・山手線/埼京線/湘南新線ライン/有楽町線/副都心線 /丸の内線/西部池袋線/東武東上線「池袋駅」徒歩 8 分	費用	無料
追加情報	・予約なしでも利用可、ただし混雑する場合があり予約推奨		

板橋区 27	NPO 法人 グッド		
電話番号	03-3973-1631	予約	要
受付時間	10:00～19:00	対象者	当事者
主な活動曜日	月～日曜日	主な対象年齢	10代(後半)、20代
メールアドレス	info@good.or.jp	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代
住所	板橋区幸町 40-1	主な支援者性別	男女
アクセス	・JR 山手線「池袋駅」バス 10 分 ・東武東上線「大山駅」徒歩 10 分	費用	有料
追加情報	土・日・祝は 12:00～19:00		

練馬区 29	ひ老会 (運営: VOSOT)		
電話番号		予約	要
受付時間	14:00～17:00	対象者	当事者・家族・その他
主な活動曜日	原則第 3 土曜日	主な対象年齢	40代、50代、50代以上
メールアドレス	vosot.just.2013@gmail.com	主な支援者年代	
住所	練馬区光が丘 2-9-6	主な支援者性別	
アクセス	都営大江戸線「光が丘駅」トンネル直結徒歩 5 分	費用	一部無料
追加情報	詳細はウェブページ参照 https://www.facebook.com/team.vosot		

江戸川区 31	一般社団法人トカネット		
電話番号	080-1338-3866	予約	要
受付時間	13:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	20代、30代、40代
メールアドレス	tokanet1998@gmail.com	主な支援者年代	30代、40代、50代、50代以上
住所	江戸川区平井 3-21-18 成海ビル 401	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 総武線「平井駅」南口徒歩 6 分	費用	有料
追加情報	・ひきこもり LINE 親の会「こひまり」実施		

立川市 33	認定 NPO 法人 育て上げネット		
電話番号	042-527-6051	予約	要
受付時間	10:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～土曜日	主な対象年齢	10代、20代、30代
メールアドレス	info@sodateage.net	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代、50代以上
住所	立川市高松町 2-9-22 生活館ビル 1F	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 中央線「立川駅」徒歩 15 分	費用	一部無料

三鷹市 35	みたか親の会		
電話番号	080-5442-3850	予約	一部要
受付時間	①10:00～12:00②13:30～15:30(第1水曜日)18:30～20:30(第3火曜日)10:00～12:00(第4日曜日)③13:00～17:00	対象者	家族・当事者
主な活動曜日	①交流会:第2水曜日②オープンダイアログの対話会・相談会:第1水曜日、第3火曜日、第4日曜日③アトリエびより:第3月曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	gmtombo@gmail.com	主な支援者年代	40代、50代、50代以上
住所	①三鷹市上連雀 8-3-10(三鷹市第二分庁舎みたかボランティアセンター) ②三鷹市井口 2-5-5(スペース気心庵) ③三鷹市井口 2-4-32-105(アトリエコスモス)	主な支援者性別	女
アクセス	①・JR 中央線「三鷹駅」よりバス停「三鷹警察署前」下車徒歩 1 分・JR 中央線「武蔵境駅」よりバス停「三鷹市役所前」下車徒歩 2 分・京王線「調布駅」よりバス停「三鷹市役所前」下車徒歩 2 分②③・京王線「調布駅」より「三鷹駅」/ 鷹 56 乗車「配水場前」下車・JR 中央線「三鷹駅」より「調布駅北口行」/ 鷹 56 乗車「配水場前」下車	費用	無料
追加情報	・問合せ先:0422-76-1271(月～金曜日 9:00～17:00)(みたかボランティアセンター)		

