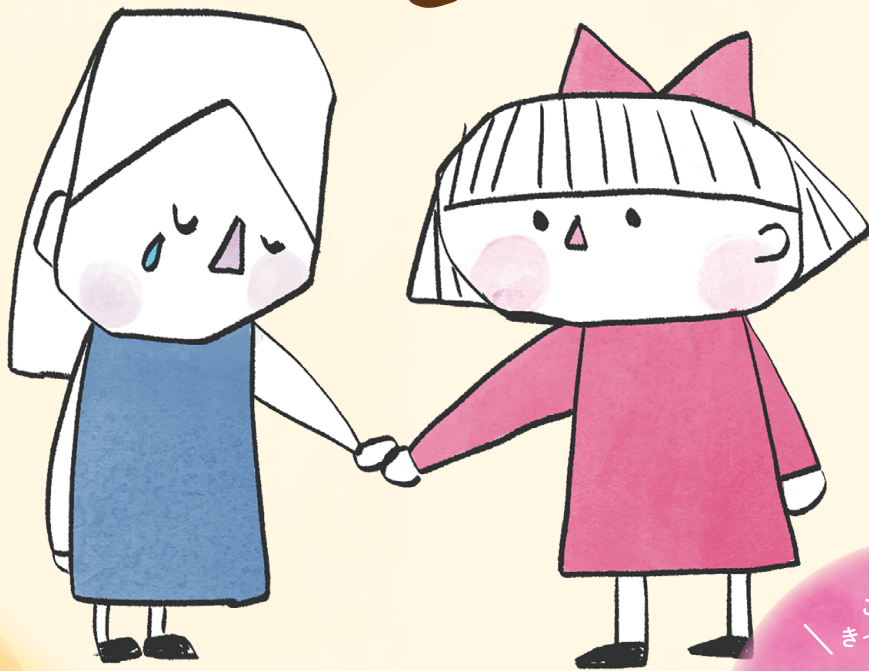


3月は自殺対策強化月間です

はんぶんこ。

みんなで

こころの荷物、



ひとりで抱え込まないで
まずは一度うちあけてみない？

こころ軽くなる
きっかけ、見つかる



沖縄県の自殺対策に関する
最新情報や動画を配信！

▼ 詳細はこちらをチェック！



▼ こころの相談窓口

相談無料

匿名OK

プライバシー厳守

沖縄いのちの電話

(死にたい気持ち・悩み相談)

☎098-888-4343

10:00-23:00 / 年中無休

☎0120-783-556 毎月10日のみ対応

8:00-翌8:00

こころの電話相談

(総合精神保健福祉センター)

☎098-888-1450

9:00-11:30、13:00-16:30 / 月・木・金(祝祭日は除く)

☎0570-064-556

(全国統一ダイヤル)

まもろうよ こころ (厚生労働省特設サイト)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

電話・SNS
相談



北部保健所 ☎0980-52-2734 中部保健所 ☎098-938-9700 南部保健所 ☎098-851-3458
宮古保健所 ☎0980-72-8447 八重山保健所 ☎0980-82-3241 那覇市保健所 ☎098-853-7973

※各市町村の相談窓口についてはホームページ等にてご確認ください。



お問い合わせは TEL.098-866-2215 (沖縄県地域保健課)
<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/chiikihoken/seishin/jisatsu-sogo.html>

自殺対策 沖縄

検索

facebookで
情報発信中!



感じていませんか？こころとからだの変化

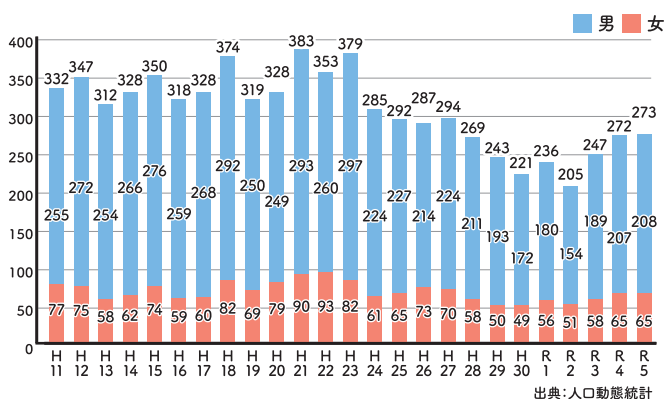


あなたも大切な人を見守るゲートキーパー

家族、会社の同僚や友人・・・身近な人の様子で気になることはありませんか？
早期発見、早期治療に向けて、周囲が気づくこともとても大切です。
※ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

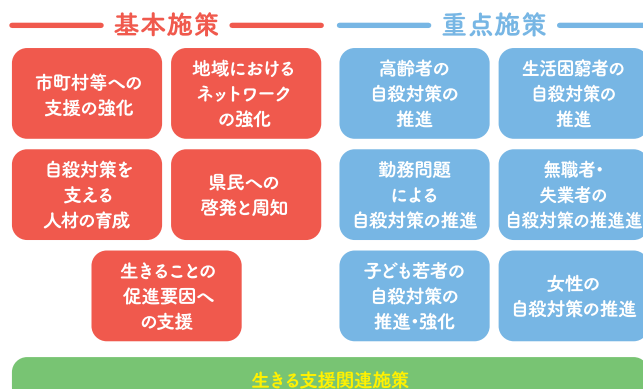
沖縄県の自殺の現状

人口動態統計によると、沖縄県における自殺者数は平成24年以降、減少傾向にありましたが、令和2年以降は再び増加傾向となり、いまだに1週間におよそ5人の自殺者が出ているという深刻な状況が続いています。



沖縄県の取組と対策

自殺対策の本質は「生きることの支援」。誰も自殺に追い込まれることのない沖縄を目指して、5つの基本施策と6つの重点施策を、「生きる支援関連施策」と共に構成しています。



自殺対策強化月間 アーカイブ・プログラムのご案内



「ちむぐるる休憩室スタジオ」

今の沖縄を生きるみんなに贈る、**沖縄県YouTube番組**です。

いろんな想いを共有しながら、明日への元気をチャージしましょう。

YouTube

沖縄県公式チャンネルにて

詳細は
こちらをチェック！



司会進行

お笑い芸人
知念だ
しんいちろう

プログラム1

ご存知ですか？
沖縄県における自殺の現状

ゲスト
お笑い芸人(FEC所属)
お笑い米軍基地主宰
まーちゃん氏

プログラム2

悩んで
どうすれば消えるの？

ゲスト
(一社)沖縄カウンセリング
センター代表理事
松川 友樹氏

プログラム3

未来や友人、家族…
未来を悩む君へ

ゲスト
こころ法律事務所
弁護士
村上 尚子氏

プログラム4

自分らしく、
まわりと違っても大丈夫！

ゲスト
NPO法人
インボーハートokinawa
理事長
竹内 清文氏

プログラム5

今こそ勇気を出して、
SOS発信を！

ゲスト
若狭公民館
館長
宮城 潤氏

※プログラム内における情報やデータは令和5年度の内容となっております。