



# 心の健康について考えてみませんか

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

沖縄県では年間200の方が自殺で亡くなっています。年代別では60代が最も多く、次いで40～50代が多くなっています。地域や職場、学校など身近にいる人のこころのサインに気づいたらどうか優しく声をかけてください。あなたの気づきが自殺予防につながります。

## 〇こころのサイン

様々な悩みやストレス等によって生じるこころの疲れは、身体行動の変化となってあらわれます。

- ・よく眠れない、食欲がない、体調不良が続いている
- ・集中力がなくなる、表情が暗くぼんやりしている、意欲や興味がなくなる
- ・遅刻や欠勤が続く、周りの人との交流を避ける、飲酒量が増えるなど

## 〇一人で悩んでいませんか？～相談できる場所があります～

「自殺は誰にでも起こり得る危機」です。一人で悩まずにまずはご相談ください。

| 相談機関             | 事業内容   | 連絡先                             |
|------------------|--|---------------------------------|
| 宮古島市役所<br>障がい福祉課 | 〇窓口・電話等にて相談対応<br>〇対面型相談カウンセリング（無料・要予約）         | ☎0980-73-1975<br>（平日9:00～16:00） |
| 宮古保健所<br>地域保健班   | 〇窓口・電話等にて相談対応いたします。<br>〇精神科医師による相談（月1回・無料・要予約） | ☎0980-72-8447<br>（平日9:00～16:00） |
| 沖縄いのちの電話         | 〇不安や孤独に悩む方の話を聞き、支援する<br>電話ボランティア活動             | ☎098-888-4343<br>（10:00～23:00）  |

## 大切なところとからだ、傷つけられていませんか？

障がいのある方が、養護者（家族や同居人）、障害者福祉サービスの職員、使用者（雇用主など）など、身近なひとから虐待を受けているケースもあります。もしかして…と思ったら、障がい者虐待防止センター（障がい福祉課）までご連絡ください。

|              |   |
|--------------|---|
| 身体的虐待        | 暴力や体罰により傷や痛みを与えたり、縛り付ける 等                       |
| 性的虐待         | 性的な行為やそれを強要する 等                                 |
| 心理的虐待        | 脅し・侮辱などの言葉や態度・無視・嫌がらせなどによって、精神的に苦痛を与える 等        |
| 放棄・放任（ネグレクト） | 食事や排泄、入浴などの身の回りの世話や介助をしない、必要な福祉サービスや医療を受けさせない 等 |
| 経済的虐待        | 本人の同意なしに本人の賃金や年金・財産を勝手に使い込む、渡さない等               |



**問** 障がい者虐待防止センター  
（障がい福祉課）  
☎73-1975 / FAX:73-1965

その119番、本当に必要ですか？

9月9日は

救急の日



## ●救急の日とは

**問** 消防本部 警防課 ☎72-0943

皆さんは、9月9日が何の日かご存じですか？

9（きゅう）と9（きゅう）の語呂合わせで「99の日」すなわち「救急の日」です。

「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対して皆様方に理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。以来、毎年9月9日を「救急の日」として、全国各地において応急手当の講習会を中心とした救急に関する様々な行事が実施されております。

## ●宮古島市における救急出動及び搬送状況

宮古島市における過去10年間の救急出動件数及び搬送人員は、平成25年から令和4年は下記の（表Ⅰ）のとおりとなっております。平成26年に初めて救急出動件数が3000件を超え年々増加傾向にありましたが、令和2年は減少しております。要因として新型コロナウイルス感染症拡大に伴い不要不急の外出を自粛していた事が考えられます。

令和4年は出動件数で3924件、搬送件数3560人の方々で救急車で搬送され令和3年に比べ出動件数で791件、搬送人員で662人と増加しております。新型コロナウイルス感染症は感染法上の位置づけが2類感染症から5類感染症へ移行され、普段の生活に戻りつつありますが、今後も感染拡大が予測され、依然予断を許さない状況となっております。

令和4年の事故種別搬送人員（表Ⅱ）では、急病が2347人と全体（65.9%）でもっとも多く、次いで一般負傷571人（16.0%）、その他325人（9.1%）、交通事故228人（6.4%）の順となっております。傷病程度別（表Ⅲ）でみると、約半数の2002人（56%）が、入院を必要としない軽症者となっております。このままでは、真に緊急を要し、救急車が必要な方への対応が遅れてしまう可能性があり、救命率に影響がでるおそれがありますので、「救急車の適正利用」をお願い致します。 ※令和4年の出動件数、搬送人員、事故種別は暫定値

