



第111号

発行/  
北海道健康づくり財団  
札幌市中央区大通西6丁目  
TEL (011) 232-5500  
FAX (011) 232-4091  
http://www.hokkaidohealth-net.or.jp

『病は脚から』

はじめに、この度の平成28年熊本地震により亡くなられた方々のご冥福を心からお祈りするとともに、被災された皆様に謹んでお見舞いを申し上げます。また、一日も早い復興をお祈りいたします。

さて、7月に入りようやく夏らしい気候になってきました。気温も上がりビールが美味しい季節ですが、この北海道の短い夏はなにより運動に適した夏でもあります。

現代人はどうしても運動不足になりがちです。脳卒中や生活習慣病になる要因の一つは、運動不足にあると言われていています。

1日の摂取カロリーより消費カロリーが少なく、成人では、大体平均して1日200~300キロカロリー分は消費出来ていないとされており、運動によって、これだけのカロリーを消費させ、健康維持に努めましょうということなのです。

しばしば1日1万歩がいいと言われますが、300キロカロリー消費はだいたい万歩に相当し、1日1万歩には100分位を目安にするのが一般化しているようです。1日100分とはいえ、毎日の事となると結構これは大変です。日々の小さな努力を積み重ねることを考えないと長続きしません。

また、一万歩にあまりこだわる必要が無いとも言われています。要は脚に筋肉を付けること、筋力を維持、出来れば強化することが大切なのです。『脚は第二の心臓』という言葉がありますが、体の衰えは脚の衰えとともにやって来る、足腰の衰えは万病の根源となると考えられているのです。

2014年における平均寿命が男性で80.50歳、女性で86.83歳と超長寿社会となった日本ですが、『長寿を謳歌するのはいいが「病気をかかえてただ長生き」は嫌だ』と言うのが、今や共通の思いとなっているようです。長寿は健康あってこそその「寿」である、ということなのでしょう。

さて、健康は脚から作られる、と言うことで下半身の筋肉を鍛えようという訳なのですが、ランニングやスポーツジム通いをするというのは、なかなか大変なことです。スクワットや縄跳びなどもありますが意外と長続きさせるのは難しいものです。

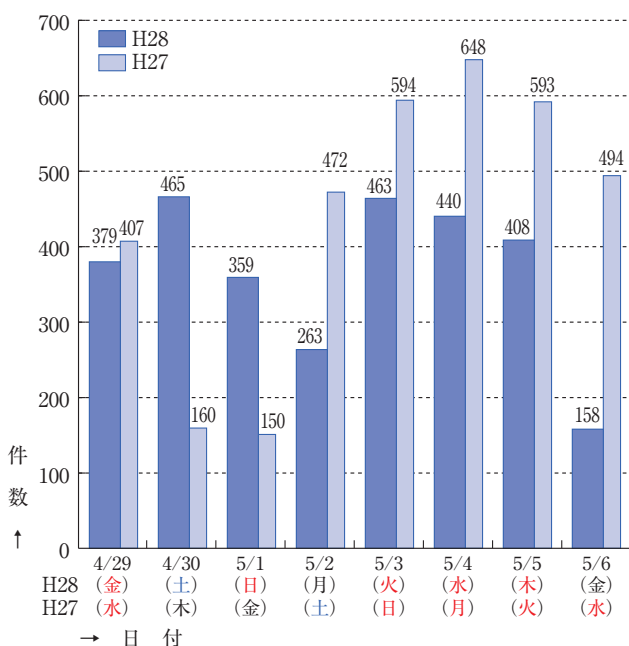
継続は力なり、で日常生活の中で無理なく続けられることから取り組んでみることで。例えば、駅までバスを使うのを止める、エスカレーターやエレベーターではなく出来るだけ階段を使う、公共交通では立つ、自転車を活用する、掃除や庭の手入れなど家事で体を動かす、といったちょっとした工夫です。

