相談・情報提供

1

＊相談の総合窓口
＊高齢者の相談
＊障害者の相談
＊子供の相談
＊ひとり親家庭・女性の相談
＊成年後見制度・権利擁護等の相談
＊医療保険・年金の相談
＊戦争犠牲者の相談
＊その他の相談
＊審査請求
＊情報提供等

成年後見制度とは

認知症、知的障害、精神障害などにより物事を判断する能力が十分でない方の権利を守るため、ご本人の意思を尊重しながら財産管理や生活に必要な契約等を行う援助者（成年後見人等）を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」の２種類があります。

法定後見制度とは、判断能力が不十分な方の権利を守るため、財産管理や本人のために必要な契約を行う援助者（成年後見人等）を家庭裁判所が選任する制度です。ご本人の判断能力に応じて、補助、保佐、後見の３種類があります。

一方、任意後見制度とは、将来判断能力が不十分になった時に備え、あらかじめ自分が選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。判断能力が低下した場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。

どんな時に使えるの？

【財産管理の例】
〇親が死亡した知的障害者が、相続や預貯金の管理に困っている。
〇認知症高齢者の預貯金を親族が勝手に使ってしまう。
〇認知症で、訪問販売等悪徳商法の被害に繰り返し遭ってしまう。

【身上保護の例】
〇身寄りのない高齢者だが、認知症が進行し、福祉サービスの利用契約が必要
〇親が死亡した身寄りのない知的障害者が、福祉サービスを利用しながら引き続き住み慣れた地域で在宅で暮らしていけるよう、援助してくれる人が必要

他にも様々なケースが想定されます。後見人はご本人の希望を尊重しながら、ご本人がより良い生活を送れるよう関係機関と連携して支援します。

「成年後見制度についてもっと知りたい。」「成年後見制度の利用を検討したい。」という方は、お住まいの地域の成年後見制度推進機関（323ページ）又は民間専門相談機関（53ページ）に、ぜひご相談ください。

相　談　の　総　合　窓　口

福祉事務所

☎5320-4064(直通)　FAX 5388-1403

生活保護法による保護の実施をはじめ福祉の総合的窓口として、区･市部はそれぞれ区･市が、町村部（西多摩福祉事務所、各支庁）は都が設置している。

業務内容　①生活に困窮している人の相談、生活保護の実施　②保育所・母子生活支援施設・助産施設への入所をはじめ、児童、家庭の福祉についての相談　③知的障害者の援護施設への入所など、知的障害者の福祉についての相談　④母子福祉資金の貸付けなど、母子福祉についての相談　⑤身体障害者手帳の交付、施設への入所、補装具や更生医療の給付など、身体障害者の福祉についての相談　⑥老人ホームへの入所など、高齢者福祉についての相談

なお、区・市によってはこれらの業務の一部を他の窓口で行っているところや、このほかの業務を行っているところもある。

また、町村部においての上記業務内容のうち②保育所への入所及び③⑤⑥については、各町村窓口にて取り扱っている。

職員　相談に当たる面接相談員、対象者の自立を支援する現業員（社会福祉主事）、専門的立場から助言・指導をする老人福祉指導主事・身体障害者福祉司・知的障害者福祉司・母子自立支援員・婦人相談員・家庭相談員等

窓口時間　平日９時～17時

所在地　307ページ参照　83か所

根拠法令等　社会福祉法

担当課　福祉局生活福祉部保護課

自立相談支援機関

生活困窮者自立支援法による自立相談支援事業を行う相談窓口として、区・市部はそれぞれ区・市が、町村部は都が設置している。

対象　就労の状況、心身の状況、地域社会との関係性、その他の事情により現に経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある生活困窮者

業務内容　複合的な課題を抱える生活困窮者を幅広く受け止めて、包括的・個別的・継続的な支援を行う。

所在地　308ページ参照

根拠法令等　生活困窮者自立支援法･施行令･施行規則

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4072(直通)　FAX 5388-1403

保健所

地域住民の健康の保持及び増進のため、地域保健の広域的、専門的、技術的拠点として、次のような業務を実施している。

区部の保健所は各区が、八王子市保健所及び町田市保健所は各々の市が、その他の多摩地域及び島しょ地域の保健所は都が設置している。

業務内容　①精神保健福祉、難病対策、その他一般の保健指導、健康相談　②障害児等の保健相談、指導（妊娠高血圧症候群等の医療費助成など）　③結核(結核医療費の公費負担)、感染症、性感染症対策、エイズの相談･検査

④アレルギー性疾患対策、大気汚染保健対策、花粉症対策　⑤医療費公費負担等に関する書類の交付及び受理（自立支援医療（育成医療））の支給、養育医療の給付、小児慢性疾患の医療費助成、難病医療費等助成、大気汚染に係る健康障害者の医療費助成、原子爆弾被爆者の医療

所在地　312ページ参照

担当課　保健医療局保健政策部保健政策課
☎5320-4334(直通)　FAX 5388-1427

◈ 保健センター

住民に対し、健康相談、保健指導、健康診査その他地域保健に関し必要な事業を行う。区市町村が設置している。

業務内容　①妊産婦及び乳幼児の健康診査　②40歳以上の人を対象にした健康診査（がん検診等）等

所在地　312ページ参照

◈ 保健医療情報センター

保健医療福祉に関する相談や医療機関に関する情報提供を行うことにより、都民のセルフケアを支援する。

●保健医療福祉相談　☎5272-0303

保健医療福祉に関する相談や問合せに専門相談員が応じる。

受付時間　平日９時～20時（休日・年末年始を除く。）

●医療機関案内　☎5272-0303

医療機関・夜間休日診療医療機関などの情報を提供する。

・聴覚障害者向け専用ファクシミリ受付
FAX 5285-8080

提供時間　24時間（年中無休）

・ホームページ（医療情報ネット「ナビイ」）
https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp

根拠法令等　医療法

●外国語による相談
（英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語）

医療情報サービス　☎5285-8181

外国語で受診できる医療機関や日本の医療制度などの問合せに相談員が応じる。

受付時間　毎日９時～20時

担当課　保健医療局医療政策部医療政策課
分室（保健医療情報センター）
☎5272-1801(直通)　FAX 5272-1804

◈ 救急通訳サービス（医療機関向け）

救急で来院した患者が、日本語での会話が難しく診療に支障を来すような場合、電話又は映像による通訳サービスを行う。

電話　☎0570-099283

映像　専用アプリを使用

利用日時

英語・中国語　24時間（年中無休）
韓国語・タイ語・スペイン語・フランス語・ベトナム語・ネパール語・タガログ語
平　日17時～20時
土・日・休日９時～20時

担当課　保健医療局医療政策部医療政策課
☎5320-4448(直通)

◈ 医療安全支援センター

業務内容

①患者の声相談窓口

患者が医療に関する問題を自ら解決するための助言等を行い、患者と医療機関との信頼関係の構築を支援する。

受付時間　平日９時～12時、13時～17時

相談方法　原則として電話で30分以内

専用電話

都医療安全支援センター　☎5320-4435

各都保健所医療安全支援センター

・西多摩保健所　☎0428-20-2113
・南多摩保健所　☎042-310-1844
・多摩立川保健所　☎042-526-3063
・多摩府中保健所　☎042-362-4691
・多摩小平保健所　☎042-450-3222

②医療安全推進協議会の開催

③医療機関や都民の方を対象にした医療安全に関する情報の提供

④医療機関を対象にした医療安全に関する資質向上研修の実施

設置場所　都庁及び上記各保健所

担当課　保健医療局医療政策部医療安全課
☎5320-4432(直通)

公共職業安定所(ハローワーク)

職業安定法・雇用保険法等に基づき、職業紹介・雇用対策・雇用保険業務などを一体的に実施している。特に、職業紹介に当たっては、若年者、高齢者、障害者等の専門の相談窓口を設置しているほか、障害者窓口では、手話通訳による相談日も設けている。

開庁時間　平日８時30分～17時15分

なお、職業紹介業務については、施設ごとに開庁日が異なるが、土曜日及び平日の夜間開庁も実施している（雇用保険・職業訓練・求人受付等の手続を除く。）。

※施設ごとの開庁日、開庁時間については、各施設に直接問い合わせるか、東京労働局ホームページで確認を。

所在地　316ページ参照

民生委員・児童委員

民生委員･児童委員は、都内の各地域に配置され、地域にお住まいの子育てに悩んでいる人、生活に困っている人、高齢者・障害者などの福祉に関する様々な相談に応じ、福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなど必要な支援活動を行っている。

民生委員は児童委員を兼ねている。児童委員は、児童及び妊産婦の保護、保健、その他福祉に関する援助や指導を行う。

また、児童福祉に関する事項を専門的に担当し、児童福祉関係機関と児童委員との連絡調整及び援助協力を行う主任児童委員が配置されている。

職務内容　①住民の生活状況を必要に応じて適切に把握する。②援助を必要とする人が自立した生活を行うことができるよう生活に関する相談に応じ、助言その他の援助を行う。③援助を必要とする人が福祉サービスを適切に利用するために必要な情報の提供を行う。④社会福祉を目的とする事業を行っている人や社会福祉に関する活動を行う人と連携し、事業等の支援をする。⑤福祉事務所やその他関係行政機関の業務に協力する。⑥必要に応じて、住民の福祉の推進を図るための活動を行う。

組織活動　区市町村の各区域において、民生児童委員協議会を組織し、関係行政機関に対する意見具申や社会福祉関係団体への協力等の活動を行う。

委嘱　区市町村の民生委員推薦会の推薦による候補者を都知事が推薦し、厚生労働大臣が委嘱する。推薦に当たり、知事は、社会福祉審議会の意見を聴くよう努めるものとされて

いる。

任期　３年

定数　10,311人（令和７年12月改正）

内訳　民生委員・児童委員　9,524人

主任児童委員　787人

担当区域　民生委員・児童委員は、一人ひとりに担当する区域が定められ、住民の身近な地域で活動している。

主任児童委員は、担当区域を持たず、状況に応じて、児童相談所・保健所などとの窓口となっている。

相談方法　自宅の玄関に青い色の「東京都民生委員・児童委員」と書かれた門標を掲げ、相談に応じている。お住まいの担当民生委員・児童委員については区市町村へ。

根拠法令等　民生委員法

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4031(直通)　FAX 5388-1403

⊕ 民生・児童委員協力員

民生・児童委員協力員は、区市町村の依頼の範囲で、地域福祉に関して幅広く活動している民生委員・児童委員の業務に協力し、一緒に活動する地域のボランティアで、平成19年度から配置されている。

業務内容　各区市町村の依頼により、民生委員・児童委員の活動に協力する業務を行う。このため､内容は各区市町村によって異なる。

委嘱　区市町村長の推薦に基づき、知事が委嘱する。

任期　１年

協力員数　240人（令和８年４月現在）

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4031(直通)　FAX 5388-1403

⊕ 警視庁総合相談センター

相談内容に応じて相談窓口等を案内している。

電話　＃9110（シャープキューイチイチマル）又は☎3501-0110

高　齢　者　の　相　談

高齢者の福祉に関しては、福祉事務所で老人福祉指導主事（281ページ）が相談･指導を行っている。地域包括支援センターでは、高齢者やその家族等の総合的な相談・支援を行っている。

このほか、高齢者の職業については公共職業安定所（35･316ページ）、東京しごとセンター（60･85･346ページ）、が相談窓口となり、地域にある老人福祉センター（87ページ）も、各種の相談窓口を設けている。

