

令和 8 年度第 1 回袖ヶ浦市健康づくり推進協議会会議次第

日 時：令和 8 年 7 月 2 4 日（金）

午後 1 時 4 5 分から

場 所：北庁舎 1 階会議室 1－1

1．開 会

2．辞令交付（変更者のみ）

3．会長挨拶

4．議 題

（1）令和 8 年度袖ヶ浦健康プラン 2 1（第 3 次）の進行管理について

（2）食環境整備事業の取組について

5．その他

6．閉 会

袖ヶ浦市健康づくり推進協議会名簿

	団体	役職名	委員名
関係行政機関の 代表者	千葉県君津健康福祉センター	副センター長	サノ エミコ 佐野 恵美子
保健医療関係団 体の代表者	君津木更津医師会	よしだ胃腸内科 クリニック院長	ヨシダ ノリトシ 吉田 範敏
	君津木更津歯科医師会	理事	ナカムラ タケヒト 中村 武仁
	NPO 法人君津木更津薬剤師会 薬業会	理事	ナリマツ ヒデヨ 成松 英世
衛生組織、学校、 福祉、事業所等 の代表者	袖ヶ浦市小中学校長会	根形小学校長	トリウミ タカユキ 鳥海 隆之
	袖ヶ浦市食品衛生協会	会長	スズキ エイイチ 鈴木 英一
	袖ヶ浦市社会福祉協議会	会長	モリオカ カオリ 森岡 かおり
	袖ヶ浦市商工会	女性部 副部長	タニモト ミツコ 谷元 光子
	君津市農業協同組合	君津市農協平川経 済センター長代理	タカハシ ユウタ 高橋 勇太
	学校教育課	主査 (養護教諭)	タカハシ ハルカ 高橋 悠
健康づくり関係 団体の代表者	食育推進ボランティア	会員	ワタナベ ケイコ 渡邊 佳子
	袖ヶ浦健康づくり支援センター (指定管理者)	副施設長	フジシマ サユリ 藤嶋 さゆり
	袖ヶ浦市スポーツ推進委員協議会	副会長	アマノ ケイコ 天野 恵子
市民の代表者	袖ヶ浦市自治連絡協議会	委員	シマダ ヨウイチ 島田 洋一
	袖ヶ浦市シニアクラブ連合会	理事	カゲヤマ アキコ 影山 昭子
	袖ヶ浦市PTA連絡協議会	会長	ハナザワ タツノリ 花澤 辰則
健康こども部長	健康こども部	部長	カトウ トシオキ 加藤 寿起

令和7年7月24日(金)
午後1時45分から

令和8年度第2回袖ヶ浦市健康づくり推進協議会 座席表

※敬称略

スクリーン

事務局

健康づくり支援センター指定管理者

藤嶋 さゆり

スポーツ推進委員協議会

天野 恵子

袖ヶ浦市シニアクラブ連合会

影山 昭子

袖ヶ浦市PTA連絡協議会

花澤 辰則

健康どこも部長

加藤 寿起

袖ヶ浦市小中学校長会

鳥海 隆之

袖ヶ浦市食品衛生協会

鈴木 英一

袖ヶ浦市社会福祉協議会

森岡 かおり

袖ヶ浦市養護教諭会

高橋 悠

○袖ヶ浦市健康づくり推進協議会要綱

昭和53年9月7日告示第25号

改正

昭和57年1月5日告示第1号
昭和60年3月26日告示第23号
平成3年3月28日告示第35号
平成7年3月31日告示第34号
平成10年3月26日告示第48号
平成12年3月30日告示第49号
平成21年3月30日告示第63号
平成31年2月28日告示第28号
令和3年3月18日告示第51号
令和8年3月31日告示第74号

袖ヶ浦市健康づくり推進協議会要綱

(設置)

第1条 市は、市民各個人が日常生活において、栄養、運動及び休養の調和をとることを基調とした総合的健康づくり対策を積極的に推進することを目的とし、袖ヶ浦市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について調査審議する。

- (1) 総合的な保健計画の策定及び推進に関すること。
- (2) 市民の健康の維持及び増進に関すること。
- (3) その他市民の保健行政のため必要な事項に関すること。

(組織及び委員)

第3条 協議会は、委員18名以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 関係行政機関の代表者
- (2) 保健医療関係団体の代表者
- (3) 衛生組織、学校、福祉、事業所等の代表者
- (4) 健康づくり関係団体の代表者
- (5) 市民の代表者
- (6) 健康こども部長

3 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。

4 委員に欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長各1名を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。
- 3 会長は、会務を総理し協議会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときはその職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会の会議は、必要に応じて会長が招集し、会長が会議の議長となる。

- 2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数の場合は議長の決するところによる。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、健康こども部健康推進課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この告示は、公示の日から施行する。