板橋区 28	ひきこもりカフェ いたばし		
電話番号		予約	不要
受付時間	15:00～17:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	①ひきこもりカフェ 奇数月の第 2 土曜日(原則) ②ひきこもりカフェ女子会 偶数月の第 2 土曜日(原則)	主な対象年齢	20代、30代、40代、50代
メールアドレス	hikikocaffe@yahoo.co.jp	主な支援者年代	40代
住所	板橋区大山金井町 41-7	主な支援者性別	女
アクセス	・東武東上線「大山駅」徒歩 5 分 ・都営三田線「板橋区役所前駅」徒歩 15 分	費用	無料
追加情報	毎月 X で開催日を案内しています https://x.com/hikikocaffe		

葛飾区 30	コトモクラブ		
電話番号	070-4061-7465	予約	要
受付時間	9:00～18:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	日曜日 or 不定期	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	niponikidurasalon@gmail.com	主な支援者年代	40代
住所	葛飾区宝町 2 丁目 26 - 8 コトハウス下町	主な支援者性別	男女
アクセス	京成本線「お花茶屋駅」徒歩 5 分	費用	有料

江戸川区 32	合同会社 JOY		
電話番号	03-6806-6188	予約	不要
受付時間	13:30～15:30	対象者	当事者
主な活動曜日	奇数月第 2 水曜日(日程変更もあり)	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	joy-ko@dk2.so-net.ne.jp	主な支援者年代	40代、50代
住所	東京都江戸川区船堀 4-1-1 (タワーホール船堀和室)	主な支援者性別	男女
アクセス	都営新宿線「船堀駅」北口徒歩約 1 分	費用	無料
追加情報	問合せ対応時間:平日 9:00～17:30		

武蔵野市 34	NPO 法人 文化学習協同ネットワーク		
電話番号	0422-70-5067	予約	要
受付時間	10:00～18:00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～土曜日(木曜日を除く)	主な対象年齢	10代、20代、30代、40代
メールアドレス	musashinoys@npobunka.net	主な支援者年代	30代、40代、50代、50代以上
住所	武蔵野市御殿山 1-6-8 ムサシヤビル 1 階	主な支援者性別	男女
アクセス	JR 中央線「吉祥寺駅」徒歩 5 分	費用	無料

調布市 36	調布女子会のまま		
電話番号	042-481-7693	予約	不要
受付時間	14:00～17:00	対象者	当事者
主な活動曜日	毎月第 3 金曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	chofu-co@ccsw.or.jp	主な支援者年代	30代
住所	調布市小島町 2-47-1	主な支援者性別	女
アクセス	京王線「調布駅」徒歩 4 分	費用	無料
追加情報	・女子会実施 ・問い合わせ時間:月～金曜日(9:00～17:00(調布市社会福祉協議会))		

町田市 37	NPO 法人 ゆどうふ		
電話番号	042-814-6675	予約	要
受付時間	13：00～17：00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月・木・金・土曜日	主な対象年齢	10代、20代、30代、40代
メールアドレス	info@yudofu.or.jp	主な支援者年代	30代、40代、50代
住所	町田市小山町 2595-1	主な支援者性別	男女
アクセス	京王線「多摩境駅」徒歩7分	費用	有料
追加情報	初回相談は無料です。フリースペース見学は随時承っておりますのでご連絡ください（要予約）		

小金井市 39	(地域家族会) cocone (小金井ひきこもり家族会)		
電話番号		予約	要
受付時間	14：00～16：00	対象者	家族・当事者
主な活動曜日	偶数月第3土曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	x2013krk@yahoo.co.jp	主な支援者年代	
住所	小金井市内の公民館	主な支援者性別	
アクセス		費用	有料

日野市 41	ドレミの部屋		
電話番号	042-582-2318	予約	不要
受付時間	14：00～16：00	対象者	当事者
主な活動曜日	毎月第2月曜日 毎月第4月曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	hino-vc@hinosuke.org	主な支援者年代	
住所	①毎月第2月曜日 日野市多摩平 2-8-9 日野市立福祉支援センターたまだいら ②毎月第4月曜日 日野市日野本町 7-5-23 日野市立中央福祉センター 1 階	主な支援者性別	
アクセス	① JR 中央線「豊田駅」徒歩9分 ② JR 中央線「日野駅」徒歩8分	費用	無料