⊕ 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で健康でいきいきとした生活を送れるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの職員が高齢者やその家族等を総合的に支援する。

対象　介護保険の被保険者及びその家族等

事業内容　①介護予防事業のケアマネジメント　②高齢者や家族に対する総合的な相談・支援（介護保険外のサービスを含む。）　③高齢者に対する虐待の防止、早期発見等の権利

擁護事業　④包括的・継続的ケアマネジメントのための支援(ケアマネジャーへの支援等)
所在地　326ページ参照　460か所
問合せ　お住まいの区市町村の地域包括支援センター又は区市町村高齢福祉担当課
根拠法令　介護保険法第115条の46
担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
☎5320-4271(直通)　FAX 5388-1395

高齢者見守り相談拠点の設置

高齢者の見守りを主な業務とする「高齢者見守り相談拠点」(名称は区市町村によって異なる。旧「高齢者見守り相談窓口」)を設置し、相談員によるアウトリーチを行うとともに、地域の様々な組織や住民と連携して、一人暮らしなど孤立しがちな高齢者をニーズに応じた支援につなげる。
業務内容　①地域の組織・住民と連携した高齢者を見守る地域づくり　②高齢者及び家族、地域の福祉サービス等の情報収集　③高齢者の生活実態のアセスメント、必要な支援へのつなぎ　④在宅高齢者及び家族等からの相談対応窓口の設置　等
所在地　339ページ参照　110か所
担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
☎5320-4271(直通)　FAX 5388-1395

介護保険に係る相談

①東京都介護保険制度相談窓口
介護保険制度に関する一般的な相談に電話で応じている。
受付時間　平日９時～12時、13時～16時30分
受付電話　☎5320-4597
なお、介護保険相談は、お住まいの区市町村でも受け付けている。
担当課　福祉局高齢者施策推進部介護保険課
☎5000-7558(直通)　FAX 5388-1395
②東京都国民健康保険団体連合会
介護サービス苦情相談窓口
介護サービスの提供に関する苦情相談に電話で応じている。
受付時間　平日９時～17時
受付電話　☎6238-0177
なお、苦情相談は、お住まいの区市町村でも受け付けている。

高齢者のための夜間安心電話

高齢者及びその家族の抱える保健・福祉等に係る各種の心配ごと、悩みごとに対して、情報提供を主として電話相談に応じている。
相談日時　毎日19時30分～22時
相談電話　公益社団法人東京社会福祉士会
☎5944-8640

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

成年後見制度・権利擁護等の相談（52ページ）を参照
担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課
☎5320-4045(直通)　FAX 5388-1403

高齢者虐待防止・養護者支援法に係る相談・通報窓口

高齢者や家族が虐待への不安を感じたり、家族や福祉サービス従事者から、虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合の連絡は、お住まいの区市町村が窓口となっている。
相談・通報窓口　地域包括支援センター又は区市町村の高齢者虐待対応窓口(341ページ)。
根拠法令等　高齢者虐待の防止、高齢者の養

護者に対する支援等に関する法律

担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
☎5320-4277(直通)　FAX 5388-1395

⛨ 高齢者被害110番

高齢者の消費者被害に対応するため、高齢者からの相談を専用に受け付けて、助言やあっせんを行っている。

相談電話　☎3235-3366

受付時間　月～土曜日９時～17時（休日・年末年始を除く。）

担当課　東京都消費生活総合センター相談課
☎3235-1219

⛨ 高齢消費者見守りホットライン

表に出にくい高齢者被害の対策として、ご家族、ホームヘルパー、ケアマネジャー、民生委員等高齢者の身近にいる方々からの問合せや通報・相談を専用に受け付けている。

相談電話　☎3235-1334

受付時間　月～土曜日９時～17時（休日・年末年始を除く。）

担当課　東京都消費生活総合センター相談課
☎3235-1219

⛨ 若年性認知症総合支援センター

65歳未満で発症する若年性認知症のある人の人とその家族からの医療、介護、就労継続などの多岐にわたる相談について、一元化した窓口で対応している。

業務内容　電話相談、来所相談（予約制）

相談時間　平日９時～17時

「東京都若年性認知症総合支援センター」

相談電話　☎3713-8205

所在地　目黒区碑文谷5-12-1　TS碑文谷ビル３階

「東京都多摩若年性認知症総合支援センター」

相談電話　☎042-843-2198

所在地　日野市多摩平2-2-4　ニコール豊田ビル４階

担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
☎5320-4276（直通）　FAX 5388-1395

⛨ 認知症家族介護者への電話相談

認知症のあるご家族を介護している方が心理的に孤立することのないように、認知症介護経験のある相談員が、家族介護における悩みや不安などの相談を受け付ける。

相談電話　☎6380-8038

受付時間　月･木･土曜日10時～ 15時（休日･年末年始を除く。）

担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
☎5320-4277（直通）

障害者の相談

心身障害者（児）の福祉に関する相談の窓口としては福祉事務所、精神保健に関する相談窓口としては区市町村、保健所及び精神保健福祉センター（39･317㌻）がある。福祉事務所では身体障害者福祉司（282㌻）、知的障害者福祉司（282㌻）が相談、指導を行っている。心身障害児については児童相談所、保健所も相談窓口となっている。

また、地域では身体障害者相談員、知的障害者相談員がそれぞれおり、区市町村が相談窓口となっている。

さらに、心身障害者福祉センター及び精神保健福祉センターでは、区市町村に対する専門的支援や手帳の判定等を行っている。

このほか、心身障害者の各種相談に応じる障害者福祉会館（121･349㌻）がある。

なお、職業については公共職業安定所（35･316㌻）が、就学については区市町村の教育委員会が窓口となっている。

心身障害者福祉センター

センター（本所及び多摩支所）は、身体障害者更生相談所及び知的障害者更生相談所として、補装具の処方・適合判定及び愛の手帳交付に係る判定をはじめとする医学的、心理学的及び職能的判定並びに区市町村への専門的支援等を行っている。

また、本所では高次脳機能障害者の支援拠点機関として、高次脳機能障害に関する相談・支援等を行っている。

業務内容　①身体障害者手帳の交付、愛の手帳の判定（18歳以上）・交付　②補装具等の判定、島しょ巡回相談、出張判定、福祉事務所との連絡・調整　③身体障害者福祉法第15条指定医、人材育成の講習　④高次脳機能障害者の相談・支援　⑤重度心身障害者手当の認定・支給　⑥東京都自立支援協議会事務局　⑦障害者総合支援法等関連研修の企画・実施

利用方法　補装具の判定は福祉事務所を通して、来所日時を予約。愛の手帳の判定は、直接電話で予約。

窓口時間　平日９時～12時、13時～17時

所在地　317㌻参照　２か所

精神保健福祉センター

都では精神保健福祉センターを区部２か所多摩地域１か所の計３か所設置している。

心の健康に関わる内容、アルコール･薬物･ギャンブル等の依存症、ひきこもり・不登校等の思春期・青年期の問題など精神保健福祉に関する総合的技術センターとして種々の相談・支援等を行っている。

また、３センターでは、種々の精神科デイケアを行っており、精神障害者の社会復帰及び自立に必要なプログラムを実施している。

業務内容　①心の健康に関わる電話相談、アルコール等の依存症、思春期・青年期の問題に対する専門相談及び家族講座　②地域の関係機関への技術援助やネットワークづくり　③精神保健福祉に関する広報活動　④精神保健福祉に関する調査研究　⑤関係機関職員向けの研修　⑥精神医療審査会の事務及び自立支援医療（精神通院医療）・精神障害者保健福祉手帳などの審査　⑦保健所等と連携した

専門職チームによる訪問型の支援　⑧精神科デイケア等のプログラムの実施

利用方法　電話で相談。相談については、内容に応じて区市町村や保健所等を案内する場合もある。

受付時間　平日９時～17時

所在地　317ページ参照　３か所

◈ 夜間こころの電話相談

都内に在住の方を対象として、臨床心理士や精神保健福祉士等が相談に応じている。

受付時間　毎日17時～22時（受付は21時30分まで）

相談電話　☎5155-5028

◈ こころのLINE相談（精神保健福祉相談）

依存症や思春期などのさまざまなこころのお悩みについて、相談を受け付ける。

LINEアカウント名　「相談ほっとLINE@東京」（「こころのLINE相談（精神保健福祉相談）窓口」）

受付時間　毎日17時～ 22時（受付は21時30分まで）

相談できる方　都内在住・在勤・在学の本人及び家族等

担当課　福祉局障害者施策推進部精神保健医療課　☎5320-4461（直通）

◈ 発達障害者支援センター

自閉症など特有な発達障害を有する障害児（者）とその家族に対する支援を総合的に行う地域の拠点として、発達障害に関する問題について発達障害児（者）及びその家族からの相談に応じている。

業務内容　①発達障害児(者)及びその家族に対する相談支援　②発達障害児(者)及びその家族に対する発達支援　③発達障害児(者)に対する就労支援　④関係施設及び関係機関等に対する普及啓発及び研修

相談方法　電話、メール等による申込み

受付時間　平日９時～17時

所在地

（相談者が18歳以上）

新宿区弁天町91　☎5579-8207

（相談者が18歳未満）

世田谷区船橋1-30-9

☎6413-0231　FAX 3706-7242

担当課　福祉局障害者施策推進部療育課

◈ 高次脳機能障害専用電話相談

東京都の高次脳機能障害者の支援拠点機関として、高次脳機能障害※により日常生活に支障のある方やその家族に対して生活や就労などの様々な相談に応じている。

※脳卒中等の病気や事故等による脳損傷の影響により、記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会的行動障害、失語などの認知障害が生じた状態

相談時間　平日９時～12時、13時～16時

相談電話　☎3235-2955　FAX 3235-2957

担当課　心身障害者福祉センター地域支援課

◈ 身体障害者相談員

職務内容　①身体障害者の地域活動の推進、②身体障害者の更生援護に関する相談･指導、③身体障害者の更生援護につき関係機関に対

する協力、④身体障害者に対する国民の認識と理解を深めるための活動など

相談方法　相談員の住所、氏名などは、区市町村へ。

資格　民間の協力者。人格、識見が高く、社会的信望があり、身体障害者の福祉増進に熱意を持ち、奉仕的活動ができることなど。原則として身体障害者のうちから、区市町村長が業務を委託

問合せ　区市町村

根拠法令　身体障害者福祉法第12条の３

知的障害者相談員

職務内容　①知的障害者の家庭における養育、生活などに関する相談、指導、助言、②知的障害者の施設入所、就学、就職などに関し、関係機関への連絡、③知的障害者に対する国民の認識と理解を深めるための活動など

相談方法　相談員の住所、氏名などは、区市町村へ。

資格　民間の協力者。人格、識見が高く社会的信望があり、知的障害者の福祉増進に熱意を有し、奉仕的活動ができることなど。原則として、知的障害者の保護者のうちから、区市町村長が業務を委託

問合せ　区市町村

根拠法令　知的障害者福祉法第15条の２

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

成年後見制度・権利擁護等の相談(52ページ)を参照

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4045(直通)　FAX 5388-1403

盲ろう者支援センター

盲ろう者（視覚と聴覚・言語に障害のある身体障害者(児)）に対する総合的な支援拠点として、運営している。

事業内容　①訓練事業（コミュニケーション訓練、生活訓練、パソコン等電子機器活用訓練）　②専門人材養成事業（相談・訓練等の支援・指導員の育成、訓練・研修等プログラムの開発・普及）　③総合相談支援事業（盲ろう者及び家族、盲ろう者支援関係者等への総合的な相談支援）　④社会参加促進事業(集団学習会･交流会、盲ろう者関係情報の収集･分析・提供、盲ろう及び盲ろう者に関する普及啓発）　⑤その他盲ろう者支援のために必要な事業（多摩地域出張相談・訓練）