附 則（昭和57年告示第1号）

この告示は、昭和57年1月5日から施行する。

附 則（昭和60年告示第23号）

この告示は、公示の日から施行する。

附 則（平成3年告示第35号）

この告示は、平成3年4月1日から施行する。

附 則（平成7年告示第34号）

この告示は、平成7年4月1日から施行する。

附 則（平成10年告示第48号）

この告示は、平成10年4月1日から施行する。

附 則（平成12年告示第49号）

この告示は、平成12年4月1日から施行する。

附 則（平成21年告示第63号）

この告示は、平成21年4月1日から施行する。

附 則（平成31年2月28日告示第28号）

この告示は、公示の日から施行する。

附 則（令和3年3月18日告示第51号）

この告示は、令和3年4月1日から施行する。

附 則（令和8年3月31日告示第74号）

この告示は、令和8年4月1日から施行する。

全体計画の概要				進行管理の目的				評価の方法	
本市では、市の最上位計画である「袖ヶ浦市総合計画」において、健康・医療・福祉におけるまちづくりの方針として「支え合いと支援のもとで健やかに暮らせるまちづくり」を位置付けています。また、「袖ヶ浦健康プラン21(第2次)」では、「健康寿命を伸ばし すこやかに暮らせるまち」を基本理念とし、市民の健康づくりを支援してきました。これまでの取組を継承しつつ、さらに推進していくため、「市民一人ひとりがすこやかで心豊かに暮らせるまち」を基本理念とし、すべての市民が心身の健康に関心を持ち、健康づくりに主体的に取り組める環境の構築と充実を図ります。				本プランの期間は厚生労働省が定める「健康日本21(第三次)」の計画期間と合わせ、令和6年度から令和17年度までの12年間で定めます。中間年度となる令和11年度に中間見直しを実施し、毎年度計画の進捗状況を把握・検証します。 また、社会情勢の変化や総合計画の見直し等に対応するため、必要に応じて計画の見直しを行います。				評価指標の目標値に対し、策定時と比較して達成率を算出し、達成度ランク(A～E)で評価しました。 目標値が「減少」「増加」の指標について、策定時の値と比較し現状値からの増減幅を達成度ランクで評価しました。 達成度ランクおよび達成率の計算方法については下記に示しています。「評価時の値」の枠内の矢印は、前年度末の値と比較した結果を示しています。	
基本的方向1 生活習慣病の予防と改善		検(健)診の受診勧奨や特定保健指導の実施、健康づくりに関する広報等を通じて、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化の予防に努めるとともに、市民の主体的な健康づくりを支援します。							
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値				
1	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性	
がん対策の推進	1	75歳未満のがんの年齢調整死亡率(※)	減少	102.5	104.3	↓ C	令和2年から6年度までのがん年齢調整死亡率において、策定時より増加しています。 胃がん、肺がん及び大腸がんの受診率は減少していますが、婦人科検診の受診率は向上しています。社会保険の適用拡大に伴い、職域で受診する市民の増加により、今後市の検診の受診率低下が見込まれます。	国や県の動向を踏まえつつ、がんの発症を予防するため、生活習慣の見直しを市民に対して働きかけるとともに、がんによる死亡率の減少のため、がん検診が受診しやすい環境の整備や周知に努めます。 環境整備の一環として、令和8年度はがん検診集団検診について、肺がん検診と大腸がん検診を同日に受診できる体制に取り組みます。また、40歳代の偶数年齢の女性に対し、乳がん検診を個別医療機関で受診できる環境を整備します。	
	2	胃がん検診受診率 40歳以上	現状維持	6.7%	5.3%	↓ D			
	3	肺がん検診受診率 40歳以上	現状維持	11.7%	10.7%	↓ D			
	4	大腸がん検診受診率 40歳以上	現状維持	8.2%	7.8%	↑ C			
	5	乳がん検診受診率 30歳以上女性	現状維持	13.9%	15.8%	↓ A			
	6	子宮がん検診受診率 20歳以上女性	現状維持	14.9%	15.2%	↓ C			
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値				
2	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性	
循環器疾患の予防と改善	1	脳血管疾患年齢調整死亡率 男性	減少	84.7	69.6	↑ A	令和2年から6年度までの各年齢調整死亡率において、脳血管疾患では死亡率が減少傾向にありますが、虚血性心疾患年齢調整死亡率では、悪化傾向にあります。 各世代における肥満傾向の改善及び血圧の適正な管理が課題であることが伺えます。 Ⅱ度高血圧以上の者の割合を見ると依然として高い状況が続いています。メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の者の割合についても微増傾向です。	引き続き、発症予防と重症化予防の2つを基本に、循環器疾患の危険因子でメタボリックシンドロームの改善及び高血圧の改善を図ります。 令和7年度は高血圧の改善につながる減塩食の推進に取り組みました。引き続き市民の食環境整備に取り組みます。 今後とも市民一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりを主体的に取り組める環境の構築と充実を図ります。	
	2	脳血管疾患年齢調整死亡率 女性	減少	74.6	65.5	↑ A			
	3	虚血性心疾患年齢調整死亡率 男性	減少	66.7	111.5	↑ D			
	4	虚血性心疾患年齢調整死亡率 女性	減少	36.3	64.5	↑ D			
	5	特定健康診査受診率(40～74歳)	54.0%	48.4%	49.9%	→ B			
	6	特定保健指導実施率(40～74歳)	61.0%	58.7%	59.1%	↑ B			
	7	メタボリックシンドロームの予備群・該当者の減少(40～74歳)	減少	34.9%	36.3%	↑ C			
	8	高血圧の改善(Ⅱ度高血圧(160/100)以上の者の割合)	減少	7.2%	8.1%	↑ D			
	9	脂質異常症の減少(LDL160以上の者の割合)	8.0%	9.2%	9.4%	↑ D			
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値				
3	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性	
糖尿病の予防と改善	1	糖尿病有病者の割合	減少	10.0%	9.7%	→ C	糖尿病有病者割合及び血糖コントロール不良者の割合は横ばいですが、慢性腎臓病地域連携パスによる専門医への受診勧奨や保健指導の成果が現れています。	今後も、腎臓病地域連携パスを活用した取組を進めるとともに、医療機関と協力し、糖尿病の発症予防と重症化予防を基本とする取組の推進を図ります。	
	2	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合(HbA1c8.0%以上の者の割合)	1.0%	1.3%	1.1%	↑ B			
	3	合併症(糖尿病性腎症による年間新規人工透析導入患者数)の減少	減少	15人	6人	↓ A			
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値				
4	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性	
飲酒・喫煙対策の推進と受動喫煙対策の強化	1	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)	10%以下	9.3%	9.8%	↑ D	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者は目標値以下となっていますが評価時の値は増加しています。	今後も、飲酒に対する正しい知識の普及に努めます。	
	2	妊娠中の飲酒率	0.0%を目指す	0.8%	0%	↓ A	妊娠中の飲酒率及び喫煙率は減少しています。	今後も、飲酒・喫煙に対する正しい知識を普及に努めます。	
	3	妊娠中の喫煙率	0.0%を目指す	2.8%	0.4%	↓ B			
	4	成人の喫煙率	12.0%	12.5%	13.3%	↑ D	成人の喫煙率は悪化しています。	喫煙に対する正しい知識を普及するとともに、禁煙外来の情報提供などの取組を推進します。	
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値				
5	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性	
歯・口腔の健康づくり	1	3歳でう歯の無い者の割合	増加	92.6%	93.6%	↑ C	乳幼児・児童生徒のむし歯予防は一定の成果が表れています。進行した歯周炎がある者の割合は、策定時の値と比較すると40代60代ともに悪化しています。過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合は増加しています。	歯や口腔の健康に関する知識の普及と啓発を図るとともに、各種歯科健康診査や歯科健康教育を実施します。 むし歯と歯周疾患の予防に努め、歯周炎を有する者の割合の減少を目指します。	
	2	12歳児1人平均う歯数	1.0本以下	1.1本	0.8本	↑ A			
	3	進行した歯周炎がある者の割合 40代	40.0%	46.2%	50%	↑ D			
	4	進行した歯周炎がある者の割合 60代	40.0%	46.5%	73.5%	↑ D			
	5	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合	増加	29.7%	29.9%	↑ C			
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値				
6	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性	
運動習慣の確立	1	日常生活のなかで、1日30分以上の運動をする(週2回以上)	増加	42.5%	43.2%	↓ C	日常生活のなかで意識的に運動をしている人の割合は微増傾向です。	身体活動や運動の健康に対する効果についての知識を広く普及し、今後も市民が日常生活に取り入れやすく、主体的に健康づくりに取り組めるよう運動習慣の定着に向け、運動の実施方法の提供などを図ります。	
	2	「袖ヶ浦市いきいき百歳体操」の普及を拡大	増加	1,099人	1,421人	↑ A	「袖ヶ浦市いきいき百歳体操」の参加者数については、増加しています。		
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値				
7	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性	
市民の主体的な健康づくりを支援する環境の整備	1	「ち〜バリュ〜カード」発行数	100枚	-	60枚	↓ D	令和7年度は目標値の100枚を達成せず、令和6年度より参加者が減少しました。	引き続き広報等で周知啓発を行い、市民が健康づくりに主体的に取り組むことを支援します。	

基本的方向2 健康的な食生活の定着と食の理解(食育推進計画)		「健康的な食生活の定着と食の理解」を食育の基本的方針とし、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食事や規則正しい食生活の重要性を市民に広く周知するとともに、その実践に向けて、食育活動等を実施します。						
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値			
1	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性
生活習慣病発症予防のための栄養改善	1	食育に関心のある市民の割合	70%以上	67.7%	—	E	—	—
	2	妊娠時の適正体重を維持している者の割合	増加	75.0%	70.2%	↓	D	妊娠時の適正体重を維持している者の割合は減少しています。 今後も、妊娠中の適正体重に対する正しい知識の普及に努めます。
	3	全出生数中の低出生体重児の割合	減少	8.1%	9.6%	↓	D	全出生数中の低出生体重児の割合は増加しています。 今後も、妊娠中の適正体重に対する正しい知識の普及および妊婦健診の定期的な受診の勧奨に努めます。
	4	肥満傾向にある子どもの割合(小学5年生男子)	10%以下	16.6%	14.3%	↓	B	全項目において目標値に達しておらず、特に女子については小学5年生、中学2年生ともに前年度より悪化していました。 成長期における実績値であることを踏まえ、適切な栄養摂取量と運動、休養等のバランスについて周知することが重要と考えます。 40～64歳女性におけるの肥満の割合と中学3年生の朝食を欠食する割合の改善傾向は見られるものの、他の項目においては、維持もしくは悪化していました。 市民が生涯にわたって健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育むためには、生涯を通じた食育を、関係機関と連携を図り推進することが重要です。
	5	肥満傾向にある子どもの割合(小学5年生女子)	5%以下	13.3%	10.2%	↑	B	
	6	肥満傾向にある子どもの割合(中学2年生男子)	10%以下	15.8%	13.3%	↓	B	
	7	肥満傾向にある子どもの割合(中学2年生女子)	5%以下	6.9%	10.8%	↑	D	
	8	肥満(BMI25以上)にある者の割合(40～64歳男性)	30%以下	42.6%	43%	↓	D	
	9	肥満(BMI25以上)にある者の割合(40～64歳女性)	15%以下	24.7%	22.8%	↓	B	
	10	低栄養傾向の高齢者(65歳以上)の割合 BMI20以下	13%以下	16.5%	19%	↑	D	
	11	朝食を欠食する市民の割合の減少(1歳6か月児)	0.0%を目指す	0.4%	0.9%	↑	D	
	12	朝食を欠食する市民の割合の減少(3歳児)	0.0%を目指す	0.4%	0.4%	→	C	
	13	朝食を欠食する市民の割合の減少(小学6年生)	0.0%を目指す	2.6%	2.4%	↑	B	
	14	朝食を欠食する市民の割合の減少(中学3年生)	0.0%を目指す	5.3%	2.1%	↓	B	
	15	朝食を欠食する市民の割合の減少(成人)	0.0%を目指す	8.4%	9.9%	↑	D	
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値			
2	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性
食育の推進と環境づくり	1	農畜産物直売所における市内農畜産物等の売上割合	56.5%	56.0%	53.9%	↓	D	令和7年度は米価格の不安定さもあり、全体売り上げ等も微減しています。 農協及び市内生産者と連携し、出荷者協議会の成長を支援します。
	2	学校給食における地場産物(野菜)を使用する割合	40.0%	34.1%	33.9%	↓	C	猛暑や長雨による野菜の生育不良・価格高騰に加え、学校給食に適した規格や数量を満たす地元生産者の確保が難しいことが課題となり、現状維持にとどまっています。 農畜産物直売所との定期的な打ち合わせを継続し、情報共有をしながら安定確保に努めるとともに、給食や給食だより等を通じて、地場産物への理解と普及啓発を推進します。
	3	1日1回は家族等と食事をする者の割合(1歳6か月児)	増加	81.3%	89%	↑	A	家族等と食事をする者の割合は1歳6か月児、3歳児とも増加しました。 引き続き共食の普及啓発に取り組みます。
	4	1日1回は家族等と食事をする者の割合(3歳児)	増加	89.2%	98.7%	↑	A	
基本的方向3 すべての人が心豊かに暮らせるまちづくり(自殺対策計画)		公的な支援のみならず、地域における相互の助け合いなどを含め、それぞれのケースに合わせた適切な支援と、必要とする人へ包括的に提供できるようにするため、体制の強化を図ります。						
施策			目標値 (令和17年度)	策定時(令和4年度)の値	令和7年度末評価時点値			
1	NO	成果目標項目			評価時の値	達成度 (ランク)	現状と課題	取り組みの方向性
地域におけるネットワークの強化	2	自殺者の減少(1から5成果目標)	5か年平均13.0人以下	13.8人(H29-R3)	11.0人 → (R2～R6)	A	自殺者数は策定時及び目標値よりも減少しています。	R8年度は、自殺対策庁内連絡会を対面形式で行い、庁内における取組み状況の共有や意見交換を図ります。自殺者の減少に向け保健・医療、福祉、教育等、それぞれの分野で活動している関係機関が情報を共有し、相互に連携・協力できる体制を引き続き整えます。
2								
自殺対策を支える人材の育成								
3								
市民への啓発と周知								
4								
生きることの促進要因への支援								
5								
子どもたちが健やかに育つ環境づくりの推進								