頭で考えているだけでは何も変わりません。まずやる気を出して実行することが大切です。「馬を水辺に連れて行くことは出来るが、水を飲ませることは出来ない」なんて言葉もありますから。

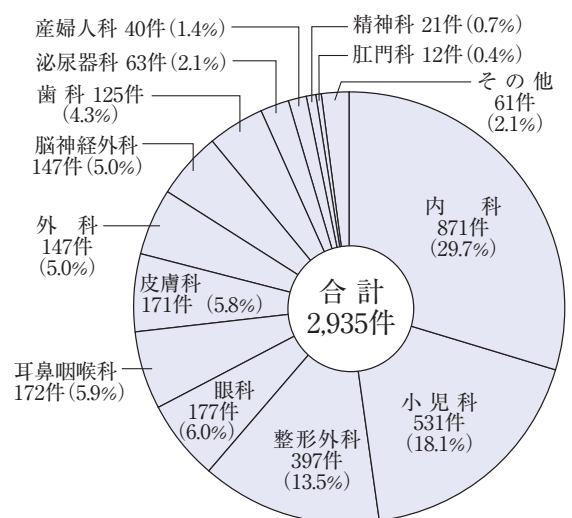
ウィンドウ 2016

ゴールデンウィーク期間案内件数 (4月29日~5月6日)