開館日等　平日９時30分～17時

所在地

新宿区岩戸町４　87ビルディング岩戸町２階

☎6228-1282　FAX 6228-1283

根拠法令等　東京都盲ろう者支援センター事業運営要綱

担当課　福祉局障害者施策推進部企画課

☎5320-4147(直通)　FAX 5388-1413

東京都障害者ICT総合支援センター

障害者を対象に、デジタル技術に関する技術相談や機器を展示し、障害特性に合わせた体験実習を行っている。

対象者　都内に在住で障害のある人等

費用　無料

申込み　東京都障害者ICT総合支援センター（文京区小日向4-1-6　東京都社会福祉保健医療研修センター１階

☎6682-6308　FAX 6686-1277）

開館時間　10時～17時30分（水・日・休日・年末年始を除く。土曜日は不定休）

根拠法令等　東京都障害者デジタル技術支援総合基盤整備事業実施要綱

担当課　福祉局障害者施策推進部企画課

☎5320-4147(直通)　FAX 5388-1413

◈ 障害者虐待防止法に係る相談・通報窓口

障害者虐待を受けたおそれのある人を発見したり、障害者虐待を受けたりした場合の連絡は、お住まいの区市町村へ。

相談・通報窓口　各区市町村の障害者虐待防止センター(350ページ)が原則として窓口となる。

根拠法令等　障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律

担当課　福祉局障害者施策推進部企画課

☎5320-4559(直通)　FAX 5388-1413

◈精神科病院における虐待通報窓口

事業内容

・精神科病院で職員による虐待を受けたと思われる精神障害者を発見した方や、虐待を受けた方からの通報等を受け付ける。

電話

☎03-5320-4463　(9時～ 17時)

(土・日・祝日・年末年始を除く)

根拠法令等　精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第40条の３

担当課　福祉局障害者施策推進部精神保健医療課

◈ 障害者差別解消法に係る相談窓口

国及び地方公共団体において、障害者及びその家族その他の関係者からの障害を理由とする差別に関する相談に的確に応じるとともに、障害を理由とする差別に関する紛争の防止又は解決を図ることができるよう必要な体制の整備を図るものとされている。

相談窓口

・都の職員による差別に関する相談については、各局等に窓口を定めている（355ページ）。

・民間事業者による差別に関する相談については、それぞれの事業で指導を行っている都の所管部署や、広域支援相談員が相談を受ける。

根拠法令等　障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律、東京都障害者への理解促進及び差別解消の推進に関する条例

担当課　福祉局障害者施策推進部企画課

☎5320-4559(直通)　FAX 5388-1413

子　供　の　相　談

都では、虐待等から子供を守るネットワークを構築することにより児童相談所の機能強化を図っている。措置決定や家裁への申立て等にも対応できる非常勤弁護士を全児童相談所に配置している。

子供の福祉に関する総合的な相談窓口としては、児童相談センター・児童相談所（43・318ページ）があり、児童福祉司(281ページ)が相談に応じている。より身近なところで子育てなどの相談に応じる事業として子供家庭支援センター(45ページ)や子育てひろば(133ページ)がある。

また、地域では児童委員(35ページ)(民生委員

が兼務)、主任児童委員が、児童・母子の福祉について相談に応じている。

未熟児、障害児等の保健相談については保健所が、医療費公費負担については区保健所又は市町村所管課が、未熟児、母子保健の相談については区市町村の保健所又は保健センターが行っている。母子の健康については、139㌻を参照のこと。

都立特別支援学校への入学や転学の手続等の相談は、東京都特別支援教育推進室(115㌻)が行っている。

心身障害児の問題については心身障害者福祉センター(39・317㌻)も相談に応じている。少年の非行防止のためには、ヤング・テレホン・コーナー(45㌻)が電話相談を、警視庁少年相談係・少年センター(46・320㌻)では来所相談を行っている。

また、東京都教育相談センター(46・321㌻)では、幼児から高校生相当年齢までの子供の教育に関する相談を電話・来所・メール・青少年リスタートプレイス(46・321㌻)で受け付けており、都立小児総合医療センター(45・320㌻)では、子供の精神科受診に関する相談に応じている。

児童相談センター・児童相談所

児童福祉法に基づき児童(原則18歳未満)の福祉の窓口として都・港区・文京区・品川区・世田谷区・中野区・豊島区・荒川区・板橋区・葛飾区・江戸川区が設置している。また、令和８年11月に杉並区が設置を予定している。児童相談センターは、地域児童相談所の機能に併せ、児童相談所間の調整、全児童福祉施設等の費用徴収事務のほか、総合的な診断・治療・指導の機能、研修・研究の機能、児童問題に関する情報の管理機能などを持っている。

業務内容　①児童の様々な問題についての相談　②児童とその家庭についての必要な調査・診断・治療・指導　③児童福祉施設への入所、里親などへの委託の措置　④緊急に保護を要する場合などの児童の一時保護　⑤巡回相談、出張診断　⑥愛の手帳の交付など。

また、不登校など家に閉じ込もりがちな児童のもとへ青年のボランティア（メンタルフレンド）を派遣している。

相談受付時間　平日９時～17時

・上記時間を含め、児童相談所全国共通ダイヤル189で、24時間365日相談を受け付けている。　☎189

・関係機関や現在都内の児童相談所に御相談中の方で、緊急の場合は、夜間休日緊急連絡ダイヤルへ（平日夜間（17時45分以降）、土・日・休日（年末年始を含む。））　☎5937-2330

治療指導事業　児童相談センターでは、家庭、学校等において適応することが困難な児童を通所（おおむね６か月から１年まで）又は宿泊（おおむね１か月から３か月まで）させて、専門職員による指導援助を行っている。

電話相談　児童相談センターでは、児童の養育・しつけ・発達など子供に関する様々な相談に対し、専任職員が電話相談に応じている。平日９時～21時、土・日・休日９時～17時（年末年始を除く。）

電話相談専用　☎3366-4152（よいこに）

聴覚言語障害者専用　FAX 3366-6036

所在地　318㌻参照

◈ 児童虐待対策事業

●初期対応の強化

急増し深刻化している児童虐待問題に対する初期対応等の強化を図るために警察や関係機関と連携し、迅速かつ機動的に対応している。

●通年開所

児童虐待相談や緊急性のあるケース等に迅速に対応するため、児童相談センターに土・日・休日（年末年始を含む。）にも対応する相談窓口を設置し、365日切れ目のない緊急相談体制を確保している。

実施日　土・日・休日（年末年始を含む。）

相談時間　9時～17時（通年開所の時間も含め、児童相談所全国共通ダイヤル189で、24時間365日相談を受け付けている。）

担当課　児童相談センター事業課

☎5937-2330

●家庭復帰促進事業

児童虐待などにより施設等に入所した児童の早期家庭復帰の促進を図るために、家庭復帰支援員を各児童相談所に配置するなど、家庭環境の改善、家庭復帰に向けての取組を行っている。

●児童虐待カウンセリング強化事業

児童虐待を行ってしまった保護者への指導援助を行い、児童虐待の防止、親子関係の改善や家族再統合を図るため、各児童相談所へ精神科医師等を登録し、援助活動を行っている。

活動内容　①児童相談所職員への助言等の協力　②保護者への面接・カウンセリング・医療機関等の紹介　など

相談日　月２回程度

●民間関係機関との連携

個別的な児童虐待ケースの解決のために、社会福祉法人子どもの虐待防止センターと児童相談所とは相互の密接な協力関係が不可欠であり、情報の提供及びプライバシーの取扱いについての協定を締結した。

また、個別具体的な児童保護ケースの解決のために、児童相談所が一時保護を必要と認めるときに必要な情報を提供し、一時保護を求めるために社会福祉法人カリヨン子どもセンターと協定を締結している。

●児童虐待防止のための普及啓発活動

児童虐待に対する理解を深めるため、パンフレットの作成、配布をはじめとした普及・啓発活動を行い、児童虐待の早期発見や、虐待に悩んでいる人の救援の一助とする。

児童虐待に関する相談は、児童相談センター・児童相談所へ。

……

児童相談所以外に下記において児童虐待の相談を受け付けている。

社会福祉法人子どもの虐待防止センター

世田谷区南烏山4-18-8　☎6909-0999

受付日時　平日10時～17時、土曜日10時～15時

子供の権利擁護専門相談事業（東京子供ネット）

子供たちからの幅広い相談をフリーダイヤルの電話で受け、深刻な権利侵害事例について、子供の権利擁護専門員が事実関係の調査や関係機関との調整などの活動を行う。

電話相談　平日９時～21時、土・日・休日９時～17時（年末年始を除く。）

☎0120-874-374（はなしてみなよ）(フリーダイヤル)

担当課　児童相談センター事業課

☎5937-2305

◈ LINE相談「親子のための相談LINE」

無料通話アプリ、LINEを活用した相談窓口。

18歳未満の児童及びその保護者を対象とし、子育ての悩みや親子の関わりに関する相談を受け付ける。

相談対応時間　平日９時～23時（受付は22時30分まで）、土・日・休日９時～17時

ホームページ　LINEの公式アカウントから「親子のための相談LINE」で検索

担当課　福祉局子供・子育て支援部企画課
☎5320-4137(直通)　FAX5388-1406

児童相談所関係の電話相談事業

事業	児童相談所全国共通ダイヤル	4152電話相談	子供の権利擁護専門相談事業	児童福祉審議会相談窓口
電話番号	1 8 9（いちはやく）※1	3366-4152（よいこに）	0120-874-374（はなしてみなよ）	0120-481-479（しんぱいしなくていいよ）
時間	24時間365日	・月～金9～21時・土日祝9～17時※2	・月～金9～21時・土日祝9～17時※2	月～金9～17時※2
相談対象	保護者児童本人近隣住民等	保護者児童本人	保護者児童本人	児童本人
相談の特色	虐待通告を含め児童相談一般に対応	育児に関するあらゆる相談に対応	虐待やいじめなど、子供の権利侵害に係る相談に対応	児童福祉法第33条の12に規定する被措置児童等の虐待相談窓口

※１　児童相談所全国共通ダイヤル189は、国事業

※２　年末年始を除く。

子供家庭支援センター

子供自身や子育て家庭からのあらゆる相談に応じる総合相談窓口。下記の事業を行い、地域の関係機関と連携を取りつつ、子供と家庭に関する総合的な支援を行う。

事業内容　①子供家庭総合ケースマネジメント事業（総合相談、在宅サービスの提供・調整、児童虐待相談等の連絡調整）　②地域組織化事業（子育てサークル、ボランティアの育成等）　③養育支援訪問事業・子育て世帯訪問支援事業　④在宅サービス基盤整備事業（子供家庭在宅サービス事業の担い手となる養育家庭の普及等の活動）　⑤専門性強化事業（Ⅰ・虐待対応の強化、Ⅱ・心理的ケアへの取組）

町村部においては、小規模型の実施が可能（実施事業は①及び②）

現在は61区市町村で事業を実施（令和６年４月１日現在）

所在地　318ページ参照

根拠法令等　子供家庭支援センター事業実施要綱

担当課　福祉局子供・子育て支援部家庭支援課
☎5320-4371(直通)