東久留米市 44	一般社団法人 Polyphony		
電話番号	042-430-2199	予約	要
受付時間	9：00～17：00	対象者	当事者
主な活動曜日	月～金曜日	主な対象年齢	全世代 ※18歳～60代程度まで
メールアドレス	polyphony@jcom.zaq.ne.jp	主な支援者年代	30代、40代、50代、50代以上
住所	東久留米市東本町16番地2号 カーサプランカウ仁 107 号	主な支援者性別	男女
アクセス	西武池袋線「東久留米駅」北口徒歩3分	費用	一部無料
追加情報	・毎月第3土曜日（午後）オープンカレッジ実施		

町田市 38	(地域家族会) KHJ 町田家族会		
電話番号		予約	一部要
受付時間	14：00～16：30	対象者	家族・当事者
主な活動曜日	毎月第4土曜日他	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	info@khj-machida.org	主な支援者年代	50代以上
住所	町田市原町田 4 丁目 9-8 町田市民フォーラム	主な支援者性別	男女
アクセス	小田急小田原線「町田駅」徒歩8分	費用	一部無料
追加情報	・家族会実施 ・居場所実施		

小金井市 40	居場所プロジェクト in Koganei		
電話番号	042-386-0295	予約	一部要
受付時間	15：00～17：00	対象者	当事者
主な活動曜日	第1火曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	koganei-jiritsu@joy.ocn.ne.jp	主な支援者年代	20代、30代、40代、50代、50代以上
住所	小金井市本町 5-36-17 小金井市社会福祉協議会 2F	主な支援者性別	女
アクセス	・中央線「武蔵小金井駅」徒歩15分 ・中央線「武蔵小金井駅」よりバス停「本町二丁目」下車徒歩7分 ・中央線「武蔵小金井駅」よりバス停「稲穂神社前」下車徒歩2分	費用	無料
追加情報	・問い合わせ時間：月～金曜日（年末年始及び祝日を除く）8：30～17：00（小金井市社会福祉協議会 福祉総合相談窓口）		

福生市 42	足立区 43	NPO 法人 青少年自立援助センター	
電話番号	042-553-2575	予約	要
受付時間	9：00～16：00	対象者	当事者・家族
主な活動曜日	月～土曜日	主な対象年齢	10代、20代、30代、40代
メールアドレス	info@npo-ysc.jp	主な支援者年代	20代、30代、40代
住所	42：福生市福生 2351-1 43：足立区千住 3-6-12 ツオード千住番館 402	主な支援者性別	男女
アクセス	42：JR 青梅線「福生駅」徒歩15分 43：JR/東京メトロ/TX/東武「北千住駅」徒歩9分	費用	一部無料

稲城市 45	ひきこもり家族会 ぽの		
電話番号	042-378-3318	予約	不要
受付時間	10：00～12：00	対象者	家族・当事者・その他
主な活動曜日	第3土曜日	主な対象年齢	全世代
メールアドレス	soudan@inagishakyo.org	主な支援者年代	50代以上
住所	稲城市百村 7 番地	主な支援者性別	
アクセス	・京王相模原線「稲城駅」徒歩5分 ・南武線「稲城長沼駅」徒歩8分 ・京王相模原線「稲城駅」よりバス停「福祉センター前」下車徒歩2分	費用	一部無料
追加情報	・問い合わせ時間：月～金曜日（年末年始及び祝日を除く）8：30～17：00（稲城市社会福祉協議会 在宅支援係）		

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。

45 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

46 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

47 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(疑いを含む)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。

48 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～金曜日 9:30～17:00)

アクセス 小田急線「千歳船橋駅」徒歩5分

49 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) 03-5579-8207 ※祝日・年末年始を除く
第1,3週(月～土曜日 9:00～17:00)
第2,4,5週(月・火・木・金曜日 9:00～17:00)