- 達成度ランク A：現状値が目標に達成した（100%以上） B：現状値が目標に達していないが改善傾向にある C：現状値が変わらない（達成率±5%以内）
D：現状値が悪化している E：目標設定時以降、調査等が実施されていない等の理由で現時点では評価できない
- 達成率の計算式 達成率＝（策定時の値－現状値）／（策定時の値－目標値）×100
- 成果目標項目の目標値が減少・増加の時は、現状値が策定時の値から変化したかどうかで評価。現状値からの増減幅をパーセンテージで表し、達成度ランクと同様の考えで評価した。
- ※年齢調整死亡率とは年齢構成の異なる集団について死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率

※年齢調整死亡率の算出方法の修正について
年齢調整死亡率とは、年齢構成の異なる集団について死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率で、単位は「人口10万人対」。
算出された年齢調整死亡率は、その基準人口10万人あたりの死亡数を示す。算出するために基準となる集団の年齢構成（基準人口）に合わせた形で求められるため、基準人口として、昭和60年（1985年）モデル人口を用いて計算していたが、2020年以降の統計では平成27年（2015年）モデル人口の使用が開始されており、改めて令和4年度（平成29年から令和3年の5か年）及び令和6年度（令和元年から令和5年度までの5か年）の値を平成27年モデル人口を用いて計算し直した。

全体計画の概要

本市では、市の最上位計画である「袖ヶ浦市総合計画」において、健康・医療・福祉におけるまちづくりの方針として「支え合いと支援のもとで健やかに暮らせるまちづくり」を位置付けています。また、「袖ヶ浦健康プラン21（第2次）」では、「健康寿命を伸ばし すこやかに暮らせるまち」を基本理念とし、市民の健康づくりを支援してきました。

これまでの取組を継承しつつ、さらに推進していくため、「市民一人ひとりがすこやかで心豊かに暮らせるまち」を基本理念とし、すべての市民が心身の健康に関心を持ち、健康づくりに主体的に取り組める環境の構築と充実を図ります。

基本的方向3 すべての人が心豊かに暮らせるまちづくり （自殺対策計画）		公的な支援のみならず、地域における相互の助け合いなどを含め、それぞれのケースに合わせた適切な支援と、必要とする人へ包括的に提供できるようにするため、体制の強化を図ります。				
施策		主な取組	概要	担当課	令和7年度具体的な取組状況と課題	令和8年度の計画
1	地域におけるネットワークの強化	袖ヶ浦市健康づくり推進協議会の開催	袖ヶ浦市健康づくり推進協議会において、自殺対策に関連する施策の進捗状況等を共有するとともに、健康づくりに関わる地域の主体との連携を強化します。	健康推進課	健康づくり推進協議会において、成果目標に対する評価を報告しました。	自殺対策庁内連絡会を開催し、関係部署における取組について、情報共有や意見交換を行います。健康づくり推進協議会にて、自殺の現状等情報共有を行います。
		袖ヶ浦市自殺対策庁内連絡会の運営	袖ヶ浦市自殺対策庁内連絡会を年1回以上開催し、自殺対策推進のための庁内体制強化を図ります。	健康推進課	自殺対策庁内連絡会を書面会議にて1回開催し、情報共有を図りました。	自殺対策庁内連絡会を開催し、関係部署における取組について、意見交換を行い、情報の共有を図ります。
2	自殺対策を支える人材の育成	相談窓口に関わる職員等を対象とした研修会の実施	相談窓口に関わる職員等を対象に研修会を開催し、相談支援スキルの向上を図ります。	健康推進課	新規採用職員研修にて、ゲートキーパー研修を実施しました。	新規採用職員と希望者に対して、ゲートキーパー研修を実施します。また、保健師1名（健康推進課）がこころのサポーター指導者養成研修を受講します。庁内希望部署にてこころのサポーター養成研修を実施します。
		市民や地域で活動する方を対象とした研修会の実施	自殺の危険を示すサインに気づき、適切に行動できる人を増やすため、ゲートキーパーを養成する研修会等を開催します。	健康推進課	令和7年度は、地域の専門職への研修会として、高齢者支援課と連携し、「在宅医療・介護連携推進に係る関係者向け研修会」にて、公認心理師の講師による「介護・医療職のためのストレスマネジメント講座～ケアする人のためのセルフケア～」をテーマに実施しました。市内医療、介護専門職32名の出席がありました。	企業と連携し、睡眠の関しての研修会を実施します。地域で活動する方を対象としたゲートキーパー研修等の実施について、周知を図ります。
		県が主催する教職員を対象にした研修会への参加	児童生徒の自殺予防及び事後対応に必要な基礎知識を習得することで、自殺対策推進者としての資質向上を図ります。	学校教育課	県の資料をもとに、校内メンタルヘルスに関する研修を行いました。全職員を対象のストレスチェックを年2回行い、自身のストレスの気づきを促しました。	「平常時の対策」「予兆を捉える対策」「危険度が高い状態における対策」の三段階で捉え、切れ目のない支援を行います。
3	市民への啓発と周知	自殺対策強化月間に合わせた広報	市のホームページや広報などを通じて自殺対策強化月間の周知を図り、自殺を地域全体で防ぐことの重要性についての理解を拡大します。	健康推進課	自殺対策強化月間に合わせ、ポスターを掲示しました。自殺予防週間・自殺予防月間に合わせ、広報記事を掲載しました。	継続実施
		継続的で効果的な普及・啓発の推進	市民が自殺対策について理解を深める機会を増やすため情報発信の回数を増やします。	健康推進課	ホームページでの周知を図りました。	継続実施
4	生きることの促進要因への支援	孤立を防ぐための居場所づくりの支援	高齢者、子育て中の親等が孤立しないよう、地域の中に集える場所（サロン）をつくり、市民やボランティア等との交流機会を設けることで、地域で顔の見える関係づくりを促進し、高齢者等の地域参加を促進します。	地域福祉課 社会福祉協議会	地域の中に集える場所（サロン）を地区社会福祉協議会により開催しました。開催会場については28箇所、合計241回実施しました。	地域の交流の場としての取り組みとして、継続的に実施していきます。
		妊娠中、子育て中の保護者への相談支援	家庭児童相談や教育相談などを通じて、妊娠中、子育て中の悩み相談に対応します。ケースに応じて関係機関と連携して支援します。	こども家庭センター	家庭児童相談等で子育てや経済的困窮、DV相談などを実施し、支援を行いました。教育相談では、保護者の悩みを聞き、保護者の努力を認め、一緒に解決策を考える姿勢で継続的な支援を行いました。	家庭児童相談室等で、妊娠・出産・子育て中の不安や悩みの相談を行い、必要に応じて関係機関と連携し支援を行います。
		障がい者やその家族等への相談支援	障害者相談支援事業所や基幹相談支援センターと協力して、障がいのある人やその家族からの相談に対応します。ケースに応じて関係機関と連携して支援します。	障がい福祉課	社会福祉士等専門職が必要に応じて訪問、受領援助、社会復帰支援を実施し、関係機関と連携し支援していますが、専門職の確保、質の向上などの課題があります。	継続実施
		高齢者やその家族等への相談支援	地域包括支援センター等と協力して、高齢者やその家族の悩み相談に対応します。ケースに応じて関係機関と連携して支援します。	高齢者支援課	直営による基幹型及び各地区地域包括支援センターが高齢者やその家族の相談に随時関係機関と連携を図りながら支援しました。	継続実施
		生活困窮者への相談支援	自立支援相談室「そでさば」において、様々な困りごとへの相談に対応します。	地域福祉課	複雑化・複合化した課題を有する人や世帯は増加傾向にあり、要支援者の経済的・精神的安定を図るため、伴走型支援を行いました。抱えている問題や課題を分析したうえで必要な自立支援計画等を策定し、自立した生活保護に陥ることなく自立した生活を送ることができるよう支援しました。また、状況に応じて必要な制度利用へ繋げるとともに、計画的な訪問を実施しました。	複雑化・複合化した課題を有する人や世帯は増加傾向にあり、自立相談支援事業の存在意義が高まっています。生活困窮者に対して、就労支援や適正な制度利用へ繋げるなど、世帯の自立の助長を図ります。
5	子どもたちが健やかに育つ環境づくりの推進	児童・生徒が困難・ストレスに対処できる力を身に付ける取組	長期休業明け等、児童生徒の不安が高まる時期に合わせて、「SOSの出し方教育」を積極的に実施するほか、様々な相談窓口を児童生徒へ周知します。	学校教育課	「SOSの出し方教育」を授業内にて実施しました。相談窓口をまとめた一覧を適宜配布して周知を図りました。	継続実施
		スクールカウンセラーの活用	スクールカウンセラーの活用により、悩み、不安、ストレス等を持つ生徒に対し専門的な見地から相談・助言を行い、不登校や問題行動の予防・改善を図ります。	学校教育課	いじめや虐待、特別な支援を必要とする児童等の早期発見及び予防改善を図りました。	継続実施
		児童・生徒のSOSを受け止め、適切に支援する体制づくり	千葉県教育委員会作成の「SOSの出し方教育」指導資料等を市内小中学校へ周知し、学校現場に関わるすべての人が児童・生徒が発信するSOSに早期に気づき、必要な支援につなげられるよう、知識の習得を図ります。	学校教育課	校長会議や生徒指導推進会議等では、児童生徒への指導の更なる充実を図るために、活用事例等の周知を行いました。	継続実施