東京都立小児総合医療センター こどもの精神科受診に関する相談

家族等からの子供の精神科受診に関する相談に応じている。

相談日　月～金曜日（休日・年末年始を除く。）

相談時間　９時～17時

相談電話　☎042-300-5111

所在地　320ページ参照

ヤング・テレホン・コーナー

少年・少女の健全育成を図るため、非行やいじめ、犯罪の被害など、少年・少女自身や保護者等からの困りごとの相談を受ける電話相談窓口。さらに問題が複雑なものや解決に時間のかかるものについては、専門の相談員が面接相談にも応じている。

受付時間　毎日24時間

相談電話　☎3580-4970

担当課　警視庁生活安全部少年育成課

☎3581-4321(警視庁代表)

⛢ 警視庁少年センター

少年･少女の非行や、被害等に関し、少年･少女自身や保護者等からの相談に応じ、専門の相談員がカウンセリングなどを通じて解決のための助言や指導を行う。

受付時間　平日８時30分～17時15分

ほかに、休日相談、出張相談を実施

所在地　320ページ参照

ホームページ　https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/shonen/shonen.html

⛢ 東京都教育相談センター

対象　都内在住・在籍の幼児から高校生相当年齢までの子供やその保護者及び教職員等

事業内容　教育に関する相談を受け、共に考えることで不安・悩みの軽減を図り、助言・他機関の紹介等を行う。

電話相談

・教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン　☎0120-53-8288　24時間対応

・高校進級・進路・入学相談　☎3360-4175　月曜日から土曜日９時～17時（祝日・年末年始を除く。）

来所相談

・教育相談一般　平日９時～18時　第１から第４土曜日９時～17時

・高校進級・進路・入学相談　平日９時～17時　土曜日９時30分～ 16時（年間24回）

（電話で予約する。祝日・年末年始除く。）

メール相談

・ホームページから利用する。
https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/

ＳＮＳ等教育相談

・ホームページ
https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/

・対象：都内在住・在籍の小学生、中学生及び高校生相当年齢の子供本人
毎日15時～23時（受付は22時30分まで）

所在地　321ページ参照

⛢ 保育所等における虐待等の通報・相談窓口

事業内容　保育所、認定こども園、認証保育所、認可外保育施設、児童館等の虐待等に関する専用相談窓口を設置し、通報・相談を受け付ける（中核市・児童相談所設置区は区市における相談窓口で受付）。

相談対応時間

平日９時～ 17時まで　☎5320-4545

Webフォーム、メールは24時間受付

ホームページ

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/hoiku_madoguchi

担当課　福祉局子供・子育て支援部保育支援課

☎5320-4128

⛢ 青少年リスタートプレイス

事業内容　高等学校を中途退学した方や高等学校での就学経験のない方、進路選択を控えながらも中学校で不登校の状態にある方、小学校で不登校、登校しぶりの状態にある方やその保護者の方を対象に、進路に関する情報提供を行い、都立高校への就学に向けて支援を行う。

申込電話　☎3360-4192
利用時間　平日９時から17時まで
※祝日・年末年始除く。
所在地　321ページ参照
担当課等　東京都教育相談センター
☎3360-4181

思春期サポートプレイス

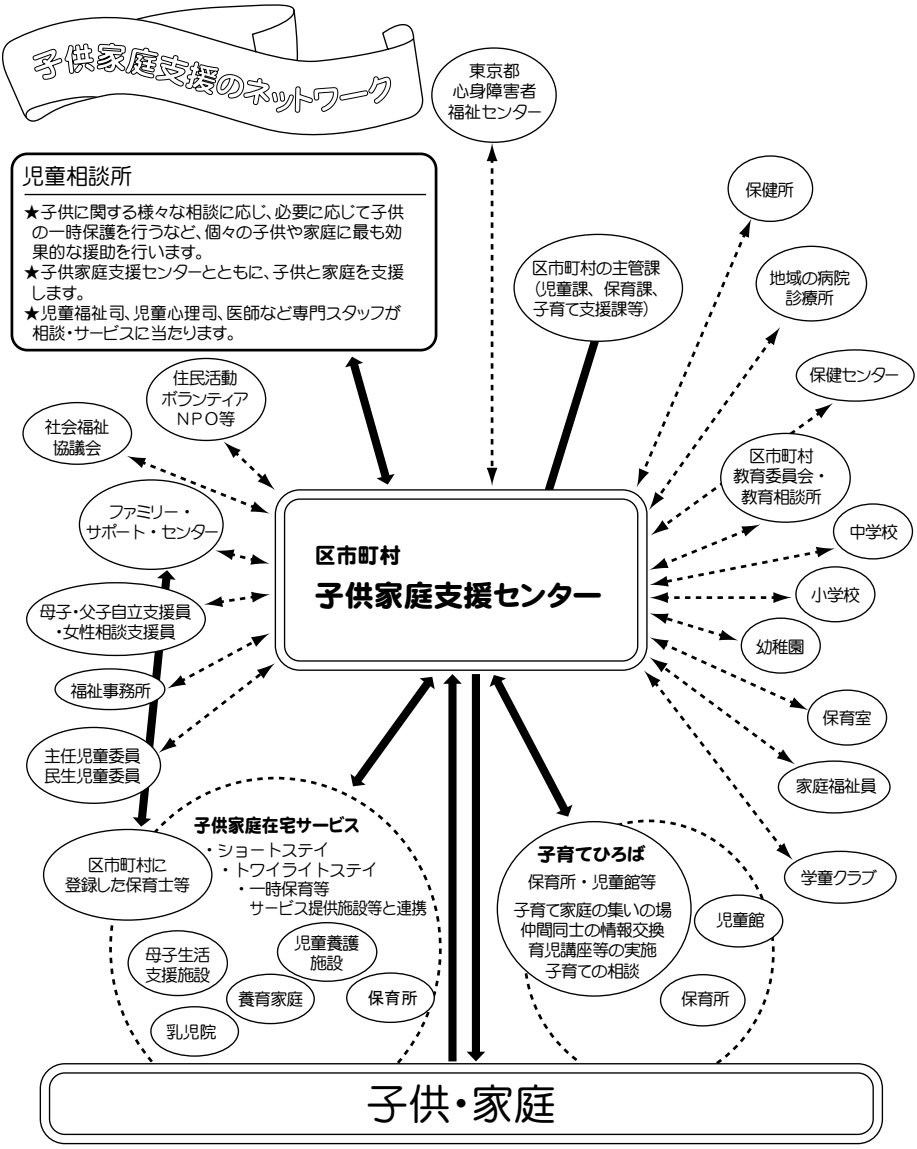
事業内容　主に学齢期・思春期の不登校やひきこもり状態にあるお子様について共に考える場を提供し、将来的な社会的自立に向けて支援を行う。
①思春期サポートプレイス講演会
不登校やひきこもりの状態にある子供の学校復帰や社会参加に向けた、心理や医療、福祉等の専門家による講演会。対象は都内在住、在勤、在学の方で、年齢制限はなし。
②思春期サポートプレイスグループミーティング
６名程度の少人数のグループに心理職が入り、体験や気持ちの共有。対象はリスタート登録者、来所相談利用者のうち、高等学校で不登校又は中途退学者、中学校卒業後に学校等に所属がない方の保護者
申込電話　☎3360-4192
利用時間　平日９時から17時まで
※祝日・年末年始除く。
所在地　321ページ参照
担当課等　東京都教育相談センター
☎3360-4181

東京都医療的ケア児支援センター

専任の相談員が話を伺い、医療的ケアを必要とする子供の心身の状況に応じて、適切な支援につなげるための相談窓口。

所在地
東京都医療的ケア児支援センター（区部）
☎3941-3221（直通）
東京都医療的ケア児支援センター（多摩）
☎042-312-8164（直通）
相談時間　平日　９時～17時
※祝日・年末年始を除く。
根拠法令等　医療的ケア児及びその家族に対する支援に関する法律
担当課　福祉局障害者施策推進部療育課
☎5320-4376（直通）

●地域における子供家庭支援システム（モデル図）



ひとり親家庭・女性の相談

ひとり親家庭の福祉に関しては、福祉事務所などにおいて、母子・父子自立支援員がひとり親家庭の様々な問題について相談に応じ、自立に必要な情報提供及び援助を行っている。

ひとり親家庭の様々な問題に関しては、東京都ひとり親家庭支援センターの相談員が相談に応じている。

また、地域では児童委員（35ページ）が相談に応じている。

夫等の暴力、その他様々な女性の悩みの相談については、東京都女性相談支援センター（50・321ページ）、東京ウィメンズプラザ（50・321ページ）、福祉事務所などで、相談に応じている。

母子・父子自立支援員

職務内容　ひとり親家庭及び寡婦に対する相談とその自立に必要な情報提供及び指導、職業能力の向上及び求職活動に関する支援

相談方法　福祉事務所・支庁・区市役所へ。

根拠法令等　母子及び父子並びに寡婦福祉法

担当課　福祉局子供・子育て支援部育成支援課
☎5320-4125(直通)　FAX 5388-1406

東京都ひとり親家庭支援センター

東京都ひとり親家庭支援センター(愛称「はあと」)では、ひとり親家庭及びその関係者に対し、相談支援や普及啓発等を行うことにより、ひとり親家庭の自立支援と生活の安定を図る。

業務内容　①生活相談…ひとり親家庭の育児や家事、健康等生活一般に関する相談支援　②養育費相談…養育費等に関する相談支援、専門相談、養育費の取決めや調停等における家庭裁判所等への同行支援　③離婚前後の法律相談…家事事件に精通した弁護士による面談での法律相談　④親子交流支援…離婚により、一緒に暮らしていない親と子供が親子交流をする支援　⑤離婚前後の親支援講座…離婚前の早期から離婚が子供に与える影響や養育費・親子交流について学ぶ講習会等の実施　⑥ひとり親グループ相談会…ひとり親同士が安心して悩みを打ち明けたり、生活の知恵や経験を共有するグループ相談会の実施　⑦就業相談…ひとり親家庭の就労に関する相談支援、職業紹介、キャリアアップ支援

いずれも来所による相談は要予約

相談窓口　〔区部〕①・②・③・④・⑤　はあと〔新都心ビル７階〕
千代田区飯田橋3-4-6　☎6272-8720
⑦はあと飯田橋〔東京しごとセンター５階〕
千代田区飯田橋3-10-3　☎3263-3451
（日・休日の電話は、はあと（新都心ビル）に自動転送）
〔多摩地域〕
①・②・③・④・⑥・⑦　はあと多摩
立川市曙町2-8-30立川わかぐさビル4階
☎042-506-1182
①～⑦いずれも、来所による相談は要予約

相談受付時間及び実施日
はあと
９時～20時30分（火・水・木・金）
９時～17時30分（月・土・日・祝）
はあと飯田橋
９時～17時30分（月・水・木・土・日・休日）

９時～20時30分（火・金）
※日・祝は電話相談のみ
はあと多摩
９時～17時30分（月・水・木・土・日・休日）
９時～19時30分（火・金）
なお、年末年始は除く。
根拠法令等　東京都ひとり親家庭支援センター事業実施要綱
担当課　福祉局子供・子育て支援部育成支援課
☎5320-4125(直通)　FAX 5388-1406