アクセス 都営大江戸線「牛込柳町駅」徒歩5分
東京メトロ東西線「早稲田駅」徒歩10分
東京メトロ東西線「神楽坂駅」徒歩10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)

働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの方を対象に、キャリアコンサルタント等による専門的な相談や各種プログラムの実施など、多様な就労支援メニューを提供しています。

50 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

51 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5分

52 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 10:00～18:00)

アクセス JR中央線「吉祥寺駅」徒歩6分

53 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1,3週土曜日 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

54 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3分
東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分

55 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「大井町駅」徒歩15分
下板橋駅「徒歩12分
埼京線「板橋駅」西口徒歩14分

56 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

57 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

58 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

59 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。

60 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
都営大江戸線・東京メトロ有明町線・南北線「飯田橋駅」徒歩7分
東京メトロ東西線「飯田橋駅」徒歩3分 JR中央・総武線「水戸橋駅」徒歩5分
東京メトロ東西線「九段下駅」徒歩8分 東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄新線「九段下駅」徒歩10分

61 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。

62 渋谷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5分

63 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

64 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。

65 東京都教育相談センター

問合せ先 (受付時間) 03-3360-4175 (月～土曜日 9:00～17:00、
※祝日・年末年始を除く)
03-3360-4192 (平日 9:00～17:00、
※祝日・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)

アクセス ○電車 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)「東大塚駅」徒歩11分
東京メトロ東西線「落合駅」徒歩10分、西武新宿線「下落合駅」徒歩12分
JR山手線、東京メトロ東西線、西武新宿線「高田馬場駅」徒歩15分 等
○バス 新宿駅西口より関東バス「上69」、「宿08」小滝橋バス停下車徒歩5分
高田馬場駅より都営バス「上69」、「宿64」小滝橋バス停下車徒歩5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8年7月1日現在)

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	京橋ふくしの総合相談窓口	ひきこもりに関すること(当事者、家族、関係者を含む)、	03-3546-5303	○	○	○	○	○	
		日本橋ふくしの総合相談窓口	相談先がわからない場合等	03-6264-8276	○	○	○	○		○
		月島ふくしの総合相談窓口		03-5859-5731	○	○	○	○		
		青少年健康センター「茗荷谷クラブ」(委託)	中央区に在住する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	03-6278-8059	○	○	○	○	申込は地域福祉課福祉総合相談係で受け付けるため左記電話番号宛ご連絡ください。	
		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	港区ひきこもり相談窓口	港区に在住するひきこもり当事者及びその家族	03-6230-9098	○	○	○	○		○
4	新宿区	ひきこもり総合相談窓口(新宿区生活福祉課生活支援係)	ひきこもり・生きづらさに関する相談場所がわからない場合等	03-5273-3184	○	○		○		○
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	児童・青少年育成課	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	○		○			○
		青少年健康センター「茗荷谷クラブ」(委託)	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	○	○			オンライン	
		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	○	○				
		保護課生活困窮者支援担当	生活や仕事に関する相談	03-5246-1158	○	○				
		地域福祉コーディネーター(社会福祉協議会地域福祉推進係)	福祉全般に関する相談	03-5828-7556	○	○		○		
7	墨田区	ひきこもり相談窓口【すみ家】	ひきこもり当事者及びその家族等	080-9817-4740	○	○	○	○	オンライン 家族会・当事者会	
		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	○	○	○	○		
		健康推進課地域保健担当	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	03-3622-9152	○	○		○		○
		ぱらっと京島	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと本所	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと八広	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと墨田	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと緑	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
		ぱらっと横川	どなたでも	03-5655-8361	○	○				
8	江東区	こうとうゆうすてっぴ(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	

