

健康応援トピックス

9月10日から9月16日までの1週間は「自殺予防週間」です。

身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、気にかけて声をかける、その声かけが、いのちを守る第一歩になります。

眠れていますか？

不眠の症状が週の半分以上の日に見られ、それにより日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどを生じ、日常生活に支障を伴う状態が続く場合、不眠症の可能性があります。ストレスでこころが不安定な人の多くが、睡眠のトラブルを抱えています。十分に眠れない状態が続くと疲れがとれず、次第にうつ病を発症しやすくなります。不眠とうつ病には強い相関があり、双方の症状を合わせ持つと、自殺のリスクが高まることがわかっています。

良い睡眠をとるには

- ✓ 室温や明るさなどを調整し、寝室を安眠できる環境に整える
- ✓ 目覚めたら朝日を浴び、日中に適度な運動・身体活動を行う
- ✓ 就寝前のお酒やカフェイン、タバコを控える
- ✓ 睡眠の1時間前からテレビやスマホの使用を控える
- ✓ 寝る前にリラックスタイムをつくる

長期にわたってストレスを受けたり、気分転換ができなかったりすると、気づかぬうちに体に異常が現れることがあります。こころの不調やストレスを感じていたら、お気軽にご相談ください。

精神保健相談会のお知らせ（要予約）

場所：甚目寺保健センター

日時：9月11日（金） ①午後1時30分～ ②午後2時20分～

内容：医師による、心の悩みに関する個別相談です。本人だけでなく、ご家族の方も相談できます。

ご希望の方は、甚目寺保健センターにご予約ください。

※各回1枠のみの予約となります。

<予約・問合先> 健康推進課 甚目寺保健センター ☎443・0005



あま市民病院だより

病院まつり2026

～つながる ひろがる医療の輪～

会場
あま市民病院
あま市甚目寺畦田1番地

入場
無料

日程
9月26日（土）
午前9時30分～午後3時

詳細はこちら

★ イベント内容 ★

- ★ 大治太鼓 & オープニングコンサート
- ★ 皮膚科医師による講演会
- ★ 健康に関するクイズ大会
- ★ 健康測定ブース（骨密度・血圧・年齢・体組成など）
- ★ お薬の調剤体験、手術室見学など

その他、お楽しみいただける企画を用意しています。
皆さまのご来場を心よりお待ちしております！

お車でお越しの際は、
患者様用駐車場をご利用いただけます。

※ イベント内容は一部変更することがございます。
※ イラストはイメージです。

同日開催！

JAあいち海部 甚目寺支店で
JAフェスタ
はなやかマルシェ
花菜野東市場
午前9時～午後3時

キッチンカー、朝市や、
地元特産品の販売があります。
ぜひお楽しみください。

地元特産品

公益社団法人
地域医療振興協会あま市民病院
Japan Association for Development of Community Medicine 〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地

～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

掲載に関するお問い合わせ：8:30～17:00（土日祝日を除く）



052-444-0050



052-444-0064

随時情報更新しています

ぜひお手持のスマートフォンのカメラ機能で読み込んでご覧ください



あま市民病院
公式ホームページ



あま市民病院
公式Instagram