



薬物について

厚生労働省

薬物乱用防止に関する情報

薬物のこと、大麻のこと
誤解していると危険です。

危険ドラッグから身を守るために

那覇市保健所 生活衛生課
医務薬務・生活衛生グループ



こころの健康

「こころの健康」に関する相談。
眠れないことや、気分の落ち込みなどの問題で悩んでいること
など相談できます。

那覇市保健所 地域保健課
精神保健グループ

☎ 098-853-7973

月～金 9:00～11:30/13:00～16:30



飲酒・喫煙について

自分のからだは自分でまもる

20歳未満の者がお酒を飲んで
はいけない5つの理由
国税庁20歳未満の者の
飲酒防止の推進



喫煙と健康

那覇市保健所
健康部 健康増進課
健康づくりグループ



性感染症について

那覇市保健所保健総務課感染症グループ
無料・匿名で性感染症の相談・検査を受けることができます。



☎ 098-853-7972【直通】

受付可能時間 月～金(祝日除く) 9:00～12:00/13:00～17:00

検査は
予約制



保健総務課HP

情報サイト



命育 (めいいく)

10代・中高生向け教育
コーナー性のお悩み・知識
instagram:@meiiku_com



紳也'sHOME PAGE
「コンドームの達人」



性のモヤモヤに
専門家が回答します。



instagram:@seicil_moya



性

についてひとりで
抱え込まないで
相談してみませんか?

10代
20代の
みなさん

那覇市保健所 地域保健課

〒902-0076 那覇市与儀1-3-21

☎ 098-853-7962

月～金 9:00～12:00/13:00～17:15

那覇市保健所 地域保健課
R7 年度発行(初版)



これからのこと...

ちょっと聞いてほしいんだけど...

沖縄県 沖縄県助産師会
性^{せい}と健康^{けんこう}の相談センター
☎ 098-989-1181
月～土 9:00～17:00

妊娠・出産のことはもちろん、思春期のからだやこころのこと何か不安に感じるときは一人で抱え込まずに相談してください。

子どもまんが ことば家庭庁 はじめよう 今の私たちの過ごし方が、未来の自分をつくる
プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取り組み。さまざまな悩みを相談できる窓口を一覧にしています。



沖縄県 おきなわ子ども未来ネットワーク
若年^{わかねん}にんしんSOS

もしかして妊娠…？
ひとりぼっちで悩まないで、
私たちに連絡をください。

※無料で検査薬配布、病院受診に同行します。
☎ 098-989-7301
月～金 9:00～17:00

LINEは 年中無休
LINE QRコード Instagram

リングキャンペーン
予期せぬ妊娠を防ぐための避妊
リングの挿入費用を支援します。
※Instagram、電話から相談できます。

♡ ているる相談室

沖縄県男女共同参画センター
パートナーや家族のことについて、自分らしい生き方・人間関係、性・身体に関することなど相談員がお聞きします。

女性専用 火～土 ▶10:00～17:00
☎ 098-868-4010

男性専用 日・月 ▶10:00～16:00
☎ 098-868-4011

にじいろ相談 土 ▶10:00～17:00
☎ 098-880-8434

なは女性センター
相談室「ダイヤルうない」
日常の様々な相談に応じます。

電話相談 性別にかかわらず、どなたでも
面談・法律相談 女性のみ・要予約
☎ 098-861-7515
月～土 9:00～12:00 / 13:00～17:00

面談申し込み
一般社団法人 ある
「10代・20代のためのヒニン相談」

●ヒニン(避妊)について、一緒に考えます。
●ヒニンリング代の補助について相談できます。
☎ 080-1703-9738
9:00～20:00

LINEは 24時間受付

♡ みんなの保健室
おきなわ

性別問わず、カラダや性に関する悩みをLINEや電話でご相談ください。

☎ 0120-783-321
365日対応 9:00～23:00
LINEは24時間対応
LINE QRコード

一般社団法人日本家族計画協会
JFPA思春期・FP相談LINE

思春期のカラダについての心配事をご相談ください。順次ご返信します。
LINE ID :@183xqhf5
☎ 月～金 10:00～16:00
※診断はできませんのでご注意ください。

with you
おきなわ

沖縄県性暴力被害者
ワンストップ支援センター
年齢・セクシャリティを問わず相談できます。緊急避妊処置は、被害から72時間以内が有効です。

24時間365日対応
☎ #8891

電話料無料 (一部回線除く) はやくワンストップ
繋がらない場合は 有料
☎ 098-975-0166