	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※
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	○	○	○			
		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	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	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	03-3788-7016	○	○		○		
10	目黒区	福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)	ひきこもり・ふくしの相談 生活困窮、就労支援等のくらしの相談	03-5722-9363 03-5722-9370	○	○		○	オンライン	○
		地域保健課 保健相談係	全域 こころとからだの健康に関する相談	03-5722-9504	○	○		○		○
11	大田区	健康づくり課	—	03-5744-1683	○	○				○
		大森地域福祉課	大森地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6436-8750	○	○		○		
		調布地域福祉課	調布地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6425-7555	○	○		○		
		蒲田地域福祉課	蒲田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6424-5040	○	○		○		
		糎谷・羽田地域福祉課	糎谷・羽田地域庁舎の受け持ち区域にお住まいの方	03-6423-8892	○	○		○		
		大田区ひきこもり支援室 SAPOTA	義務教育終了後全年齢	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	○	○	○	○		○
		メルクマルセたがや	中高生世代以上の区民の方及びそのご家族	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	不登校に関するこ	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	03-3443-6251	○	○		○		
		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	ひきこもり相談窓口「ゆるりと杉並」	ひきこもり等生きづらさを抱えた方及びそのご家族(当事者は区内在住者限定、ご家族等は区外在住可)	03-6903-6004	○	○	○	○	オンライン LINE相談	○
		くらしのサポートステーション	生活の立て直し、経済的困窮、就労準備、就労支援に関するこ	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」でウェブ検索するか、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	ひきこもり等生きづらさに悩む方及びそのご家族等	03-4566-2427	○	○	○	○	SNS (X (旧Twitter))	○
		アスとしま(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	○	○	○	○		○

	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※
17	北区	「みんなの居場所」 (ひきこもり相談・居場所事業)	ひきこもりにお悩みの方およびその家族 居場所: 区外在住可 相談コーナー: 北区在住・在勤・在学の方のみ	03-3908-9046	○					
		ひきこもり電話相談	ひきこもりにお悩みの方およびその家族等 対象: 北区在住・在学・在勤の方	0120-253-283 (フリーダイヤル) 03-5944-5730 (一般電話)		○				
		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・上十条	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・栄町・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	あらかわひきこもり支援ステーション (福祉推進課地域共生推進係)	ひきこもりに関すること(ご本人・ご家族の方)	03-3802-3094	○	○		○		○
		子ども家庭総合センター	18歳未満	03-3802-3765	○	○		○		
19	板橋区	ひきこもり相談窓口	ひきこもりに関する相談 【板橋区在住の当事者またはそのご家族等】	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 担当地域は、板橋区ホームページをご確認ください。 	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	○	○		○		○
		教育支援センター (心理相談)	お子さんの成長にともなって生じてくるさまざまな心配事や悩みについて、専門職の教育相談員(臨床心理士)が相談をお受けします。 【区内在住の3歳(年少児相当)から18歳までのお子さんとその保護者および区立小中学校在学の児童・生徒とその保護者】 ※電話予約のうえ、来所相談	03-3579-2197	○					
		成増教育相談室 (心理相談)		03-3975-9693	○					
20	練馬区	練馬ボランティア・地域福祉推進センター	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。 	03-3994-0208	○	○		○		○
		光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-5997-7721	○	○		○		
		大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-3922-2422	○	○		○		
		関町ボランティア・地域福祉推進コーナー		03-3929-1467	○	○		○		
		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	○	○		○		○
		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	○	○		○	オンライン	○
		ねりま若者サポートステーション		03-5848-8341	○	○	○			
		地域包括支援センター		各地域包括支援センター (HP 参照)	○	○				

