

相談窓口一覧

からだところの不安や悩みを感じたとき

相談窓口	連絡先☎	受付時間等
立川市 健康推進課 (からだところの相談)	042-527-3272	8時半～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
多摩立川保健所 (精神保健福祉相談)	042-524-5171	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	毎日17時～22時 (受付は21時30分まで)
東京都立多摩総合精神保健福祉センター(こころの電話相談)	042-371-5560	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み

生きるのがつらい、消えてしまいたい……

相談窓口	連絡先☎	受付時間等
東京都自殺相談ダイヤル～こころのいのちのほっとライン～	0570-087478 (ナビダイヤル)	12時～翌朝5時半 (年中無休)
東京いのちの電話(社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24時間(年中無休)
東京多摩いのちの電話(NPO 法人東京多摩いのちの電話)	042-327-4343	毎日10時～21時 第3金曜10時～ 日曜21時まで連続
東京自殺防止センター(NPO 法人国際ビフレンダース東京自殺防止センター)	03-5286-9090	20時～深夜2時半 (年中無休) ただし、 (月)22時半～深夜2時半 (火)17時～深夜2時半

立川で 生きる



【令和6年9月発行】

立川市 保健医療部健康推進課 保健事業係
TEL 042-527-3272 FAX 042-521-0422

だれにでも
悩みがある

だれにでも
悩みを
相談する場所が
ある

まずは、話して



たちかわ