

# こころの健康相談窓口・健康情報サイト一覧

| 分類           | 相談窓口・健康情報 | 相談先・検索先   | キーワード  | 利用できる方  | 管轄                  |
|--------------|-----------|---|--|---|---------------------|
| こころ          | 相談情報      |  働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト<br><b>こころの耳</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>働く方、ご家族、部下を持つ方、支援する方</li> <li>相談窓口案内</li> <li>セルフチェック</li> <li>セルフケア</li> </ul>   | どなたでも   | 厚労省                 |
| こころ          | 相談情報      |  まもろうよこころ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>相談方法、窓口</li> <li>自殺対策</li> <li>ゲートキーパー</li> </ul>   | どなたでも   | 厚労省                 |
| こころ          | 情報        |  知ることから始めよう<br><b>みんなのメンタルヘルス</b><br>総合サイト                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>こころの病気を知る</li> <li>セルフケア</li> <li>治療や生活へのサポート</li> </ul>  | どなたでも   | 厚労省                 |
| こころ          | 相談情報      |  こころもメンテしよう<br>～若者を支えるメンタルヘルスサイト～                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>中高校生、青少年</li> <li>ストレスとこころ</li> <li>ケースに学ぶ</li> <li>友達のことが気になる</li> <li>相談先</li> </ul>  | どなたでも   | 厚労省                 |
| 女性           | 情報        |  女性の健康研究室<br><b>ヘルスケアラボ</b><br>HealthCareLab                | <ul style="list-style-type: none"> <li>小児期～老年期</li> <li>病気検索、病院検索</li> <li>セルフチェック</li> <li>妊娠出産、マタニティトラブル</li> <li>レシピ</li> </ul>   | どなたでも   | 厚労省                 |
| 女性           | 相談情報      |  働く女性の心とからだの応援サイト  | <ul style="list-style-type: none"> <li>女性特有の健康課題</li> <li>妊娠出産</li> <li>会社の担当者</li> </ul>  | どなたでも   | 厚労省                 |
| 性や健康         | 相談情報      |  はじめよう<br>プレコンセプションケア                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>性別を問わず</li> <li>避妊、妊娠、出産</li> <li>ライフデザイン（将来設計）</li> </ul>  | どなたでも   | こども家庭庁              |
| どんなひとのどんな悩みも | 相談        |  よりそい<br>ホットライン  | <ul style="list-style-type: none"> <li>暮らしの困りごと</li> <li>DV、性暴力など女性の相談</li> <li>10代20代の女の子</li> <li>外国語 Helpline for foreign people</li> <li>性別の違和や同性愛</li> <li>被災者</li> </ul> | どなたでも   | 一般社団法人社会的包摂サポートセンター |
| どんなひとのどんな悩みも | 相談情報      |  全トヨタ労働組合連合会   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハラスメント</li> <li>メンタルヘルス</li> <li>海外</li> <li>健康 / 介護 / 育児 / 年金 / 税務 / 法律</li> </ul>   | <a href="#">全トヨタ労働組合連合会に加入している労働組合の組合員とその家族</a> | 全トヨタ労働組合連合会         |
| 健康情報         | 情報        |  D'sぼーたる内<br>デンソー健康保険組合ヘルシーファミリー倶楽部<br>Healthy Family Club | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康情報</li> <li>運動動画</li> <li>ヘルシーレシピ</li> <li>電子図書館</li> <li>健診結果解説</li> <li>病気、病院、薬を調べる</li> </ul>                                      | <a href="#">D'sぼーたる登録者（デンソー健保加入の従業員・被扶養配偶者）</a> | 法研                  |