	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※
21	足立区	福祉まるごと相談課 東部拠点	高齢・介護・障がい・子育て・生活困窮など、生活に関する悩みや困りごとの相談	03-3880-5705	○	○	○	○	オンライン	○
		福祉まるごと相談課 西部拠点		03-5888-4571	○	○	○	○	オンライン	○
		セーフティネットあだち		03-6807-2762	○	○	○	○	オンライン 居場所	
22	葛飾区	若者相談窓口	ひきこもりや様々な不安や悩みを持つ、義務教育終了後おおむね15歳から39歳以下の葛飾区民及びその家族、支援者の方	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こと、経済的な困窮に関する事などに不安や悩みを持つ葛飾区民及びその家族、支援者の方	03-5654-8625	○	○	○	○		○
		くらしのまるごと相談窓口	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葛飾区民及びその家族、支援者の方	03-5654-8560	○	○	○	○		○
23	江戸川区	江戸川区ひきこもり相談窓口	ひきこもりに関する事（年齢やご本人・ご家族の立場問わず）	03-6657-4688	○	○	○	○	・オンライン ・LINE ・メタパス ・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 子安		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	○	○	○	○		○
		八王子まるごとサポートセンター 加住		042-696-3085	○	○	○	○		○
		若者総合相談センター	高校生世代から39歳までの若者とその家族	042-649-5660	○	○		○		
		こども家庭センター 大横	18歳未満	042-634-8377	○	○		○		○
		こども家庭センター 東浅川	18歳未満	042-661-0072	○	○		○		○
		こども家庭センター 南大沢	18歳未満	042-678-3100	○	○		○		○
25	立川市	立川市福祉部地域福祉課	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わからない方 生活困窮に関する相談	0422-60-1254	○	○	○	○	市ホームページの相談受付フォーム	○
		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	地域福祉課	—	0422-29-9231	○	○				○
		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	○	○	○	○		
		三鷹市地域福祉コーディネーター（社会福祉協議会）	制度の狭間にある課題や複雑な課題を持つ方など、日ごろの生活の悩みや心配のある方からのご相談に応じ福祉課題の解決に向けたお手伝いをします。	0422-76-1271	○	○	○	○		

	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※
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 2178,2179)	○	○	○	○		○
29	府中市	福祉総合相談	年齢を問わず、ひきこもりに悩んでいるかた や、ご家族など	042-335-4219	○	○	○	○		○
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でお悩みの方やご 家族の相談 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者支援係	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	○	○	○	○	オンライン	○
32	町田市	保健所保健予防課精神保健係	ひきこもりに関すること	042-722-7636	○	○		○		○
		地域福祉部生活支援課 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	○	○				
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 町田	全年齢が対象。詳しくはホームページをご覧ください。 	042-732-3501	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 南		042-850-7194	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 忠生		042-851-9755	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 鶴川		042-860-2986	○	○	○	○		
		まちだ福祉〇ごとサポートセンター 堺		042-703-0430	○	○	○	○		
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(どなたでも)	042-514-8542	○	○		○	毎月第三水曜 日の個別相談 (各日3コマ) はオンラインでも 相談できます。	○
36	東村山市	東村山市ひきこもり相談窓口「えん」 (健康福祉部自立相談課相談第1係)	年齢を問わず、ひきこもりに悩んでいるかた や、ご家族など	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	ひきこもり等にお悩みの義務教育終了後の15 歳からおおむね39歳とその家族	042-312-8646	○	○				○
		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	042-312-8635	○	○				○
38	国立市	子ども総合相談 くにたち子育て サポート窓口(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)	○	○				
		子ども若者政策課	15歳から39歳まで	03-3430-1111(内線2312)	○				受付は電話・ メール・専用フォーム (2次元コード)可	○
41	東大和市	東大和市ひきこもり相談窓口 ラポール	ひきこもり等生きづらさに悩む方及びそのご 家族など	042-843-7820(直通)	○	○	○	○		○
42	清瀬市	福祉子ども部福祉総務課	ひきこもりに関するこ(18歳から64歳)	042-497-2056	○	○				○
		福祉子ども部障害福祉課	障害者に関するこ	042-497-2073	○	○				
		福祉子ども部子ども支援課	子どもに関するこ	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 出生から18歳	042-495-7701	○	○		○		
		地域振興部男女共同参画センター	女性に関するこ	042-495-7002	○	○				
		生涯健康部健康推進課	健康に関するこ	042-497-2076	○	○				
		生涯健康部介護保険課	高齢者に関するこ	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	○	○				
		きよせ生活相談支援センター いっば	経済的な困窮に関するこ	042-495-5567	○	○				

