



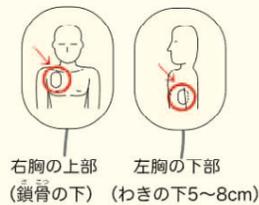
**9月9日は「救急の日」です**  
**浦添市の公共施設にAEDを設置しています！**



その場にいる「あなた」が救命処置を行うことが最も大切です。  
 傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の行動を「救命の連鎖」といい、4つの過程があります。

①心停止の予防、②早い119番通報、③早い心肺蘇生とAED、④救急隊、病院での措置  
 この4つの輪が途切れることなく素早く繋がることで救命効果が高まります。「救命の連鎖」の最初の3つは、現場に居合わせた人が行動しなければなりません。現場に居合わせた人が救命処置を行った場合、生存率や社会復帰率が大幅に高いことがわかっています。そのため、目の前で倒れた人の命を救うためには、その場に居合わせた「あなた」が救命処置を行うことが最も大切なのです。

番号	名	称	住	所	番号	名	称	住	所
1	浦 添 市 役 所		安波茶1-1-1		29	軽自動車検査協会		字港川512-12	
2	浦 添 市 立 図 書 館		安波茶2-2-1		30	鏡が丘特別支援学校		当山3-2-7	
3	浦 添 市 美 術 館		仲間1-9-2		31	浦添職業能力開発校		字大平531	
4	浦 添 市 立 中 央 公 民 館		安波茶1-1-2		32	沖 縄 療 育 園		字経塚714	
5	浦 添 市 立 中 央 公 民 館 分 館		牧港3-40-9		33	沖縄県卸商業団地協同組合		西洲2-6-6	
6	浦 添 市 保 健 相 談 セ ン タ ー		仲間1-8-1		34	浦 城 小 学 校		伊祖2-13-1	
7	浦 添 運 動 公 園 ( 体 育 館 )		仲間1-13-1		35	神 森 小 学 校		勢理客1-4-1	
8	浦 添 運 動 公 園 ( 陸 上 競 技 場 )		仲間1-13-1		36	仲 西 小 学 校		屋富祖2-32-1	
9	浦 添 運 動 公 園 ( 野 球 場 )		仲間1-13-1		37	当 山 小 学 校		当山2-34-1	
10	浦 添 運 動 公 園 ( 多 目 的 屋 内 運 動 場 )		仲間1-13-1		38	内 間 小 学 校		内間4-3-1	
11	浦 添 運 動 公 園 ( ま じ ゅ ん ら ん ど )		仲間1-13-1		39	牧 港 小 学 校		牧港2-14-1	
12	浦 添 市 産 業 振 興 セ ン タ ー 結 の 街		勢理客4-13-1		40	宮 城 小 学 校		宮城3-7-3	
13	浦 添 市 地 域 福 祉 セ ン タ ー		内間2-18-2		41	港 川 小 学 校		城間4-37-1	
14	浦 添 市 かりゆしセンター		西原4-11-8		42	前 田 小 学 校		字前田333	
15	サン・アビリティーズうらそえ		宮城4-11-1		43	沢 岬 小 学 校		字沢岬998	
16	浦 添 市 立 経 塚 児 童 セ ン タ ー		経塚1-17-1		44	浦 添 小 学 校		仲間2-47-1	
17	浦 添 市 て だ こ ホ ー ル		仲間1-9-3		45	浦 添 中 学 校		仲間2-46-1	
18	小 湾 自 治 会		宮城6-13-1		46	神 森 中 学 校		内間1-6-1	
19	城 間 公 民 館		城間1-9-2		47	仲 西 中 学 校		屋富祖2-13-1	
20	安 波 茶 自 治 会 館		安波茶2-7-1		48	港 川 中 学 校		港川1-1-1	
21	宮 城 公 民 館		宮城2-22-3		49	浦 西 中 学 校		当山3-1-1	
22	仲 西 自 治 会		仲西1-3-11		50	浦 添 工 業 高 校		経塚1-1-1	
23	県 営 経 塚 団 地 自 治 会		字経塚560		51	浦 添 高 校		内間3-26-1	
24	国 立 劇 場 お き な わ		勢理客4-14-1		52	浦 添 商 業 高 校		伊祖3-11-1	
25	浦 添 市 社 会 福 祉 協 議 会		仲間1-10-7		53	陽 明 高 校		字大平488	
26	沖 縄 県 中 央 卸 売 市 場		伊奈武瀬1-11-1		54	那 覇 工 業 高 校		勢理客4-22-1	
27	浦 添 大 公 園 管 理 事 務 所		仲間2-53		55	昭 和 薬 科 大 学 付 属 高 校		字沢岬450	
28	浦 添 年 金 事 務 所		内間3-3-25						