アルコールの種類とアルコールと糖の量

<生活習慣病の学会での推奨は、純アルコール量20gです>

アルコールの種類	自分が1日に飲む量 ① (cc)	アルコール量			糖 量			プリン体
		100cc中のアルコール度数 (%)	飲む量 × ① =	私のアルコール量	100cc中の糖分 (%)	飲む量 × ① =	私の糖量	
ビール(淡色)		5	× 0.05 =		3	× 0.03 =		有
ビール(発泡酒)		6	× 0.06 =		4	× 0.04 =		有
ビール(ストロング)		9	× 0.09 =		3	× 0.03 =		有
日本酒		15	× 0.15 =		5	× 0.05 =		有
ワイン		12	× 0.12 =		2	× 0.02 =		
スイートワイン		14	× 0.14 =		13	× 0.13 =		
缶チューハイ		8	× 0.08 =		3	× 0.03 (果汁33%) =		
果実酒		13	× 0.13 =		21	× 0.21 =		
養命酒		14	× 0.14 =		22	× 0.22 =		
焼酎(25度)		25	× 0.25 =		0	× 0 =		
ウイスキー ブランデー		40	× 0.4 =		0	× 0 =		
ノンアルコール ビール		0			3~5	× 0.03~ 0.05 =		有
			× =			× =		
一日の合計		アルコール量 合計 = (A)				合計 =		
		A × 0.8 = B 純アルコール量 () × 0.8 = ()				C		
健康21での アルコールの 1日の基準量		20g (純アルコール量)				正常の人 20g ・糖尿病 ・高血糖 ・HbA1c6.5以上 10g (NGSP値)		

※ アルコールから取ったエネルギーを、ご飯に換算すると...

【B()g × 7kcal】 + 【C()g × 4kcal】 = D()kcal ÷ 160kcal = () 杯分 に相当します

100gのご飯のエネルギー

100gのご飯

※ 自分の総エネルギーに対する割合は...

D()kcal ÷ 自分の総カロリー()kcal × 100 = ()%

★純アルコール量60g以上を多量飲酒とする。

また、純アルコール量 男40g/日、女20g/日以上は生活習慣病のリスクをあげる。

※健康21では、「純アルコールの量」で基準量が設定されているので、摂取アルコール量の80%に換算します。



あなたのこころ
元気ですか？



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

千葉県

はじめに

小冊子「あなたのこころ元気ですか?」は、県民の皆様うつ病などの精神疾患について理解を深めていただきたいと考え、毎年県で作成しています。また、困った時にどこに相談していいのかわからないなど、もしもの時にも読んでいただけるように、冊子の後半部分に相談窓口一覧を掲載しています。

相談窓口には、あなたの話に耳を傾け、あなたの気持ちに寄り添う人がいます。

もしもあなたが今、悩みを抱えていたら、一人で悩みを抱え込まずに相談してください。私たちはあなたの気持ちに寄り添いたいのです。

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

目次

- 1 こころの病気「うつ病」ってどんな病気でしょう?
- 2 うつ病はどうして起こるの?
- 3 うつ病にならないために
- 4 うつ病が疑われたら
- 5 うつ病自己チェック
(自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう)
- 6 統合失調症とは
- 7 アルコール依存症とは
- 8 困った時の相談窓口



1

こころの病気「うつ病」って どんな病気でしょう？

我が国のうつ病

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

1

うつ病は特別な人だけが
かかる病気ではなく、誰でも無理
を重ねた場合にかかる可能性が
あります。

2

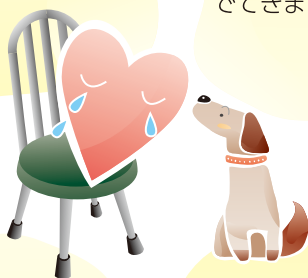
うつ病は心身のエネルギー
を低下させ、いろいろな病気の
原因になったり、病気を悪化させ
たり、最悪の場合は自殺の恐れも
できます。

3

心配や過労・ストレスが続
いたり、孤独や孤立感が強くなっ
たり、将来への希望が見出せな
いと感じた時などにうつ病にか
かりやすいです。

4

うつ病は早期発見、早期治
療により、多くの人は回復します。
しかし、長く続くこともあり、その
場合は辛抱強く治療することが
大事です。



うつ病を疑うサイン

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 2 今まで楽しめたことにも興味がわかず楽しくない
- 3 疲れやすく、元気(気力)がない(だるい)
- 4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- 5 寝つきが悪い、あるいは夜中や朝早く目がさめる
- 6 食欲がなくなる
- 7 人に会いたくなくなる
- 8 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 12 物事に集中できない、物事を悪い方に考える など

自分が
気づく変化



周囲が
気づく変化

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる(口数が減る)
- 5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 6 朝方や休日明けに調子が悪い
- 7 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 8 以前と言動が変化したり、身なりに構わなくなる
- 9 食欲がなくなる
- 10 飲酒量が増える
- 11 死ぬことを口にする など



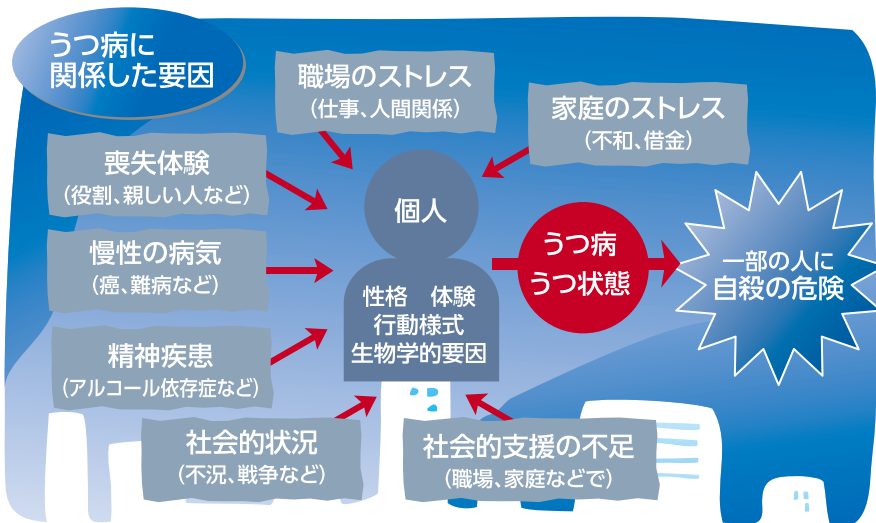
2 うつ病は どうして起こるの？

うつ病になりやすい性格とは・・・

几帳面で真面目、責任感が強い人がうつ病になりやすいと言われていますが、こうした特徴の方は大勢います。これらが人並み以上に強い場合や考え方に柔軟性が乏しい人、開き直りや決断ができない人はストレスを受け止めやすく、結果としてうつ病になりやすいと言えます。