	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※
43	東久留米市	福祉総務課（自立相談支援機関）	【支援内容】生活・家族・仕事・住まいのことに係る総合相談 【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 2507・4421)	○	○		○		○
		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	○	○	○	○		
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	福祉くらしの総合窓口	ひきこもり等を含め、福祉全般（どこに相談したらよいか分からない方）や、仕事、お金、健康、生活、家族等について幅広い相談	042-378-2111	○	○		○	訪問・同行応相談	
		子ども福祉部児童青少年課	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	042-378-2111	○	○				○
		社会福祉協議会地域福祉係	ひきこもりに関する相談（どこに相談したらよいか分からない方）	042-378-3800	○	○	○	○	状況に応じて訪問を行う	○
47	羽村市	子ども家庭部子ども家庭センター	18歳未満の子どものとその関係者	042-578-2882(直通)	○	○	○	○	状況に応じて訪問を行う	
		子ども家庭部子ども政策課	18歳以上から34歳まで	042-555-1111(内線261)	○	○				○
		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	○	○		○	訪問は状況に応じての対応	○
		こども家庭センター	18歳未満とその関係者	042-550-3313	○	○	○	○		
49	西東京市	西東京市生活サポート相談窓口	中学3年生以上のひきこもり状態にある方及びそのご家族	① 042-420-2809 (田無庁舎) ② 042-438-4023 (保谷庁舎)	○	○		○		○
		子ども若者部子ども家庭課子ども家庭相談係	18歳未満の子どものと保護者及びその関係者	042-439-0081 (相談専用電話)	○	○		○	月～金: 9:00～14:00 土・日・祝: 9:00～正午 13:00～16:00	

【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	042-557-5089	○	○				○
51	日の出町	福祉総務課 地域福祉係	—	042-588-4002	○	○				○
52	檜原村	NPO 法人 つ・む・ぎ ※週4日開所	—	042-519-9398	○	○	○	○		
		福祉けんこう課 子育て支援係	—	042-598-3122	○	○				○
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		○				○
		こども家庭センター	15歳から18歳までの方	04992-2-2398		○				
55	利島村	住民課	—	04992-9-0013	○	○				○
		利島村こども家庭センター	子どもに関すること	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	総務課庶務民生係	—	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 保健サービス課	03-5211-8175
中央区	中央区保健所	03-3541-5963
	日本橋保健センター	03-3661-5071
	月島保健センター	03-5560-0765
	晴海保健センター	03-6381-2972
港区	みなと保健所 健康推進課	03-6400-0084
新宿区	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	03-5803-1807
	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 保健予防課	03-3847-9405
	台東保健所 保健サービス課	03-3847-9497
	浅草保健相談センター	03-3844-8172
墨田区	墨田区保健所 健康推進課	03-3622-9152
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
	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	品川区保健所	03-5742-6744
	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	03-5487-1310
目黒区	目黒区保健所 地域保健課	03-5722-9504
大田区	大田区保健所 健康づくり課	03-5744-1683
	大田区保健所 大森地域健康課	03-5764-0662
	大田区保健所 調布地域健康課	03-3726-4147
	大田区保健所 蒲田地域健康課	03-5713-1702
	大田区保健所 糎谷・羽田地域健康課	03-3743-4163
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
	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	豊島区保健所 健康推進課	03-3987-4174
	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	板橋区健康生きがい部 地域保健課	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	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
	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
	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
	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	042-722-7636

●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、新島村、神津島村
	大島出張所	04992-2-1436
	大島出張所 新島支所	新島村
	大島出張所 神津島支所	04992-5-1600
	三宅出張所	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	