**問い合わせ**  
 浦添消防本部  
 ☎87510105

**AEDとは…?**  
 心臓が止まった時、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓の震えを取り除くことがとても重要です。AED(自動体外式除細動器)は、この電気ショックを行うための機器で、医師が病院等で使う電気ショックの機械を小型化して誰にでも使用できるようにしたものです。

**いのちをまもろう**  
**一人ひとりの手で**

9月10日は「世界自殺予防デー」  
 9月10日～16日は「自殺予防週間」

問い合わせ  
 浦添市保健相談センター  
 ☎875-2100

自殺は、様々な悩みや問題により心理的に「追い込まれた末の死」です。それは決して特別なことではなく、誰にでも起こり得るいのちの危険です。その危険に陥らない、陥らせないために、私たちにどんなことができるでしょうか。

**昨年沖縄県では**  
**278人のいのちが**  
**自殺で失われました**

平成10年以降、14年連続で全国で3万人を超えていた年間自殺者数が、平成24年に、15年振りに3万人を下回りました。しかし、平成25年の全国自殺者数は2万7283人を数え、その内沖縄県は278人となっています。この数は、交通事故死者数の約6倍です。浦添市でも毎年30人前後が自殺で亡くなっています。全国と同様に沖縄県も男性(約7割)、年齢別では30代～50代の働き盛りの方が多い状況です。

**「いじめる不調は**  
**危険のサイン**

自殺を図った人の直前のこころの健康状態をみると、大多数が悩みを原因としてうつ病などの精神疾患を発症し、その影響で判断力や生きる意欲を失っていることがわかっています。

**うつ病**

日常のストレスがきつかけとなり、抑うつ気分やイライラ感がいつまでも続いてなかなか回復せず、日常生活に支障が出たり、本人がづらい思いをしたりする病気です。不眠、食欲不振をはじめ

めとする身体の症状もあります。決して性格の弱さや、怠惰の問題ではありません。統合失調症  
 幻聴や妄想、頭の中が混乱して考えがまとまらなくなる、思考障害、興奮、意欲の低下や閉じこもりなどがみられます。発病を自覚できず、本人より家族や友人が異変に気づくケースが多くなります。

**悩んでいる人に**  
**気づいたら**

とっさの判断で自殺する人は、あまりいないといわれています。自殺に先立つ何日も前から、その兆候やサインがあるものです。

**自殺のサイン**

- ①原因不明の身体の不調が長引く
- ②気分が沈む、自分を責める、決断ができない、不眠が続く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるものを失う

**ひとりで悩みを抱えないで**

悩みには必ず解決の糸口があります。抱え込まず、まずは誰かに話すことが大切です。誰かに話すと、気持ちだけが楽になります。また、自分だけでは気づけなかった問題点や解決策が見つかることもあります。もしも、話し相手が見つからないときは、専門の相談・情報機関などを利用することもひとつの解決方法です。

**相談窓口の紹介**

・沖縄県総合精神保健福祉センター

電話相談、来所相談、精神専門医による相談受付  
 ☎888-11450  
 受付 月水木金 9時～11時30分、13時～17時  
 ・南部福祉保健所  
 精神保健福祉に関する相談受付  
 ☎889-6945  
 受付 月～金 9時～11時30分、13時～16時  
 ・浦添市保健相談センター  
 予防係  
 こころの悩みなど当事者や家族からの相談受付  
 ☎875-2100  
 受付 月～金 9時～11時、13時～16時  
 ・沖縄のいのちの電話  
 ☎888-4343  
 受付 年中無休 10時～23時  
 ☎0120-738-556  
 毎月10日はフリーダイヤルにて自殺予防のいのちの電話を実施 8時～翌日8時

**「いじめる健康パネル展**  
 自殺やこころの病気に對する誤解や偏見をなくし、いのちの大切さを伝える目的でパネル展を開催します。  
 日時 9月8日(月)～12日(金)  
 場所 市役所1階ロビー