■うつ病のきっかけ

様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスになりやすいこれらの体験や個人の性格、行動様式が相互に関係してうつ病になります。うつ病が悪化すると自殺の危険もでてきます。



うつ病にならないために

普段から気をつけること

■毎日の小さな苛立ち事に対して

ストレス解消法
(スポーツ、趣味、レジャーなど)
や休養が有効です



問題を整理



■少し深刻な問題に対して

次のようなストレス対処法が有効です

問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう

自分の手に余る問題については、親しい人(家族・友人・上司等)に相談しましょう

事故や失敗など起きてしまったことに対しては、親しい人(家族・友人・上司等)に話して気持ちを整理しましょう

悲観的に考えてしまう時は、本当にそう考えるしかないのか、疑ってみましょう(問題を完璧に解決しなければならないと思いつぎないようにしましょう)

根拠なく悲観的予測をせずに、できるだけ前向きに考えましょう

親しい人に
相談する

できるだけ
前向きに

こうした方法をとっても気持ちが晴れないとき

ストレス解消する元気もないときは、
休養をしっかりととり、専門家に相談しましょう



4 うつ病が疑われたら



自分がした方がよいこと

- 専門家(医師、保健師)に相談(受診)してください
- 休養と、場合によっては服薬が必要です
- 早期に対策を行うと早く回復します

周囲の人がした方がよいこと

- うつ病の症状について質問し、困っていること、悩んでいることについて尋ねてください
- 睡眠障害があったり、うつ症状が強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください



健康福祉
センター

医療機関



- 健康福祉センター(保健所)、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)等で相談するよう勧めてください
親しい人(家族・友人・上司等)が付き添ってってください
- 本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらってください

うつ病治療の原則は休養が優先ですので、無理に外出、運動、気分転換を勧めないようにしてください

5 うつ病自己チェック

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。

まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

■チェック項目

- ☐ 1 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 2 これまでは楽しんでやれていたことが、
楽しめなくなった
- ☐ 3 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる
- ☐ 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 5 わけもなく疲れたような感じがする

■判定方法

上にあげた状態のうち**2項目以上が2週間**以上、ほとんど毎日続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり、**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、健康福祉センター（保健所）、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。



6 統合失調症とは

統合失調症は、約100人に1人程度の割合で起きる病気です。決して、特別な病気ではありません。うつ病と同様に脳内の神経系の働きが不調になって起こる病気と言われ、服薬などの治療によって回復することが可能です。



症状

症状の始まりには、眠れなくなったり、感覚が敏感になったり、不安や憂うつを感じたりすることがあります。また、回復期には、うつ状態になる場合があります。そのため、自殺を考える場合もありますので、周囲の人が早めに気づいて、専門機関に相談することが大切です。

■〈陽性症状〉(例えば・・・)

- 幻聴：「誰かが自分の悪口を言ったり、指図してくる声が聞こえる」
- 被害妄想：「誰かが自分を罠にはめようと仕組んでいる」

■〈陰性症状〉(例えば・・・)

- 意欲が低下し、入浴や身だしなみを整えるといった日常生活の活動ができなくなる
- 生活リズムが乱れ、昼夜逆転となったり、引きこもった生活を送る

※ 陽性症状と陰性症状の組み合わせや経過には、個人差があります。

治療・リハビリテーション・再発予防

この病気の治療の基本は薬物療法です。病状に応じてデイケアなどのリハビリテーションが有効です。しかし、無理を重ねたり、勝手に服薬などを中断すると再発する可能性があります。この病気を理解して、あせらずに治療することが大切です。

7 アルコール依存症とは

アルコール依存症は、自分では飲酒のコントロールが出来なくなる病気です。その結果、家庭内や職業上の問題を引き起こしたりします。また、抑うつ状態や精神病状態を合併することも多く、そのため自殺にいたる場合もあります。

● まずは自己チェックしてみましょう!

●アルコール使用障害同定テスト(通称:AUDIT)

各問の選択肢の中から最も近いものを選んで下さい。各選択肢の点数の合計で飲酒習慣の危険性を診断します。※選択肢の()内の数字が点数です。

1 ドリンク ▶ビール250ml・日本酒0.5合	2 ドリンク ▶ビール500ml・日本酒1合
1.5ドリンク ▶グラスワイン1杯	2.5ドリンク ▶ビール大瓶1本

問1 あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか?

飲まない (0)	1ヶ月に1度以下 (1)	1ヶ月に2～4度 (2)	週に2～3度 (3)	週に4度以上 (4)
-------------	-----------------	-----------------	---------------	---------------

問2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?

0～2ドリンク (0)	3～4ドリンク (1)	5～6ドリンク (2)	7～9ドリンク (3)	10ドリンク以上 (4)
----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------

問3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問6 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、
どのくらいの頻度でありましたか？

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問8 過去1年間に、飲酒のため、前夜の出来事を思い出せなかったことが、
どのくらいの頻度でありましたか？

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？

ない (0)	あるが、過去1年にはなし (2)	過去1年にあり (4)
--------	------------------	-------------

問10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒に
ついて心配したり、飲酒量を減らすように勧められたりしたことがありますか？

ない (0)	あるが、過去1年にはなし (2)	過去1年にあり (4)
--------	------------------	-------------

合計点数 点

以上で終了です。各質問項目の合計点数で飲酒習慣の重症度を判定します。

●飲酒習慣の重症度判定

アルコール依存症疑い群	20点以上	アルコール依存症の疑いがあります。飲酒を控え、専門医療機関での受診をお勧めします。
危険性の高い飲酒者群	8～19点	注意が必要な飲酒です。「お酒は適量」を守り、ほどよく、楽しく、いいお酒を心がけましょう。
危険性の低い飲酒者群	1～7点	引き続き、「お酒は適量」を守り、節度のある飲酒を心がけましょう。
非飲酒者群	0点	

回復するためには

- 飲酒を止めたいと思っても止められない方、家族の飲酒問題で困っている方は、一人で悩まず、専門の医療機関や相談窓口にご相談しましょう！
- 家族や周囲の人が、この病気の理解と対処方法を身につけておくことも大切です。
- 同じ問題を抱えている当事者や家族の集まりがあります。
→ アルコール依存症の自助グループ：「断酒会」・「AA(アルコールの問題を持つ匿名の当事者の会)」・「Al-Anon(アラノン=家族グループ)」
- ※ 最寄りの健康福祉センター〔保健所〕や精神保健福祉センター等にお問い合わせください。(困った時の相談窓口P10～P11参照)

