

女性特有の心身の悩み、妊娠・出産に関する悩みを抱えているとき

- 東京都女性のための健康ホットライン
- 03-5339-1155



● 東京都 妊娠相談ほっとライン

Q 03-5339-1133



■ 計算 ■ 簡 月~日 ②10:00~22:00 ・ 🕟 元日

✓ メール相談

LINEチャットボット 妊娠したかも相談@東京(自動応答)



★ 毎日 ② 24時間



■ LINE相談

● 東京都保健医療情報センター

Q 03-5272-0303

簡 月~金 ② 9:00~20:00 ● 土日祝、12/29~1/3

医療機関の

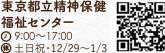


こころに不安や悩みを抱えているとき、身近なことでモヤモヤするとき

● お住まいの地域の 保健所・保健センター



● 東京都立精神保健 福祉センター O 9:00~17:00



夜に精神的なお悩みを相談したい

03-5155-5028

♥ 東京都夜間こころの電話相談 簡 毎日 ② 17:00~21:30

生活や仕事について悩みがあるとき

■ TOKYOチャレンジネット

○○ 0120-874-505 都内で生活している方で、住居がない方や住居を失いそうな方

(女性専用ダイヤル) | 月、水、金、土 ② 10:00~17:00 | 火、木 ② 10:00~20:00 ● 日祝、12/29~1/3

東京しごとセンター ■ 北 ■ しごと探しや 女性の再就職専用 窓口があります。



♥ 東京都ひとり親 家庭支援センター はあと



生活相談、就業相談、養育費相談などの 各種相談窓口

ホームページでは、さまざまな支援情報を掲載しています







※各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。 詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。

令和4年10月発行(4)179

東京都福祉保健局 保健政策部 健康推進課 TEL.03-5320-4310



パートナーからの暴力に悩んでいるとき

- 東京ウィメンズプラザ
- **03-5467-2455**
- 03-5467-1721 OV専用

簡 毎日 ② 9:00~21:00 ●12/29~1/3



● 東京都女性相談センター

○ 03-5261-3110 23区にお住まいの方 箇月~金 ② 9:00~21:00

土日祝、12/29~1/3 Ø 9:00~17:00

東京都女性相談センター多摩支所

◆ ささえるライン@東京 DV専用

【電話相談受付時間外の緊急の場合】

03-5261-3911

性暴力に悩んでいるとき

- 東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター
- ▶ 03-5607-0799 または ▶ #8891(全国共通ダイヤル) 篇 毎日 ②24時間

子供や家庭について悩んでいるとき

● 子供家庭支援センター (各区市町村)

> 詳細は、お住まいの 区市町村に お問い合わせください



● 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

親子関係・育児などの相談窓口

篇 毎日

② 月~金 9:00~22:30 土日祝 9:00~17:00



LINE相談

生きているのがつらいと感じたとき

- こころといのちのほっとライン
- **└ 0570-087478** ナビダイヤル **歯** 毎日 **②** 12:00~翌朝 5:30 ※相談料は無料です。(別途通話料がかかります。)
- ♥ 相談ほっとLINE@東京 「生きるのがつらいと感じたら…」窓口 簡 毎日 ②15:00~22:30



■ LINE相談



どこに相談したらよいかわからないとき

◆ 生きる支援の総合検索サイト~いのちと暮らしの相談ナビ~ (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

いのち 相談ナビ









