

一人で悩まず相談を 千葉市の相談窓口をぜひご利用ください。

①平日日中の相談 【月～金】 8時30分～17時30分（祝日・年末年始除く）

名称	電話番号	所在地
中央区健康課	043-221-2583	中央区中央4-5-1 きぼ一る13階
花見川区健康課	043-275-6297	花見川区瑞穂1-1
稲毛区健康課	043-284-6495	稲毛区穴川4-12-4
若葉区健康課	043-233-8715	若葉区貝塚2-19-1
緑区健康課	043-292-5066	緑区鎌取町226-1
美浜区健康課	043-270-2287	美浜区真砂5-15-2
こころの健康センター	043-204-1582	美浜区高浜2-1-16

③仕事帰りなどの対面での相談（予約制）

【毎週月・金】 18時～21時
 【指定の土・日】 10時～13時（祝日・年末年始除く）

名称	場所	予約専用電話
こころと命の相談室	千葉市中央区新町18-12 第8東ビル501号室	043-216-3618 平日 9:30～16:30

予約メール
二次元コード



②夜間・休日の相談

【月～金】 17時～21時 【土・日・祝】 13時～17時（年末年始を含む）

名称	電話相談	LINE相談
夜間・休日の心のケア相談	043-216-2875	右の二次元コードから友だち追加してください



④専用相談

名称	実施日	内容
男性電話相談	毎週金 18:30～20:30	電話相談:043-209-8773
女性のための相談 (ハーモニー相談)	火～金 10:00～20:00 土・日 10:00～16:00	043-209-8775 電話相談後の来所相談は要予約制
LGBT専門相談	第1月 19:00～22:00 第3日 10:30～13:30 (受付は終了時刻の30分前まで)	電話相談:043-245-5440 LINE相談:右の二次元コードから友だち追加してください



千葉市は誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しています



◎みんなで自殺対策に取り組もう

自殺を、その人の個人的な問題として捉えるのではなく、「生活困窮」、「過労」、「介護疲れ」、「育児の悩み」など、「誰にでも起こり得る危機」が背景にあることを踏まえて、みんなで「自殺対策」に取り組むことが必要です

◎一人ひとりの気づきが支援の第一歩

身近な人がいつもと違う様子（元気がない 食欲が減ったなど）だったら、勇気を出して、「大丈夫?」「よかったら話して」と声をかけてください
 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人をゲートキーパーといいます

メンタルヘルスチェック こころの体温計

パソコンや携帯電話からアクセスしてください。
 気軽にこころとからだの疲れをチェックできます。

🔍 千葉市 こころの体温計



千葉市精神保健福祉課
 (千葉市自殺対策推進センター)
 043(238)9980