8 困った時の相談窓口

県内では様々な悩みを持った方の相談に応じるために、各種の相談窓口が開設されています。どうぞご利用ください。

● 健康福祉センター及び保健所

健康福祉センター及び保健所は、地域の保健・医療・福祉の総合的な相談窓口として、

- 精神保健福祉相談 ● アルコール相談（酒害相談） ● 小児慢性特定疾病児童等の相談
- 難病相談 ● エイズ・感染症相談等を行っています。

※センターごとに実施曜日・時間、相談内容等が異なりますのでお問合せください。

受付時間 月～金（祝日・年末年始除く）9:00～17:00

名 称	電話番号	住 所	所管区域
習志野保健所 (習志野健康福祉センター)	047-475-5151	習志野市本大久保 5-7-14	習志野市・八千代市・ 鎌ヶ谷市
市川保健所 (市川健康福祉センター)	047-377-1101	市川市南八幡5-11-22	市川市・浦安市
松戸保健所 (松戸健康福祉センター)	047-361-2121	松戸市小根本7	松戸市・流山市・ 我孫子市
野田保健所 (野田健康福祉センター)	04-7124-8155	野田市柳沢24	野田市
印旛保健所 (印旛健康福祉センター)	043-483-1133	佐倉市鎗木仲田町8-1	佐倉市・四街道市・ 八街市・印西市・ 白井市・酒々井町・栄町
印旛保健所(印旛健康福祉センター)成田支所	0476-26-7231	成田市加良部3-3-1	成田市・富里市
香取保健所 (香取健康福祉センター)	0478-52-9161	香取市佐原イ92-11	香取市・神崎町・ 多古町・東庄町
海匝保健所 (海匝健康福祉センター)	0479-22-0206	銚子市清川町1-6-12 ※令和7年6月から仮庁舎への移転予定あり。 移転後の場所等詳細はホームページでご確認ください。	銚子市・旭市・匝瑺市
海匝保健所 (海匝健康福祉センター) 八日市場地域保健センター	0479-72-1281	匝瑺市八日市場イ 2119-1	※精神保健福祉相談、アル コール相談、エイズ・性感 染症等相談、DV相談は八日市 場地域保健センターに御連 絡ください。
山武保健所 (山武健康福祉センター)	0475-54-0611	東金市東金907-1	東金市・山武市・ 大網白里市・九十九里町・ 横芝光町・芝山町
長生保健所 (長生健康福祉センター)	0475-22-5167	茂原市茂原1102-1	茂原市・一宮町・ 睦沢町・長生村・ 白子町・長柄町・長南町
夷隅保健所 (夷隅健康福祉センター)	0470-73-0145	勝浦市出水1224	勝浦市・いすみ市・ 大多喜町・御宿町
安房保健所 (安房健康福祉センター)	0470-22-4511	館山市北条1093-1	館山市・南房総市・ 鋸南町
安房保健所 (安房健康福祉センター) 鴨川地域保健センター	04-7092-4511	鴨川市広場 820 千葉県鴨川合同庁舎1階	鴨川市
君津保健所 (君津健康福祉センター)	0438-22-3743	木更津市新田3-4-34	木更津市・君津市・ 富津市・袖ヶ浦市
市原保健所 (市原健康福祉センター)	0436-21-6391	市原市五井中央南1-2-11	市原市

名 称	電話番号	住 所	所管区域
千葉市保健所 (千葉市精神保健福祉課)	043-238-9980	千葉市中央区問屋町1-35 千葉ポートサイドタワー11階	千葉市
中央保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-221-2583	千葉市中央区中央 4-5-1きぼーる13階	千葉市では、精神保健福祉に関する相談・訪問指導、自立支援医療(精神通院医療)の申請受付等はお住まいの区の保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班で行っております。
花見川保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-275-6297	千葉市花見川区瑞穂 1-1	
稲毛保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-284-6495	千葉市稲毛区穴川 4-12-4	
若葉保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-233-8715	千葉市若葉区貝塚 2-19-1	
緑保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-292-5066	千葉市緑区鎌取町 226-1	
美浜保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-270-2287	千葉市美浜区真砂 5-15-2	
船橋市保健所	047-409-2859	船橋市北本町 1-16-55	船橋市
柏市保健予防課 精神保健福祉担当	04-7167-1254	柏市柏下65-1 (ウェルネス柏内)	柏市

● 精神保健福祉センター

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県 精神保健 福祉センター	精神保健福祉全般に関する 電話及び面接による相談 所管区域:千葉市以外 ○心の健康 ○精神疾患及び精神科医療 ○依存症(アルコール・薬物・ギャンブル) ○思春期精神保健など ※面接相談は予約制。	043-307-3360 (一般相談)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～18:30
		043-307-3781 (アルコール・薬物 ・ギャンブル等依存 症相談専用回線)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～16:30
千葉市 こころの 健康センター	心の健康や精神障害、思春期や 高齢者、アルコール依存等の精神 保健福祉全般に関する相談。 ※来所相談は予約制 「こころの電話」は傾聴専用	043-204-1582 (精神保健福祉相談)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:30 *「こころの電話」
		043-204-1583 (*「こころの電話」)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00 13:00～17:00

● 一人で悩まないで・・・いのちの電話

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉いのちの電話 (電話相談)	自殺をはじめとする精神的危機に 直面し、助けと励ましを求めている 人の電話相談	043-227-3900	365日 24時間 ※時間等に変更する場合がございます のでホームページをご確認ください。
千葉いのちの電話 こころの相談室 (対面相談)	仕事、家族、生き方、人間関係、誰に も言えないその想いをお聴きしま す。(要予約)	043-222-4331 (予約受付用)	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 12:00～14:30 (祝日・年末年始を除く)
千葉いのちの電話 インターネット メール相談	誰にも話せない、誰にも相談できな い、人と話すのが怖い、一人で抱え ている思いをメールでお伝えください。	http://www. chibainochi.jp/ (千葉いのちの電話ホームページ)	受付随時
千葉いのちの電話 LINE相談	LINEを使用して皆様のこころの悩 みをお受けします。右のQRコードか ら友達登録してお進みください。		毎月第2・3・4日曜日 午後4時から午後7時まで

※千葉いのちの電話では相談ボランティアを募集しています。詳細については下記にお問い合わせください。
電話 043-222-4322 (月～金/9:00～17:00) 住所 〒260-0012 千葉市中央区本町3-1-16 CIDビル

● 男性のための相談窓口

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
男性のための総合相談 (千葉県男女共同参画センター)	仕事や人間関係の悩み、ストレスなどを抱えている男性のための総合相談 ※カウンセリング 予約制	043-308-3421	電話相談 火・水曜日 16:00～20:00 土曜日 12:30～16:30 (月曜日が祝日の場合の翌平日・ 祝日・年末年始を除く) カウンセリングは電話相談後予約

● 女性のための相談窓口

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県女性 サポートセンター	DVをはじめ女性の抱える悩みの相談 ●電話相談 ●面接相談 ●専門相談	043-206-8002 ※面接相談・専門 相談は要予約	電話相談は365日24時間 面接相談 月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
女性のための総合相談 (千葉県男女共同参画センター)	困りごとや不安・悩み、 ストレスなどを抱えている女性のための総合 相談 ※面接・カウンセリング は予約制	04-7140-8605	電話相談 火～日曜日 (月曜日が祝日の場合の 翌平日・祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00 面接・カウンセリングは 電話相談後予約
母子家庭等の就業・自立 支援事業(千葉県母子 寡婦福祉連合会)	就業・養育費・親子交 流等の相談	043-225-0608 (千葉県母子寡婦 福祉連合会)	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00
女性の人権 ホットライン	法務局・地方法務局の 職員、または人権擁護 委員が相談に乗り、解 決策を一緒に探す	0570-070-810 ※IP電話からは接続できません。 ※令和7年10月1日付けで番号 が変わる可能性があります。	平日 8:30～17:15

● ～千葉県公認心理師協会こころの電話相談～

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県公認 心理師協会 こころの電話相談	家族、学校、職場の問題、生活の心配、 こころの健康など幅広い問題について 臨床心理士・公認心理師が対応。	043-307-7036	毎月第2日曜日 14:00～17:00

● ～千葉市こころと命の相談室～

名 称	主な内容	開室日・場所	受付時間
千葉市 こころと命の 相談室	こころの健康に関する 知識と、社会や労働関 係の情報を持つ産業 カウンセラーによる対 面相談 相談無料・予約可	毎週月曜・金曜日 18:00～21:00 (祝日、年末年始を除く) 毎月指定の土曜、日曜日 10:00～13:00 千葉市中央区新町18-12 第8東ビル501号室	問い合わせ・予約申込は (予約専用電話) 043-216-3618 月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:30

● 働く人の心の悩みに関する相談

名 称	主な内容		電話番号	受付時間
千葉産業保健総合支援センター	人事、労務、産業保健スタッフ等に対する産業保健・メンタルヘルス対策等の相談		043-202-3639	月～金曜日 (土日祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00
地域産業保健センター	労働者50人未満の事業場等に対する産業保健サービスの提供	千葉市地域産業保健センター	043-242-1220	※相談を申し込まれる場合は、事前予約が必要です。
		船橋地域産業保健センター	047-424-9322	
		君津木更津地域産業保健センター	0438-22-6206	
		東葛北部地域産業保健センター	080-9370-2053	
			070-2267-4367	
		市原市地域産業保健センター	0436-24-5599	
		安房地域産業保健センター	0470-29-5650	
		印旛香取地域産業保健センター	0476-27-0331	
		山武長生夷隅地域産業保健センター	0475-55-4136	
千葉県労働相談センター	賃金不払い、解雇など雇用関係に伴うトラブル等の労働問題、メンタルヘルスに関する相談	●一般労働相談 (来所相談は要予約)	043-223-2744 県庁本庁舎2階	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～20:00 (17:00～電話のみ) ※最終受付時間は19:45
		●弁護士による特別労働相談 (要予約)原則:第1・3金曜日13:00～15:00に実施 ※前々日までに予約が必要です		
		●働く人のメンタルヘルス特別労働相談(要予約)原則:第4水曜日17:30～19:30に実施		
千葉労働局雇用環境・均等室	職場内での男女差別・セクハラ・いわゆるマタハラ・妊娠・育児・介護に関する解雇、その他不利益な取り扱い、パワハラ等		043-221-2307	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
総合労働相談コーナー	労働に関するあらゆる相談に対応	千葉労働局総合労働相談コーナー	043-221-2303	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 原則9:30～17:00 ※詳細は各コーナーに問い合わせてください。
		千葉駅前総合労働相談コーナー	043-246-4121	
		フリーダイヤル	0120-250650	
		千葉総合労働相談コーナー	043-382-3518	
		船橋総合労働相談コーナー	047-773-9381	
		柏総合労働相談コーナー	04-7110-7971	
		銚子総合労働相談コーナー	0479-22-8100	
		木更津総合労働相談コーナー	0438-80-2827	
		茂原総合労働相談コーナー	0475-22-4551	
		成田総合労働相談コーナー	0476-22-5666	
		東金総合労働相談コーナー	0475-52-4358	