⛨ 東京都女性相談支援センター

緊急の保護や自立のために支援が必要な女性からのさまざまな相談に応じている。同時に配偶者からの暴力（いわゆる「ドメスティック・バイオレンス＝DV」）で悩んでいる方のための配偶者暴力相談支援センターの機能を持つ。
業務内容　①生活各般の相談、助言、援助　②医学的援助、心理学的援助　③一時保護　④女性自立支援施設の入所決定
相談　ＤＶ相談等女性からの様々な相談に応じている。一時保護は、原則福祉事務所等からの依頼による。
相談方法
電話相談
〔区部〕
☎5261-3110（平日９時～21時）
（土・日・祝日・年末年始９時～17時）
〔多摩地域・島しょ〕（多摩支所）
☎042-522-4232（平日９時～16時）
☎5261-3110(多摩支所の電話相談受付時間外)
来所相談　電話相談後、必要に応じて実施
（平日、全て予約制）
LINE相談
「女性はーとふるLINE@東京」
平日、土日祝日（年末年始は除く）14時～20時
対応職員　女性相談支援員、特別相談員（離婚問題等の法律的相談）、心理職員等
所在地　321ページ参照　２か所
根拠法令等　困難な問題を抱える女性への支援に関する法律、ＤＶ防止法、人身取引対策行動計画、ストーカー規制法、東京都女性相談支援センター条例

⛨ 配偶者暴力相談支援センター

東京都の配偶者暴力相談支援センターは、東京ウィメンズプラザと東京都女性相談支援センターである。役割分担の下に互いに連携して支援を行っている。

◇ 東京ウィメンズプラザ

配偶者暴力相談支援センターの総合相談窓口としての機能を担い、配偶者からの暴力（ＤＶ）等で悩んでいる方の相談を受けている。
また、夫婦や親子の問題、生き方、人間関係など、暮らしの中で抱える様々な悩みについて、相談を受けている。
業務内容　①総合相談　②配偶者暴力被害者自立支援講座の開催　③普及・啓発　④職務関係者の研修　⑤関係機関連携会議
相談　配偶者からの暴力に関する総合的な相談窓口として、被害者や関係機関からの相談に応じ、被害者の状況に対応した助言と情報提供等を行う。
相談方法
電話相談　☎5467-2455（一般相談）
☎5467-1721（DV専用）
毎日９時～21時（年末年始を除く。）

※男性のための悩み相談　☎3400-5313
月・水・木曜日16時～20時・土曜日13時～17時（祝日・年末年始を除く。）

LINE相談
「ささえるLINE@東京」（DV専用）
毎日14時～20時（年末年始を除く。）

面接相談
電話相談後、必要に応じて実施（全て予約制）
・一般相談
・法律相談
・精神科医による相談
・男性のための悩み相談

所在地　321ページ参照
根拠法令等　ＤＶ防止法

◇ 東京都女性相談支援センター

配偶者暴力相談支援センター業務のうち、主として一時保護及びこれに付随する相談業務を行う。

✣ 女性相談支援員

職務内容　保護や援助を必要とする女性の早期発見、相談、援助等
相談方法　東京都女性相談支援センター（50・321ページ）、福祉事務所・支庁へ。
根拠法令等　困難な問題を抱える女性への支援に関する法律
担当課　東京都女性相談支援センター
☎5261-3911

✣ 女性のための健康ホットライン

思春期から更年期に至る女性の心身の健康を支援するため、看護師等の専門職が電話又はメールで相談に応じている。
電話相談　☎5339-1155（平日10時～16時。ただし、元日を除く。）
メール相談　下記の福祉局ホームページ上の専用フォームから必要事項を入力して送信（24時間365日）
ホームページ
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/w_soudan.html
根拠法令等　母子保健法
担当課　福祉局子供・子育て支援部母子健康支援課　☎5320-4372（直通）

✣ マザーズハローワーク

仕事と子育ての両立を目指す方、出産・育児・介護等により働いていた期間にブランクがある方等の就職を支援する。子育てと両立しやすい企業の求人情報の提供をはじめ、予約制による個別相談、託児付セミナー等を開催している。子連れの方が利用しやすいよう、授乳室やキッズコーナーも整備している。

◇マザーズハローワーク東京
受付時間　平日９時～17時
所在地　渋谷区桜丘町1-2　渋谷サクラステージセントラルビル　SHIBUYAサイド10階
☎5728-8609

◇マザーズハローワーク日暮里
受付時間　平日９時～17時
所在地　荒川区西日暮里2-29-3　日清ビル5階
☎5850-8611

◇マザーズハローワーク立川
受付時間　平日９時～17時
所在地　立川市柴崎町3-9-2　立川駅南口東京都・立川市合同施設４階　☎042-529-7465

成年後見制度・権利擁護等の相談

都では認知症高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が十分でない方々の誰もが、安心して福祉サービスを利用し生活していくためには、成年後見制度（32ページ）の活用や福祉サービスの利用援助が必要であると考え、制度の利用を支援するために、次の事業を行っている。

① 福祉サービス総合支援事業

福祉サービス利用者等に対する支援を住民に身近な区市町村が総合的・一体的に実施できるよう、都は区市町村への補助を行い、区市町村は、①福祉サービス利用に際しての苦情、判断能力が不十分な方々の権利擁護相談、成年後見制度の利用相談などに一体的に対応、②判断能力が十分でない方々及び要支援・要介護高齢者、身体障害者に対する福祉サービスの利用援助、③苦情、権利擁護相談に関する第三者機関の設置等を総合的に行う。

② 成年後見活用あんしん生活創造事業

成年後見制度を必要とする方が安心して利用できるよう、都は区市町村への補助を行い、各区市町村は、成年後見制度の相談対応等を行う成年後見制度推進機関（53ページ）の設置・運営、社会貢献型後見人の養成・支援、その他独自の取組を行う。

また、都は、成年後見制度推進機関からの相談対応や研修等を、東京都社会福祉協議会に委託して実施している。

③ 日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

※社会福祉法の第二種社会福祉事業

認知症高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が十分でない方が地域で安心して生活できるよう、福祉サービスを利用するに当たって必要な手続や利用料の支払い、苦情解決制度利用の手続などを、助言・相談、代行、一部代理等の方法により援助する。

また、日常的金銭管理サービス（日常生活に必要な預貯金の払戻しや預入れ、年金・福祉手当の受け取り手続き、税金・公共料金・医療費等の支払手続き、銀行への付添いなど）や書類等預かりサービス（年金証書、保険証書など大切な書類の預かり）も行う。成年後見制度と比較すると、後見事務の一部と同等の事務を委任契約に基づく「代理」により行えるため、成年後見制度よりも簡便に利用できる。都では、より身近な地域で利用できるよう、東京都社会福祉協議会から区市町村社会福祉協議会等へ事業委託を行っている。

また、利用に際しての相談は区市町村社会福祉協議会等で受けられる。

◈ 福祉サービス総合支援事業相談窓口

事業内容　①福祉サービス利用に際しての苦情、判断能力が十分でない人々の権利擁護相談、成年後見制度の利用相談などに一体的に応じる。②判断能力が十分でない方々及び要支援・要介護高齢者、身体障害者に対する福祉サービスの利用援助を行う。

所在地　323ページ参照　54区市町村・54か所

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4045(直通)　FAX 5388-1403

成年後見制度推進機関

事業内容　各地域において成年後見制度に関する相談対応や制度の円滑な運用を図る中心的な機関で、原則として区市町村単位で設置する。成年後見制度の利用に関する相談対応、ご本人の意向に沿った後見人候補者のマッチング、後見人への支援、法人後見の受任などを行う。

所在地　323ページ参照　53区市町村・53か所

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4045(直通)　FAX 5388-1403

東京家庭裁判所

事業内容　後見関係事件の手続案内

後見センター　☎3502-5359

立川支部　☎042-845-0321・0322・0324

成年後見制度等の民間専門相談機関

●権利擁護センターぱあとなあ東京（公益社団法人東京社会福祉士会）

事業内容　成年後見に関する相談（初回は、電話相談・面接相談共に無料。面接相談は、２回目以降有料）・後見人等の紹介・受任など。

電話相談は月・水・金曜日10時～16時受付

☎5944-8680(相談専用)

●公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート東京支部

事業内容　司法書士による成年後見に関する相談（無料、有料あり。曜日、時間は要確認）、後見人等の推薦・受任、出前講座、一般向け後見人養成講座など　☎3353-8191

面談による無料相談

・総合相談センター（四ツ谷）

予約☎3353-9205

電話による無料相談

・成年後見ホットライン（無料、月・木曜日14時～17時、祝日を除く）

☎5379-1888

●東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会　高齢者・障がい者のための電話相談

事業内容　東京にある３つの弁護士会が共同して電話相談を行う（東京弁護士会オアシス・第一東京弁護士会しんらい・第二東京弁護士会ゆとり～な）。

高齢者や障害者のための相談を、弁護士が直接対応（電話相談無料）。必要に応じて面接（来館）相談や出張相談も行う（面接・出張相談有料）。　☎3581-9110

平日10時～12時、13時～16時

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

東京都社会福祉協議会を実施主体としている。サービス利用に関する相談は各区市町村の社会福祉協議会等へ。

事業内容　判断能力が不十分な人の　①権利擁護に関する相談・援助　②福祉サービスの利用援助　③日常的金銭管理サービス　④書類等の預かりサービス を行う。

所在地　357ページ参照

根拠法令等　社会福祉法

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4045(直通)　FAX 5388-1403

子供の権利擁護専門相談事業

子供の相談（44ページ）を参照

医療保険・年金の相談

⛛ 社会保険制度一覧

社会保険制度には、医療保険・年金保険・労働保険があり、一般被用者・地域住民・船員・公務員など、対象者別にそれぞれの制度に分けられている。

社会保険制度一覧

種類		対象者	運営主体	窓口
医療保険	国民健康保険	地域住民一般被用者	区市町村	区市町村役場
			国民健康保険組合	国民健康保険組合
	健康保険	一般被用者	全国健康保険協会	・年金事務所(適用) ・全国健康保険協会都道府県支部(給付)
			健康保険組合	・健康保険組合
		健康保険法第３条第２項の規定による被保険者	全国健康保険協会	・年金事務所(適用) ・指定市町村役場 ・全国健康保険協会都道府県支部(給付)
年金保険	国民年金	地域住民等	・政府 ・国民年金基金	・年金事務所 ・区市町村役場 ・国民年金基金
	厚生年金保険	一般被用者	・政府 ・厚生年金基金	・年金事務所 ・厚生年金基金
船員保険	船員保険	船員	全国健康保険協会	・年金事務所 ・全国健康保険協会 ・労働基準監督署 ・公共職業安定所 ・地方運輸局
労働保険	雇用保険 労災保険	一般被用者	政府	・公共職業安定所 ・労働基準監督署
医療・年金	共済組合	公務員等	・国家公務員共済組合 ・地方公務員等共済組合 ・日本私立学校振興・共済事業団	

（注）１　国民年金の対象者には、一般被用者、船員、公務員等を含む。
　　２　船員保険の職務外年金は厚生年金保険に統合されている。

⛛ 年金事務所

健康保険法・厚生年金保険法・国民年金法に関する事務を行っている。

業務内容　健康保険、厚生年金保険の次の事項に関すること　①被保険者の資格　②年金給付の裁定及び相談　③保険料及び子ども・子育て拠出金の徴収

国民年金の次の事項に関すること　①被保険者の資格　②年金給付の裁定及び相談　③保険料の徴収

受付時間　平日８時30分～17時15分

※年金相談については月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は～19時、また、毎月第２

土曜日は９時30分～16時
所在地　321ページ参照　28か所

電話による年金相談（ねんきんダイヤル）

全国共通の電話番号を設け、電話による年金相談に関する一般的なお問い合せを受け付けている。
受付時間　平日８時30分～17時15分。ただし、月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は～19時、また、毎月第２土曜日は９時30分～16時
☎0570-05-1165
☎6700-1165（050で始まる電話からかける場合）

