

健康おきなわ2010 こころの健康づくり

すべての県民が生き生きと自分らしく、
こころ豊かに生きていくために



「健康おきなわ2010」では、2010年までに以下の目標を立て
県民のこころの健康づくりを応援しています。

- 休養の「不足」「不足がち」の割合 …… 25.7% ➡ 20.0%
- 「ストレスを感じた人」の割合 …… 62.7% ➡ 50.0%
- 「平均睡眠6時間未満」の人の割合 …… 31.0% ➡ 25.0%

ご存知ですか？

沖縄県内で毎年300人以上の人が自殺で亡くなっていることを。

平成14年は、**328人**の人が自殺で亡くなっており、これは交通事故による死亡者80人に対して実に**約4倍**になります。



自殺の原因は、①**経済・生活苦** ②**病気苦**となっており、**30歳～60歳代の男性**が**65%**を占めています。

自殺の原因や背景は、いろいろありますが、うつ病や抑うつ状態にあった人が大きな要因であると言われています。



うつ病は、「**こころの風邪**」と言われ、誰もがかかる可能性があります。放っておくと重症になったり、最悪の場合は自殺に到ることがあります。そういう意味では、「風邪」と甘く見ず「**肺炎**」と考えて、適切な治療を受けるべきだと思います。**早期に治療すれば必ず治ります**。そして、自殺も予防できます。



うつ病を早期に発見するためには、多くの県民がうつ病に対する正しい知識をもち、早めに専門家に相談し、治療することをおすすめします。

こんな症

死に

イライラする

気分が憂うつ

興味・関心がもてない

悲しい

何か不安で
落ち着かない

状は、ありませんか？



表情がかたい

くなる

笑顔がつかれない

頭がはっきりしない

気持ちが沈む

いつもより早く目覚め、
熟睡感がない

体がだるい
疲れやすい

食欲がない
体重が減った

やる気がでない



上記のような症状が、2週間以上続いていたら「うつ病」の可能性がります。
かかりつけの医師に相談するか、心療内科や精神科、神経科の受診をおすすめします。
また、病院への受診がためられる場合、次の相談窓口で相談してみてください。

※詳しい連絡先は次のページをご覧ください。[19]



こころの健康・悩みなどに関する主な相談窓口



病院への受診がためられる場合など、下記の相談窓口にご相談ください。

●沖縄県総合精神保健福祉センター

「こころの電話相談」 …… ☎ 098-888-1450 (月・水・金 9:00~11:30)

●北部福祉保健所 …… ☎ 0980-52-2714

●中部福祉保健所 …… ☎ 098-938-9886

●南部福祉保健所 …… ☎ 098-888-6351

●中央保健所 …… ☎ 098-854-1005

●宮古福祉保健所 …… ☎ 09807-2-2420

●八重山福祉保健所 …… ☎ 09808-2-3240

「精神保健福祉相談」
(月~金 9:00~17:00)

●沖縄県警察本部 ヤングテレフォン …… ☎ 098-862-0111 (月~金 9:00~19:00)

●沖縄県立教育センター「心の相談」 …… ☎ 098-933-7830 (月~金 10:00~17:00)

●那覇教育事務所「子育てダイヤル」 …… ☎ 098-869-8753 (月~土 10:00~23:00)

●中央児童相談所「子ども・家庭110番」 …… ☎ 098-886-8800 (月~金 9:00~20:00)
(土・日 9:00~16:00)

●コザ児童相談所 …… ☎ 098-937-0859 (月~金 9:00~16:30)

●沖縄県女性総合センター「ているる」

「こころの健康相談」 …… ☎ 098-868-4010 (電話予約で面接相談)

あなたは、一人じゃないからね。
お気軽にご相談下さい。



●沖縄いのちの電話

☎ 098-868-8016

(毎日 10:00~23:00)

●那覇市医師会「医療・少年心の相談」

(月~金9:00~17:00) (土 9:00~12:00)

☎ 0120-41-6578