● 医療機関について知りたいとき

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
医療情報ネット	医療施設・医療機関情報提供サービス	https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize	それぞれの「医療機関」に問い合わせてください。
千葉県医師会	医療施設・医療機関情報提供サービス	http://www.chiba.med.or.jp/general/index.html	それぞれの「医療機関」に問い合わせてください。
千葉県精神神経科診療所協会	精神神経科の診療所及び初診優先枠の案内	http://www.capc.jp/	それぞれの「診療所」に問い合わせてください。

● がんに関する相談、がんについて知りたいとき

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県がんセンター がん相談支援センター	がんに関する相談窓口	043-264-6801 (直通)	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)
ちばがんナビ	千葉県内の「がんに関する情報」を提供しています。	https://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnav/	

● 防犯や犯罪被害に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県警察本部 「相談サポートコーナー」 ※各警察署においても相談窓口を開設しています。	犯罪などの被害に関すること、警察活動に関する相談	043-227-9110 (短縮ダイヤル#9110)	平日 8:30～17:15
千葉県警察本部 「性犯罪110番」	性犯罪被害に関する相談	0120-01-8103 (短縮ダイヤル#8103 「ハートさん」)	24時間受付
千葉犯罪被害者 支援センター	犯罪によって心に傷を負われた被害者、そのご家族、及びご遺族の方の相談	043-225-5450	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 10:00～16:00
NPO法人 千葉性暴力被害 支援センターちさと	性暴力の被害を受けた女性やご家族等の方の相談	043-251-8500	月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (緊急支援は、24時間 体制年中無休)
法テラス・犯罪被害者 支援ダイヤル	【情報提供】〈電話〉 犯罪の被害にあわれた方やそのご家族の方が必要な支援を受けるための情報を提供	0120-079714 (IP電話からは 03-6745-5601)	(祝日・年末年始を除く) 月～金曜日 9:00～21:00 土曜日9:00～17:00
日本司法 支援センター 千葉地方事務所 (法テラス千葉)	【情報提供】〈面談・電話〉 犯罪の被害にあわれた方やそのご家族の方などが必要な支援を受けるための情報を提供 犯罪被害者等に、犯罪被害者支援の経験や理解のある弁護士を紹介	0570-078315 (IP電話からは 050-3383-5381)	(土日祝日・年末年始を除く) 申込受付 月～金曜日 9:00～17:00
犯罪被害者 ホットライン (千葉県弁護士会)	犯罪の被害者に対する 電話相談	043-227-8433 ※弁護士会事務局が連絡を受けた後、当日または翌日までに担当弁護士から連絡あり。(1回まで無料)	平日 10:00～16:00 (11:45～13:00を除く)

● 自死(自殺)遺族の会・遺児への支援について知りたいとき

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
わかちあいの会 「ひだまり」	ご家族や大切な方を自死によってなくされた方のわかちあいの会	千葉いのちの電話事務局 043-222-4416・4322	月～金曜日 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
あしなが育英会	病気や災害、自死(自殺)で親を亡くしたり、親が障がいの家庭の子供たちの心のケアと奨学金制度	0120-77-8565 http://www.ashinaga.org/	月～金曜日 9:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く

● 消費生活に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県 消費者センター	消費生活の相談(消費者契約・販売方法・商品やサービスに関する苦情・相談)、多重債務に関する相談	消費者ホットライン (局番無しの) 188(いやや) ※お近くの市町村や都道府県等の消費生活相談窓口をご案内します。 千葉県消費者センター 047-434-0999	各消費生活相談窓口にお問い合わせてください。 千葉県消費者センター 相談受付時間 月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く

● 法律・債務に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
法テラス・サポートダイヤル	【情報提供】《電話》 法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を提供	0570-078374 (IP電話からは 03-6745-5600)	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00
日本司法支援センター 千葉地方事務所 (法テラス千葉)	【情報提供】《面談・電話》 法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を提供	0570-078315 (IP電話からは 050-3383-5381)	月～金曜日 (土日祝日・年末年始を除く) 【情報提供】 9:00～17:00 【法律相談】 申込受付 9:00～17:00
日本司法支援センター 千葉地方事務所松戸 支部(法テラス松戸)	【法律相談】《面談・電話(要予約)》 ・経済的に余裕のない方を対象に、弁護士等による無料法律相談(1回30分) ・相談は同一事案3回まで	0570-078316 (IP電話からは 050-3383-5388)	月～金曜日 (土日祝日・年末年始を除く) 【情報提供】 9:00～17:00 【法律相談】 申込受付 9:00～17:00
千葉県弁護士会	クレジット・サラ金多重債務の法律相談 ※ 初回のみ 30分無料	千葉・その他地区 043-227-8581 市川・船橋周辺地区 047-431-7775 松戸・柏周辺地区 047-366-6611	予約受付 いずれも月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 千葉・その他地区・松戸・柏周辺地区 10:00～11:30 13:00～16:00 市川・船橋周辺地区 9:00～12:00 13:00～16:30
	生活困窮に関する法律相談 (電話相談)	043-227-4300(無料)	毎週火曜日 13:00～15:45 (祝日・年末年始を除く)
	多重債務・クレジット・サラ金のトラブル・相続問題の相談 (無料対面相談)	要予約・電話相談不可 予約受付電話 043-204-8333	予約受付 月～土曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
ちば司法書士 総合相談センター	多重債務・クレジット・サラ金のトラブル・相続問題の相談 (無料電話相談)	0120-971-438	月・水曜日 14:00～17:00 土曜日 10:00～12:00、 13:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)

● 千葉県看護協会

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
千葉県看護協会 「心の総合相談窓口」	健康問題、人間関係、仕事上の悩みや不安、経済問題等の相談 (専門相談先を紹介)	043-245-1771 soudan@cna.or.jp (Eメール)	電話相談 月・水・金曜日 (祝日・年末年始を除く) 13:00~16:00 令和7年6月より火・金へ変更

● 子育て・子ども・若者・ひきこもりに関する相談窓口

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
千葉県子ども・若者 総合相談センター 「ライトハウスちば」	ニート・ひきこもり・不登校など困難を有する子ども・若者の総合相談窓口	043-420-8066 lighthouse@abeam.ocn.ne.jp	火～日曜日 10:00～17:00 (年末年始、月曜日休み。月曜日が祝日の場合は営業、翌火曜日が休み)
ママパパラインちば (子ども劇場 千葉県センター)	ママやパパによる家庭の子育ての悩みや不安、とまどいや喜びなどの気持ちを聴く専門相談電話	043-204-9390	毎週金曜日 10:00～16:00 (年末年始を除く)
子どもと親の サポートセンター	学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関すること等、個々の状況に応じて、本人及び保護者、教職員に対し、相談活動を通して支援・援助を行います。	【電話相談・来所相談受付】 0120-415-446 ※フリーダイヤル (県内のみ) 【Eメール相談】 saposoudan@chibac.ed.jp	【電話相談】24時間 【来所相談】 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (休祝日、年末年始は除く) 新規の来所相談は、電話(フリーダイヤル)で事前に申し込んでください。 (受付時間 平日8:30～16:30) 【Eメール相談】24時間
千葉県ひきこもり 地域支援センター	ひきこもりのご本人やご家族のための相談窓口 (千葉市外に在住の方)	043-307-3812	月～金曜日 9:30～16:30 (祝日・年末年始を除く)
千葉市ひきこもり 地域支援センター	ひきこもりのご本人やご家族のための相談窓口 (千葉市に在住の方)	043-204-1606	月～金曜日 9:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
中央児童相談所 「子ども・家庭110番」	虐待、養護、障害、しつけ、性格行動、非行などの18歳未満の児童に関するあらゆる相談	子ども家庭110番 043-252-1152	毎日 8:30～20:00 (虐待相談・通告は24時間・365日)
市川児童相談所		047(370)5286	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
柏児童相談所		04(7134)4152	
銚子児童相談所		0479(23)0076	
東上総児童相談所		0475(27)5507	
君津児童相談所		0439(55)3100	
千葉市東部児童相談所 千葉市西部児童相談所 「子ども電話相談」		043(279)8080	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～12:00、13:00～16:30