街角の年金相談センター

来所による年金相談の専用窓口として、日本年金機構から委託を受けて、全国社会保険労務士会連合会が運営している。
業務内容　年金給付に関する相談
相談方法　「本人であることを確認できる運転免許証や個人番号カードなど公的な写真付身分証明書」を持参。その他に、基礎年金番号がわかる書類（基礎年金番号通知書・年金手帳・年金証書など）が必要
受付時間　平日８時30分～17時15分
一部を除き、月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は～19時、また、毎月第２土曜日は９時30分～16時
所在地　322ページ参照　11か所

年金相談の予約受付専用電話

全国共通の電話番号を設け、年金事務所、街角の年金相談センターにおける来訪による年金相談の予約を受け付けている。
受付時間　平日８時30分～17時15分
☎0570-05-4890（ナビダイヤル）
☎6631-7521（050で始まる電話からかける場合）

ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

全国共通の電話番号を設け、「ねんきん定期便」「ねんきんネット」に関する問合せを受け付けている。
受付時間　平日８時30分～17時15分。ただし、月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は～19時、また、毎月第２土曜日は９時30分～16時
☎0570-058-555
☎6700-1144（050で始まる電話からかける場合）

ねんきん加入者ダイヤル

全国共通の電話番号を設け、年金の加入に関する一般的な問合せを受け付けている。
受付時間　平日８時30分～19時
毎月第２土曜日は９時30分～16時
・国民年金加入者向け
☎0570-003-004
☎6630-2525（050で始まる電話からかける場合）
・事業所、厚生年金加入者向け
☎0570-007-123
☎6837-2913（050で始まる電話からかける場合）

ＦＡＸによる年金相談

耳や発声が不自由なため電話による年金相談が困難な方のために、FAXによる年金相談を実施している。
相談方法　文書相談受付票（日本年金機構のホームページからダウンロードができる。）に必要事項を記入のうえ、年金事務所へＦＡＸで送信。一般的な相談の回答はFAXで、個人記録に基づく相談の回答は郵送で行って

いる。

受付場所　各年金事務所（321ページ）

◈ 年金委員

厚生労働大臣が委嘱する民間協力員で、年金制度について会社や地域で積極的な啓発・相談・助言などの活動をしている。活動範囲により「職域型」と「地域型」に区分され、「職域型」は主に厚生年金保険の適用事業所内、「地域型」は自治会などで活動している。

職域型　事業所の被用者年金事務の担当者等で、一定の経験・知識があり事業主の推薦のあった者のうちから厚生労働大臣が委嘱する。

地域型　自治会役員、民生・児童委員又は社会保険労務士等、区市町村等の推薦のあった者のうちから厚生労働大臣が委嘱する。

問合せ　各年金事務所(321ページ)

◈ 全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部

健康保険法の主に健康保険給付に関する業務を行っている。

業務内容　健康保険の次の事項に関すること　①保険給付の決定及び支給　②任意継続被保険者の加入及び保険料収納　③生活習慣病予防健診及び特定健康診査の実施等

受付時間　平日８時30分～17時15分

所在地　中野区中野4-10-2　中野セントラルパークサウス７階　　☎6853-6111(代表)

◈ 健康保険委員

全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）の健康保険事業について、広報、相談、各種事業の推進、健康保険事業に関するモニター等の事業に協力いただく協会けんぽ適用事業所（以下「事業所」という。）の被保険者を健康保険委員として委嘱することにより、もって加入者の参画による健康保険事業の推進を図ることを目的としている。

健康保険委員の役割

協会けんぽと事業所・加入者の健康保険情報に関する橋渡し的役割

①広報　事業主及び加入者への周知広報の協力

②相談　加入者からの相談への対応

③健康保険事業の推進　健康づくりや生活習慣病予防に関する啓発

④モニター　協会けんぽの実施事業に関する提言等

戦争犠牲者の相談

◈ 戦没者遺族相談員

職務内容　①戦没者遺族についての各種年金、給付金などの受給に関する相談・指導　②戦没者遺族の生活上の問題に関する相談・指導　③その他関係業務

相談方法　地域の相談員の照会は福祉局生活福祉部企画課へ。

資格　民間の協力者。社会的信望があり、かつ戦没者遺族の援護に熱意と識見を持っている人の中から、知事の推薦により厚生労働大臣が業務を委託

任期　２年

根拠法令等　戦没者遺族相談員の設置につい

て（S45.7.13援発第788号）

担当課　福祉局生活福祉部企画課

☎5320-4078(直通)　FAX 5388-1403

戦傷病者相談員

職務内容　①戦傷病者手帳の交付、療養の給付、補装具の交付と修理、ＪＲ無料乗車などに関する相談･指導　②恩給、年金などの支給に関する相談･指導　③生活福祉資金など戦傷病者が利用することができる各種社会福祉制度に関する相談・指導

相談方法　地域の相談員の照会は福祉局生活福祉部企画課へ。

資格　民間の協力者。社会的信望があり、かつ戦傷病者の援護に熱意と識見を持っている人の中から、知事の推薦により厚生労働大臣が業務を委託

任期　２年

根拠法令等　戦傷病者特別援護法

担当課　福祉局生活福祉部企画課

☎5320-4078(直通)　FAX 5388-1403

中国帰国者相談

中国帰国者等に対し総合的に相談に応じるため相談通訳員を配置し必要な助言・指導を行っている。

相談日時　平日８時30分～16時

※来所相談　電話で予約の上、来所

相談場所　福祉局生活福祉部企画課

☎5320-4079(直通)　FAX 5388-1403

中国帰国者等自立支援通訳員・自立指導員、中国帰国者等生活相談員

中国帰国者等及びその家族の定着自立促進を図るため、公的機関においての通訳派遣や日常生活、言語、就職に関する相談、職業訓練受講の補助などを行っている。

派遣対象

①中国帰国者等自立支援通訳員

②自立指導員　厚生労働省が帰国者等として取り扱った世帯

③中国帰国者等生活相談員　中国帰国者等及びその子等で、国の援護の対象とならない人

問合せ　①・②は各区・市中国帰国者等支援給付窓口。ただし町村部は西多摩福祉事務所又は各支庁へ。

③は福祉局生活福祉部企画課へ。

担当課　福祉局生活福祉部企画課

☎5320-4084(直通)　FAX 5388-1403

その他の相談

◈ 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

自殺の背景となる様々な問題を解決するため、相談者の悩みを受け止め、問題に応じ必要な相談機関へつなぐ自殺防止専用の電話相談

電話相談　☎0570-087478

受付時間　正午～翌朝５時30分　年中無休

相談できる方　都内在住・在勤・在学の方

担当課　保健医療局保健政策部健康推進課

☎5320-4310(直通)

◈ 自殺に関するSNS相談

自殺を考えてしまうほどつらい悩みを抱えた方のための、LINEを活用した相談窓口

LINEアカウント名　相談ほっとLINE@東京（「生きるのがつらいと感じたら…」窓口）

受付時間　15時～22時30分　年中無休

相談できる方　都内在住・在勤・在学の方

担当課　保健医療局保健政策部健康推進課

☎5320-4310(直通)

◈ いのちの電話

孤独、挫折、人間関係の問題など、こころの危機に直面した人のため民間法人が行う電話相談

●東京いのちの電話　年中無休　24時間

電話相談　☎3264-4343

●東京多摩いのちの電話

年中無休　10時～21時（毎月第３金曜日・土曜日は24時間受付）　☎042-327-4343

●Tokyo English Life Line

電話又はチャットによる相談

月～木曜日　９時～ 23時

金～日曜日　９時～翌２時

※詳細はHPをご確認ください。☎5774-0992

◈ 東京自殺防止センター

自殺を考えている人々、苦悩状態にある人々に感情面での支えを提供することを目的とし、ＮＰＯ法人が実施する電話相談

電話相談　☎5286-9090

受付時間　年中無休、20時～翌朝２時30分（毎週火曜日は17時～翌朝２時30分、月曜日は22時30分～翌朝２時30分）

ホームページ

https://www.befrienders-jpn.org/

◈ とうきょう自死遺族総合支援窓口

身近な人を自死（自殺）で亡くした方のための電話相談窓口

電話相談　☎5357-1536

受付時間　平日　14時～ 18時

日　13時～ 17時　祝日除く

相談できる方　身近な人を自死（自殺）で亡くした都内在住の方（亡くなった方が都内在住、通勤、通学だった場合を含む）

担当課　保健医療局保健政策部健康推進課
☎5320-4310（直通）

東京都ひきこもりサポートネット

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受けている。

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る。本人以外（家族･友人等）でも可。

電話相談　☎0120-529-528
月～土曜日10時～17時(年末年始･祝日は除く。)
メール相談
パソコン・スマートフォンから
https://hikikomori.metro.tokyo.lg.jp
訪問相談　受付は各区市町村の窓口又はサポートネットで行う。
来所相談、ピアオンライン相談
電話・メールで事前予約制。
担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課
☎5320-4039(直通)　FAX 5388-1403

東京都若者総合相談センター「若ナビα」

都内在住の若者とそのご家族等を対象として、人間関係、不安、孤独、非行などの相談を受け付けている。必要に応じて、その方にあった専門の相談機関を案内する。

電話相談　☎3267-0808（もやもや）
月～土曜日11時～23時(受付は22時30分まで)
(年末年始を除く。)
メール相談　24時間受付
LINE相談「相談ほっとLINE@東京」で検索
月～土曜日11時～23時(受付は22時30分まで)
(年末年始を除く。)
面接相談　電話、メール又はLINEで内容を伺った上で、必要に応じて実施

また、都内にお住まいの日本語以外の言語を主とする若者からもメール相談と通訳を介した相談を受け付ける(英語､中国語､韓国語)。

『若ナビα』で検索

担当課　都民安全総合対策本部総合推進部若年支援事業課　☎5388-3172(直通)

ネット･スマホのなやみを解決「こたエール」

ネットやスマホでのトラブルに悩んでいる青少年及びその保護者等のための相談窓口。電話、メール及びLINEにより受け付けている。

電話相談　☎0120-1-78302（インターネット なやみゼロに）
月～土曜日15時～21時
(祝日・年末年始を除く。)
メール相談　24時間受付（返信は電話受付時間内）
LINE相談　「相談ほっとLINE@東京」で検索
月～土曜日15時～21時(祝日･年末年始を除く。)
ホームページ
https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/

担当課　都民安全総合対策本部総合推進部都民安全課　☎5388-2281(直通)

⛛ 東京しごとセンター

雇用のミスマッチを解消し、都民の雇用・就業の促進を図るために、都独自の取組として、ワンストップサービス機関である「東京しごとセンター」を設置し、カウンセリングやセミナー、能力開発など、若年者・中高年者、高齢者の各年齢層別や、家庭との両立を目指す女性、障害や社会的・経済的その他の事由により就労することが困難な方等を主な対象とした窓口を通じて、きめ細かい雇用就業支援事業を実施している。運営は、(公財)東京しごと財団が行っている。

所在地　346ページ参照　２か所

利用時間　平日　　９時～20時
　　土曜日　９時～17時
(施設によって一部異なる場合がある。)
※休日・年末年始を除く。

担当課　産業労働局雇用就業部就業推進課
☎5320-4708(直通)

⛛ 福祉の仕事に関する悩み相談

福祉職場で働く方が安心して仕事を続けられるよう様々な相談に応じている。

また、相談しても悩みや不安が解消されず、やむなく離職を考えている方については、資格や経験が生かせるよう、福祉業界内での転職を支援している。

運営は、東京都福祉人材センター（224・359ページ）が行っている。

福祉のしごとなんでも相談

福祉の仕事に精通した専門の相談員が、福祉の仕事に関する特有の悩みや不安等の相談に応じている。

利用方法

電話相談　☎5212-5513
平日　10時～17時30分※休日・年末年始を除く
(多摩支所での来所相談は、上記電話にて要予約)

こころスッキリ相談

臨床心理士・産業カウンセラー等が、職場の人間関係やこころの悩み等の相談に応じている。

利用方法

電話相談　☎0120-981-134
毎日　17時～22時※年末年始を除く。
(面談相談は上記電話にて要予約)

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課
☎5320-4049(直通)　FAX 5388-1403

⛛ 労働相談（東京都ろうどう110番）

賃金・労働時間等の労働条件や労使関係など、労働問題全般にわたり相談に応じている。
☎0570-00-6110

平　日　９時～20時
土曜日　９時～17時
※休日・年末年始を除く。

また、東京都労働相談情報センターでは、都内６か所に窓口を置き、来所による労働相談にも応じている（予約制）。

ホームページ

https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/

担当課　産業労働局雇用就業部労働環境課
☎5320-4650(直通)

⛛ 若者しごとホットライン

若者の仕事に関するあらゆる相談（就職、転職、スキルアップなど）に、就職支援アドバイザーが電話又はメールで対応。本人以外（家族、知人等）でも可

さあこいいい しごと
☎3511-4510

平　日　10時～19時受付
土曜日　10時～16時受付
※休日・年末年始を除く。
運営は(公財)東京しごと財団が行っている。

担当課　産業労働局雇用就業部就業推進課
☎5320-4720(直通)

貸金業に関する苦情・相談

一般相談　貸金業に関する苦情及び相談、貸金業者の登録照会を窓口及び電話にて受け付けている。　☎5320-4775

受付時間
相談窓口、電話とも平日９時～17時

無料法律相談　貸金業等に関わる専門的な相談を必要とする方に対し、東京三弁護士会・東京司法書士会の協力を得て、弁護士・司法書士による窓口相談を行っている。

窓口開設日時
・弁護士相談　第２・第４水曜日
　13時～16時
・司法書士相談　第１・第３金曜日
　13時～16時
※休日・年末年始を除く。

担当課　産業労働局金融部貸金業対策課
☎5320-4775

東京都消費生活総合センター

契約トラブル等消費生活に関することや架空請求、多重債務問題等の相談を受け付けている。

相談電話　☎3235-1155

来所相談　予約不要。来所した聴覚障害者には、タブレット端末を利用した遠隔手話通訳による対応も可

受付時間　月～土曜日９時～17時（休日・年末年始を除く。）

聴覚障害者向けメール相談
詳細はホームページで確認を。
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan.html

所在地　新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ16階

担当課　東京都消費生活総合センター相談課
☎3235-1219

日本司法支援センター（法テラス）

法テラスは、法的トラブル解決のための総合案内所。問合せの内容に応じて、最適な相談先や解決に役立つ情報を無料で御案内するほか、一定の条件※を満たす方には無料法律相談や弁護士･司法書士費用等の立替えを行う。
※収入と資産の金額が一定基準以下であること等。費用の立替え等の制度を利用するには、法テラスの審査を受けていただくことが必要

法テラス・サポートダイヤル
おなやみなし
☎0570-078374
☎6745-5600（ＩＰ電話から）

犯罪被害者支援ダイヤル
なくことないよ
☎0120-079714
☎6745-5601（ＩＰ電話から）

受付時間　平日９時～21時　土曜日９時～17時（休日・年末年始を除く。）

●外国語による情報提供（英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、タイ語、インドネシア語）

通訳を介して、日本の法制度や相談窓口情報を紹介する（３者間通話）。

多言語情報提供サービス

☎0570-078377（おなやみナイナイ）
050-3754-5430（ＩＰ電話、プリペイド携帯、海外から）
受付時間　平日９時～17時
所在地　357ページ参照
ホームページ
https://www.houterasu.or.jp

◈ 東京都人権プラザ

所在地　港区芝2-5-6
芝256スクエアビル１・２階
●一般相談（無料）
相談者の自主的な解決の支援のために助言を行うほか、必要に応じて適切な公的相談機関等を紹介する。相談は、「電話」「面接」「オンライン」「メール」「手紙」いずれでも受け付ける。
面接・オンライン相談（要予約）
相談日時　月曜日～金曜日９時30分～17時30分（1件40分以内）
（火曜日、木曜日は午前のみ）
（休日・年末年始を除く）
予約☎6722-0124、6722-0125
予約メールアドレス
ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp
電話（予約不要）
相談日時　平日９時30分～17時30分（休日・年末年始を除く）
☎6722-0124、6722-0125
メール相談
専用メールアドレス
ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp
手紙送付先
〒105-0014　東京都港区芝二丁目５番６号
芝256スクエアビル２階
東京都人権プラザ「人権相談」担当行
●法律相談（無料）
「法律的な助言」を行うことを目的とし、弁護士が「面接」「オンライン」「電話」で相談を受ける（相手方との交渉、仲介及び弁護士の紹介は行わない。）。
面接・オンライン相談（要予約）
相談日時　火曜日13時～16時（１件40分以内）
（毎月第４火曜日と休日・年末年始を除く。）
予約☎6722-0124
予約メールアドレス
soudan001@tokyo-jinken.or.jp
電話（予約不要）
相談日時　毎月第４火曜日13時～16時（１件15分以内）（休日・年末年始を除く。）
☎6722-0126
●「インターネットにおける人権侵害」に関するSNS（LINE）相談（無料）
インターネット上の誹謗中傷や人権侵害などについて、SNS（LINE）で相談を受ける。
相談日時　月曜日～金曜日16時～22時（１件60分以内、１日１回程度、受付は21時30分まで）（休日・年末年始を除く。）
アカウント名
インターネットにおける人権侵害相談@東京
●「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談（無料）
インターネット上の書き込みなどが人権侵害となるか、また、司法的救済の可能性があるか等について弁護士が「面接」「オンライン」「電話」で相談を受ける（相手方との交渉、仲介及び弁護士の紹介、プロバイダなどへの削除要請は行わない。）。
面接・オンライン（要予約）
相談日時　木曜日13時～16時（１件40分以内）

（毎月第４木曜日、休日・年末年始を除く。）
予約☎6722-0124
予約メールアドレス
soudan001@tokyo-jinken.or.jp
電話（予約不要）
相談日時　毎月第４木曜日13時～16時（１件15分以内）（休日・年末年始を除く。）
☎6722-0126

同和問題に関する専門相談

同和問題に関する対象者の悩みや不安を解消するための専門相談窓口
所在地　台東区今戸2-8-5　東京解放会館内
電話相談
電話番号：☎6240-6035
相談日時：火・金曜日９時～12時、13時～17時（祝日・年末年始を除く。）
来所相談
必要に応じて実施。要予約
予約電話番号：☎6240-6035（電話相談と同ダイヤル）
相談日時：火・金曜日９時～12時、13時～17時（祝日・年末年始を除く。）
※総務局人権部ホームページ「じんけんのとびら」内の「相談機関のご案内」
https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/soudan/index.html

犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口

犯罪被害に遭った方やその家族・遺族の方からの相談に専門の相談員が電話・メール・面接等により対応し、各種支援制度の紹介や情報提供を行うほか、必要に応じて、警察署・検察庁・裁判所などへの付添い、見舞金や転居費用に関する相談対応、公認心理師等によるカウンセリングなどの支援を行う。
設置場所　公益社団法人被害者支援都民センター
所在地　千代田区三番町1-5　石油健保ビル2階
電話相談　☎3222-9050、042-506-1042（多摩支所）
受付時間　月･木･金曜日　９時30分～17時30分
火・水曜日　９時30分～19時
（休日・年末年始を除く。）
ホームページ　https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/hanzai/higaisyamadoguti
担当課　総務局人権部人権施策推進課
☎5388-2589(直通)

東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター性暴力救援ダイヤルＮａＮａ（ナナ）

性犯罪・性暴力被害に遭われた方からの相談を、専門の相談員が電話・面接にて24時間365日受け付け、必要に応じて、医療機関や警察への同行支援を行うとともに、精神科医等によるカウンセリングなどの支援をワンストップで行う。
全国共通フリーダイヤル
☎＃8891又は0120-8891-77（NTTひかり電話の場合）
性暴力救援ダイヤルNaNa（ナナ）
☎5577-3899
子供・保護者専用性被害相談ホットライン
〈東京都内からかけるとき〉
☎0120-333-891（フリーダイヤル）
〈東京都外からかけるとき〉
☎03-6811-0850（有料）
（24時間365日相談受付）
※特定非営利活動法人性暴力救援センター・

東京（ＳＡＲＣ東京）が対応
ホームページ　https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/hanzai/onestop
担当課　総務局人権部人権施策推進課
☎5388-2589(直通)

◈ 性被害に関するSNS相談

性被害に遭った、又は性被害に遭ったかもと悩んでいる方のための相談を受け付ける。
LINEアカウント名　相談ほっとLINE@東京（「性被害相談窓口」）

受付日時　月・水・金・土（祝日・年末年始を除く。）16:00～22:00（※相談受付21:30まで）
相談できる方　原則、都内在住、在勤、在学の被害者本人及びその関係者
担当課　総務局人権部人権施策推進課
☎5388-2589(直通)

◈ 避難者の孤立化防止事業

東日本大震災の被災地から避難してきている方に対し、各地域の社会福祉協議会等が区市町村や関係機関と連携しながら、戸別訪問・サロンの設置等の取組を行うことによって、避難者の方を支援し孤立化を防止することを目的とする。
実施主体　東京都社会福祉協議会
担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
☎5320-4271(直通)　FAX 5388-1395

本文中に掲載されているもののほか、相談の窓口は以下のとおりである。

◇東京消防庁救急相談センター
……176ページ参照
◇東京民間救急コールセンター
……176ページ参照
◇自動車事故対策機構……　216ページ参照
◇区市町村社会福祉協議会
……222・357ページ参照
◇東京都社会福祉協議会　222・358ページ参照
◇東京ボランティア・市民活動センター
……235・359ページ参照
◇城北労働・福祉センター
……240ページ参照
◇HIV/エイズ対策・相談・検査
……242・255・322ページ参照
◇難病相談・支援センター　250ページ参照

審　査　請　求

行政庁の処分(施設への入所決定及び手当の受給資格認定など)について不服がある場合には、審査請求を提起することができる(生活保護については168ページを、保険・年金については204ページを参照)。
手続　原則として書面による。審査請求をすべき行政庁が処分庁と異なる場合は、処分庁を経由して行うこともできる。

なお、処分について教示を受けなかった場合には、その処分について審査請求をすることの可否などの教示を処分庁に求めることもできる。
申立期間　原則として処分があったことを知った日の翌日から３か月以内
提起先　知事及び区市町村長等がした処分については、処分の根拠法令によって審査請求