※各市町村ごとに、子育てに関する悩みごとの相談に乗ってくれる窓口があります。
お住まいの市町村にお問い合わせください。

● 高齢者及び介護に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
高齢者電話相談 (健康福祉部高齢者福祉課)	高齢者虐待、施設での介護、高齢者に関する心配事などの相談	043-221-3020	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
ちば認知症相談 コールセンター	家族や御自身の認知症に関する悩み事などの相談	043-238-7731	電話相談 月曜、火曜、 木曜、土曜日 面接相談 金(要電話予約) 相談時間 10:00～16:00
介護と介護に 関わるこころの相談 (千葉県福祉ふれあいプラザ)	家族や介護職員など介護にかかわる方々が抱く不安・不満・孤独などに対する相談	04-7165-2886	10:00～16:00 (施設休館日・年末年始を除く) 相談予約は随時受付
地域包括支援センター(お住まいの市町村へお問い合わせください。)		高齢者に関する総合相談	

● こころの耳(厚生労働省委託事業)

名 称	主な内容	連絡先	受付時間
こころの耳電話相談	働く人やその家族等を対象とした、職場のメンタルヘルスに関する相談	0120-565-455	月～金 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/ ※メール、LINEでも相談を受け付けています

● こころの電話相談

名 称	主な内容	連絡先	受付時間
産業カウンセラーによる こころの電話相談室(日本 産業カウンセラー協会関東支部)	心の健康に関する電話相談	04-7163-7830	月曜・金曜日 10:00～12:00、 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

● 福祉に関する相談

名 称	主な内容	管轄地域	名 称	電話番号
中核地域 生活支援センター *各市町村も福祉に関する 相談は受け付けていま す。お住まいの市町村に お問い合わせください。	福祉の総合相談 などを24時間、 365日体制で行 います。 ※「あいネット」は 月～金曜日 8:30～17:15 「さーくる」は 月～金曜日 9:00～17:00 「ふらっと船橋」は 月～土曜日 10:00～18:00 (いずれも祝日・ 年末年始除く)	習志野	まるっと	047-409-6161
		市 川	くらっち	047-318-9551
		松 戸	ほっとねっと	047-309-7677
		野 田	のだネット	04-7127-5366
		印 旛	すけっと	043-308-6325
		香 取	香取CCC	0478-50-1919
		海 匝	海匝ネットワーク	0479-60-2578
		山 武	さんネット	0475-77-7531
		長 生	長生ひなた	0475-22-7859
		夷 隅	夷隅ひなた	0470-60-9123
		安 房	ひだまり	0470-28-5667
		君 津	君津ふくしネット	0439-27-1482
		市 原	いちばら福祉ネット	0436-23-5300
		柏	あいネット	04-7165-8707
		船 橋	さーくる	047-495-7111
柏市地域生活支援センター		船 橋	ふらっと船橋	047-495-6777
船橋市保健と福祉の総合相談				
船橋市基幹相談支援センター				

● 千葉県電話相談

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
千葉県のいのちを支える 電話相談	電話相談	0570-064-556 (県内からこちらにかけて いただくとつながります)	平日 9:00～18:30 (9月10日から16日は毎日対応)

※千葉市内からの発信は千葉市の相談窓口につながります。

● 千葉県SNS相談

名 称	主な内容	登録専用QRコード	受付時間
いのちを支える SNS@ちば 	LINEでの 相談		令和5年4月1日～令和6年3月31日 4～2月:毎週水曜・土曜・日曜 (9月10日～16日は毎日実施) 3月:毎週月曜・水曜・土曜・日曜 14:00～22:00 (21:30まで受付)
SNS相談@ちば	LINEでの 相談 ※小学生 (4年生以上) 中高生等対象		毎週火曜・木曜・日曜日 18:00～22:00

● 全国相談窓口(電話相談)

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	電話相談	0570-064-556 (電話をかけた所在地の 都道府県・政令指定都市 が実施している相談機関 に接続します。)	(千葉県) 平日9:00～18:30 (9月10日から16日は毎日対応) ※相談対応の曜日・時間は 自治体によって異なります。
#いのちSOS (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	自殺を考えるほど 思い悩んでいる方の 相談	0120-061-338	月～日 0:00～24:00 (24時間対応)
よりそい ホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポート センター)	・暮らしの相談 ・外国語での相談 ・DV、性暴力など女性の相談 ・性別の違和や同性愛等の相談 ・死にたいほどつらい方の相談 ・さまざまな災害で被災された 方の相談	0120-279-338	24時間対応 365日通話料無料
いのちの電話	自殺をはじめとする精神的 危機に直面し、助けと励まし を求めている人の電話相談	0120-783-556 (フリーダイヤル) 0570-783-556 (ナビダイヤル)	(フリーダイヤル) 毎日 16:00～21:00まで 毎月10日 8:00～翌日8:00 (ナビダイヤル) 10:00～22:00

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
チャイルドライン	18歳までの子ども専用の相談窓口チャット・「ネットであわ」アプリでもつながれます。	0120-99-7777 (通話料無料) ※IP電話からは接続できません (12/29～1/3は休み)	毎日 16:00～21:00
子供(こども)のSOSの相談窓口 (そうだんまどぐち) (文部科学省)	24時間子供のSOSダイヤル 少年相談窓口等の情報あり	0120-0-78310 ※IP電話からは接続できない場合がございます。	24時間対応
みんなの人権110番	法務局・地方方法務局の職員、または人権擁護委員が相談に乗り、解決策と一緒に探す。	0570-003-110 ※IP電話からは接続できません。	平日 8:30～17:15
こどもの人権110番		0120-007-110 (通話料無料) ※IP電話からは接続できません。	

※場合によっては受付時間等の変更がございますのでホームページ等をご確認ください。

● 全国相談窓口(SNS相談)

名 称	主な内容	アクセス先	受付時間
生きづらびっと (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行う。 様々な分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行う。	LINE (ID検索) @yorisoi-chat  ※WEB、Facebookからの受付もあり https://yorisoichat.jp/	月～日 8:00-22:30 (22:00まで受付) ※最新の情報はWEBページでご確認ください。
特定非営利活動法人 あなたのいばしょ	年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口	チャット 	24時間365日

名 称	主な内容	アクセス先	受付時間
特定 非営利活動法人 東京メンタル ヘルス・スクエア	主要SNS (Twitter等) 及びウェブチャットから、年齢・ジェンダーを問わず相談にのる。 相談内容等から必要に応じて①対面相談・電話相談（一般電話回線の他に通話アプリ(Skype等)にも対応) ②つなぎ支援(全国の福祉事務所・自立相談支援機関・保健所・精神保健センター・児童相談所・婦人相談所・総合労働相談等の公的機関や様々な分野のNPO団体など)	LINE (ID検索) @kokorohotchat  Facebook (ID検索) @kokorohotchat  チャット 	令和5年4月1日～ 令和6年3月31日(通年) 毎日 第1部 12:00～15:50 (15:00まで受付) 第2部 17:00～20:50 (20:00まで受付) 第3部 21:00～23:50 (23:00まで受付) 毎週月曜日 4:00～6:50 (6:00まで受付) 毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:50 (5:00まで受付)
チャイルドライン	18歳までの子供専用の相談窓口 電話相談(0120-99-7777 16:00～21:00)とチャットによるオンライン相談。	・チャット 	チャット:毎週月曜～土曜日 16時～21時 電話:毎日16時～21時 (12/29～1/3は休み)

※場合によっては受付時間等の変更がございますのでホームページ等をご確認ください。

● 自死遺族支援(わかちあいの会 ひだまり)

～大切な人、愛する人を自死で亡くされた方へ～

・千葉市内での会場

場 所	開催日時	所在地	アクセス
千葉市 生涯学習センター	毎月 第3土曜日 13:30～16:00	千葉市中央区 弁天3-7-7	JR千葉駅「千葉公園口」より徒歩8分 千葉モノレール千葉公園駅より徒歩5分

※会場は変更になることがあります。ホームページ等をご確認ください。

・柏市内での会場

場 所	開催日時	所在地	アクセス
アミュゼ柏	奇数月 第2日曜日 13:30～16:00	柏市柏 6-2-22	JR柏駅東口より徒歩7分 ※駐車場はホール関係者専用となります のでお車でのご来場はご遠慮ください。

・佐倉市内での会場

場 所	開催日時	所在地	アクセス
印旛保健所 (印旛健康福祉 センター)	偶数月 第3金曜日 13:30～16:00 〈個別対面相談〉 奇数月 第3金曜日 13:00～16:00 要事前予約(事務局) TEL.043-222-4331 月～金曜日 9:00～17:00	佐倉市錦木仲田町8-1 (千葉県印旛合同庁舎2階)	JR佐倉駅北口下車、 徒歩15分 ※お車の場合、 駐車場あり



あなたのところ 元気ですか？

千葉県