の提起先が異なるので、処分庁に確認して提起する。

情　報　提　供　等

知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ

医療制度や医療用語の基本的な知識、情報を分かりやすく説明するホームページを開設している。

子供の急な発熱、転倒による骨折など身近な事例を取り上げ、体験物語（シミュレーションストーリー）を展開し、状況に応じた行動や医療制度に関する情報に触れられる。

また、医療費や入院生活といった目的別メニューも掲載している。

ホームページ

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/inavi/

スマートフォンから

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/inavi/sp/

携帯電話から

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/inavi/k/

担当課　保健医療局医療政策部医療政策課

☎5320-4448(直通)

とうきょう健康ステーション

都民の健康づくりを支援するため、カテゴリ別に各種情報や都の取組内容を掲載したポータルサイト

生活習慣をチェックできるコンテンツや、がんなどの生活習慣病予防、受動喫煙対策や栄養・食生活に関する情報など、利用者に応じた様々な情報を掲載している。

また、広報物やパンフレット等については、サイト上からダウンロードが可能である。

ホームページ

https://kenko-station.metro.tokyo.lg.jp

担当課　保健医療局保健政策部健康推進課

☎5320-4356(直通)

あなたと福祉職場をむすぶポータルサイト「ふくむすび」

福祉職場に関心のある方々に、福祉職場に関する様々な情報を発信し、一人でも多くの方を福祉職場につないでいくためのＷｅｂサイト

福祉事業所の職員募集や職場環境等の情報、都･区市町村の資格取得の支援策や研修･イベント等の情報、ＴＯＫＹＯ働きやすい福祉の職場宣言を行う事業所の情報などを掲載している。

ホームページ

https://www.fukushijinzai.metro.tokyo.lg.jp/

担当課　福祉局生活福祉部地域福祉課

☎5320-4049(直通)　FAX 5388-1403

福祉情報総合ネットワーク（とうきょう福祉ナビゲーション）

福祉サービスの利用者が安心して主体的に

サービスを選ぶことができるよう、選択に必要な情報を総合的・一体的に提供する仕組み。高齢、障害、子供家庭等各分野について、サービス提供事業者やサービス内容に関する情報、サービス評価情報などを、分かりやすい形で提供している。

また、高齢者や障害者を含め、誰もが情報を入手できるようにするため、ホームページの作成に当たってはユニバーサルデザインに配慮するとともに、音声、FAXなど、様々な方法で情報提供を行っている。

実施機関は（公財）東京都福祉保健財団福祉情報部福祉情報室

☎3344-8631(直通)

ホームページ（パソコン・スマートフォン）

https://www.fukunavi.or.jp/

FAXサービス　FAX6911-4717

音声サービス　☎6911-4719

担当課　福祉局企画部企画政策課

☎5320-4201(直通)　FAX 5388-1401

福祉サービス第三者評価制度

多様な評価機関が福祉サービス事業者と契約し、サービスの内容、組織のマネジメント能力等の評価を行い、その結果を公表する仕組み。評価結果は、福祉情報総合ネットワーク（とうきょう福祉ナビゲーション）で公表している。福祉サービス利用者等は、評価情報を活用し、様々な事業者のサービス等を比較できる。

また、事業者は自らのサービスレベルや事業経営の課題等を把握し、改善に着手することができる。評価を受けたことの目印となるよう、「受審済ステッカー」を配布している。

実施機関は（公財）東京都福祉保健財団「東京都福祉サービス評価推進機構」

☎3344-8515(直通)

ホームページ

https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/hyoka/hyokatop.htm

担当課　福祉局指導監査部指導調整課

☎5320-4035(直通)　FAX 5388-1415

とうきょうユニバーサルデザインナビ

高齢者や障害者を含めた全ての人が、外出時に必要な情報を容易に入手できるよう、都内の施設や交通機関等に関するユニバーサルデザイン情報及びバリアフリー情報を集約したポータルサイト

デパートや公園等スポット別、鉄道やバス等交通手段別、地図や区市町村名から探す場所別などにより、施設や事業者のホームページの情報を簡単に検索することができる。

このサイトに掲載しているユニバーサルデザイン及びバリアフリー情報は、各施設のホームページの情報を元に作成している。

実施機関は（公財）東京都福祉保健財団福祉情報部福祉情報室

☎3344-8534(直通)

ホームページ
https://www.udnavi.tokyo/

担当課　福祉局生活福祉部企画課
☎5320-4542(直通)　FAX 5388-1403

薬と薬局の情報サービス

都民の皆様が薬や健康に関する不安を解消できるよう、インターネットを活用したサービスを提供している。

●くすりの救Q箱

薬を正しく安全に使用するための情報を提供するホームページで、薬などによる事故を防ぐための情報や、薬の飲み方・使い方、薬を買う時の注意点などを掲載している。

ホームページ
https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/qqbox/

担当課　健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課
☎3363-3231(代表)　FAX 5386-7427

●医療情報ネット「ナビイ」

薬局の名称、所在地、開店時間、提供サービス等のさまざまな情報から、全国の薬局を検索できる。

ホームページ（医療情報ネット「ナビイ」）
https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp

担当課　保健医療局健康安全部薬務課
☎5320-4511(直通)　FAX 5388-1434

東京都アレルギー情報navi.

アレルギー疾患に関する様々な情報を総合的に提供するサイトを開設している。

このサイトでは、アレルギー疾患の基礎知識や自己管理の方法、医療機関などに関する情報を、分かりやすく掲載している。アレルギー疾患のある方やその家族のみならず、保育施設等の職員、医療従事者など、多くの方が利用可能なサイトとなっている。

ホームページ
https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/

担当課
（アレルギー疾患に関する問合せ）
健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課
☎3363-3487(直通)　FAX 5386-7427
（サイトに関する問合せ）
保健医療局健康安全部環境保健衛生課
☎5320-5798(直通)　FAX 5388-1426

東京都性感染症ナビ

各性感染症について、情報を一元化し、都民に分かりやすく説明するサイトを開設している。

また、近年患者が急増している梅毒については、クイズ形式のe－ラーニングや発生状況・基礎知識・予防方法及び発症時の対処方法等をまとめた啓発動画を掲載している。

さらに、東京都HIV等検査予約サイトから都が実施するHIV・梅毒等検査の予約を受け付けている。

ホームページ

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/seikansensho/

担当課　保健医療局感染症対策部防疫課

☎5320-4487(直通)　FAX 5388-1432

⛛ 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

介護予防・フレイル予防の基礎知識や、予防に取り組みたい人に役立つ情報等を発信している。

また、都内区市町村毎の介護予防事業ホームページのリンクや、ご当地体操の動画等を掲載している。

ホームページ

https://www.fukushi1.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/

担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課

☎5320-4271(直通)　FAX 5388-1395

⛛ 介護サービス情報の公表

利用者が介護サービスや事業所・施設を比較・検討して適切に選ぶための情報を提供している。

このホームページでは、各事業所からの報告に基づき、介護サービス事業所の名称、所在地、連絡先、利用料金などの基本情報とサービス内容や運営等に関する運営情報を公表しているほか、介護サービス概算料金の試算もできる。

ホームページ

https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp

問合せ

東京都指定情報公表センター（(公財)東京都福祉保健財団）　☎3344-8630

担当課　福祉局高齢者施策推進部介護保険課

☎5000-7552(直通)　FAX 5388-1395

⛛ とうきょう認知症ナビ

認知症になっても本人と家族が地域で安心して暮らせるまちづくりの実現に向け、認知症の基礎知識や相談窓口の紹介、東京都で実施している各種の研修会、施策の検討状況などについて総合的に発信している。

また、パンフレットや報告書等については、サイト上からダウンロードが可能である。

ホームページ

https://www.ninchishounavi.metro.tokyo.lg.jp/

担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課

☎5320-4277(直通)　FAX 5388-1395

⛛ 100年活躍ナビ

シニア・プレシニアの社会参加を促進するため、地域の趣味活動、健康づくり、ボランティア活動等の情報を発信している。地域や興味・関心に応じた検索が可能であり、サイト上で参加申込を行うことができる。参加等により「東京ポイント」の対象となるイベント・活動も掲載している。

ホームページ

https://100nen-navi.metro.tokyo.lg.jp/

担当課　福祉局高齢者施策推進部在宅支援課

☎5320-4275(直通)　FAX 5388-1395

⛛ グループホーム情報バンク

グループホームの整備促進を希望する区市町村別に「グループホーム用の物件紹介に協力的な不動産店情報」と「グループホーム開設を希望する事業者情報」を掲載する情報提

供コンテンツ。更なるグループホームの設置促進のため、都内におけるグループホーム用の不動産物件のマッチング促進を図ることを目的とする。

ホームページ

https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/gh

担当課　福祉局企画部企画政策課

☎5320-4201(直通)　FAX 5388-1401

障害者理解促進特設サイト「ハートシティ東京」

障害者差別については、一人ひとりの障害に関する知識・理解の不足、意識の偏りに起因する面が大きいと考えられることから、障害者差別を解消するためには、障害や、障害者について理解を深めることが重要です。ハートシティ東京では、障害者差別解消法の概要に加え､障害種別での知ってほしいこと、困ったことやサポートの事例、障害者虐待防止法の紹介ページなど、心のバリアフリーを広げるための情報を発信しています。

ホームページ

https://www.fukushi1.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/index.html

担当課　福祉局障害者施策推進部企画課

☎5320-4559(直通)　FAX 5388-1413

東京都医療的ケア児支援ポータルサイト

医療的ケア児の家族等が子供の成長に応じて必要な情報が得られるよう、サイトを開設し、ライフステージに応じた支援に関する情報や相談窓口等を、分かりやすくまとめ発信している。

ホームページ

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/Medical-Care_Children_Support/

担当課　福祉局障害者施策推進部療育課

☎5320-4376(直通)

施設整備費等補助の窓口

施設種別等ごとに次の所管で対応している。

◆特別養護老人ホーム整備費補助

担当課　福祉局高齢者施策推進部施設支援課

☎5320-4265(直通)

◆介護老人保健施設整備費補助

担当課　福祉局高齢者施策推進部施設支援課

☎5320-4266(直通)

◆介護医療院施設整備費補助

担当課　福祉局高齢者施策推進部施設支援課

☎5320-4266(直通)

◆認知症高齢者グループホーム整備費補助

担当課　福祉局高齢者施策推進部施設支援課

☎5320-4252(直通)

◆都市型軽費老人ホーム整備費補助

担当課　福祉局高齢者施策推進部施設支援課

☎5320-4321(直通)

◆障害者(児)施設整備費補助

担当課　福祉局障害者施策推進部施設サービス支援課　☎5320-4152(直通)

◆障害者通所施設等整備費補助

担当課　福祉局障害者施策推進部施設サービス支援課　☎5320-4152(直通)

◆短期入所開設準備経費等補助

担当課　福祉局障害者施策推進部地域生活支援課　☎5320-4151(直通)　FAX 5388-1408

◆学童クラブ整備費補助

担当課　福祉局子供・子育て支援部家庭支援課
☎5320-4371(直通)　FAX 5388-1406

◆児童養護施設・乳児院等整備費補助

担当課　福祉局子供・子育て支援部育成支援課
☎5320-4122(直通)

◆母子生活支援施設整備費補助

担当課　福祉局子供・子育て支援部育成支援課
☎5320-4125(直通)

◆保護施設等整備費補助

担当課　福祉局生活福祉部保護課
☎5320-4086(直通)

◆宿泊施設バリアフリー化補助

対象　旅館業法上の許可を受けている都内宿泊施設（風俗営業等を除く。）が行う客室等のバリアフリー化改修工事や備品購入に要する経費及びバリアフリー化のためのコンサルティング費など

担当課　（公財）東京観光財団観光産業振興部観光インフラ整備課　☎5579-8463(直通)