(1) 日別案内件数



(2) 診療科別案内件数





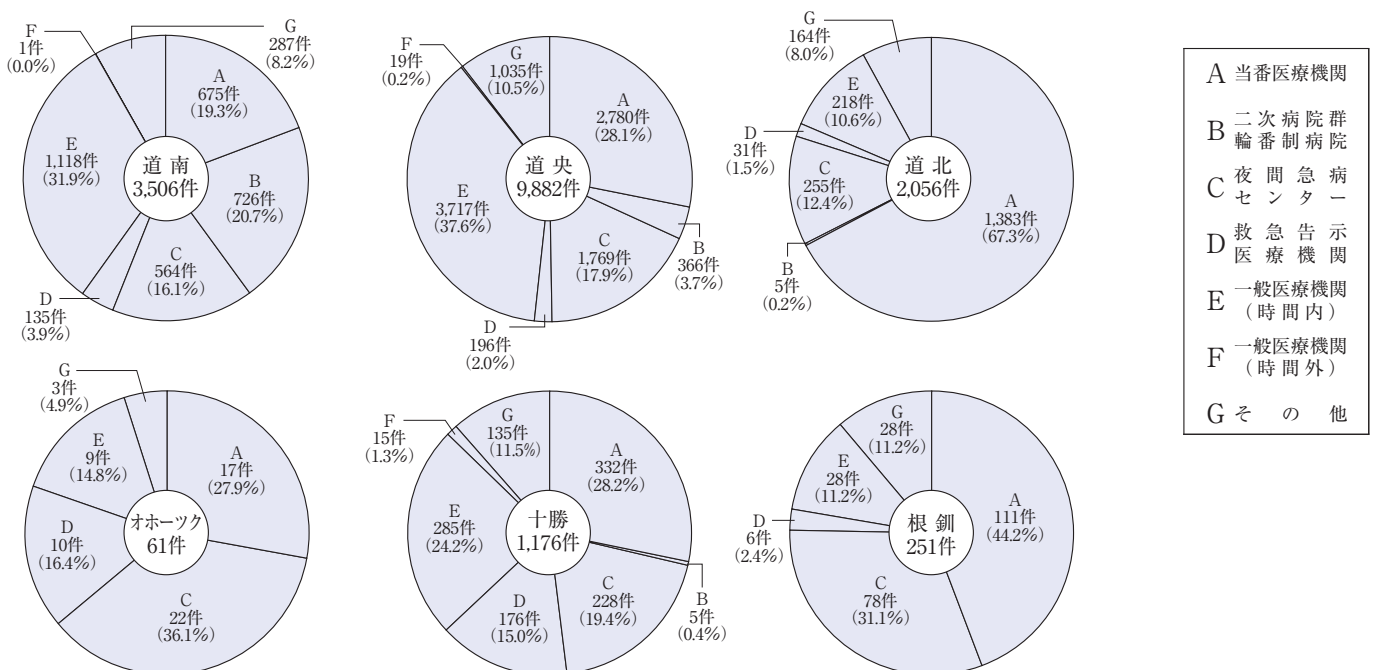
(5) 市町村別案内件数

道南 (18市町村)		道央 (70市町村)											
函館市	3,094	札幌市	8,285	伊達市	10	神恵内村		北竜町	1				
北斗市	219	小樽市	70	北広島市	184	積丹町		沼田町	2				
松前町	1	室蘭市	52	石狩市	170	古平町		豊浦町					
福島町		夕張市	5	当別町	42	仁木町		壮瞥町					
知内町	5	岩見沢市	29	新篠津村	1	余市町	11	白老町	18				
木古内町	3	苫小牧市	130	島牧村		赤井川村	1	厚真町	1				
七飯町	113	美唄市	4	寿都町	1	南幌町	35	洞爺湖町	4				
鹿部町	15	芦別市	5	黒松内町		奈井江町		安平町	5				
森町	27	江別市	361	蘭越町		上砂川町		むかわ町	2				
八雲町	4	赤平市		ニセコ町	2	由仁町	9	日高町	8				
長万部町		三笠市	2	真狩村	2	長沼町	53	平取町	4				
江差町	13	千歳市	128	留寿都村	3	栗山町	12	新冠町	3				
上ノ国町	1	滝川市	3	喜茂別町	2	月形町	2	浦河町	5				
厚沢部町	7	砂川市	1	京極町		浦臼町	2	様似町					
乙部町		歌志内市		倶知安町	8	新十津川町	2	えりも町	3				
奥尻町		深川市	19	共和町		妹背牛町	2	新ひだか町	13				
今金町	2	登別市	31	岩内町		秩父別町	3						
せたな町	2	恵庭市	130	泊村		雨竜町	1						

道北 (41市町村)		オホーツク (18市町村)		十勝 (19市町村)		根釧 (13市町村)	
旭川市	1,938	美深町		帯広市	974	釧路市	238
留萌市	6	音威子府村		音更町	95	根室市	5
稚内市	3	中川町	1	士幌町	5	釧路町	4
士別市	1	幌加内町	5	上士幌町	4	厚岸町	
名寄市	3	増毛町		鹿追町	5	浜中町	
富良野市	8	小平町		新得町	5	標茶町	2
鷹栖町	11	苫前町		清水町	5	弟子屈町	
東神楽町	16	羽幌町	1	茅室町	20	鶴居村	
当麻町	8	初山別村		中札内村	9	白糠町	2
比布町	7	遠別町		更別村	2	別海町	
愛別町	4	天塩町		大樹町	2	中標津町	
上川町	1	猿払村	1	広尾町	1	標津町	
東川町	12	浜頓別町		幕別町	39	羅臼町	
美瑛町	15	中頓別町		池田町	1		
上富良野町	3	枝幸町	1	豊頃町			
中富良野町		豊富町	1	本別町	3		
南富良野町		礼文町		足寄町	3		
占冠村	2	利尻町		陸別町	3		
和寒町	6	利尻富士町		浦幌町	3		
剣淵町	1	幌延町	1				
下川町							

(6) 地域別・案内機関別件数



## 応需情報の登録と検索状況（4月～6月）

### (1) 医療機関

地域別	郡医師会別	市別	応需登録機関数	登録		検索		地域別	郡医師会別	市別	応需登録機関数	登録		検索	
				機関数	延件数	機関数	延件数					機関数	延件数	機関数	延件数
道南	函館市		17	9	858	2	12	道央	滝川市		2	1	15	0	0
	渡島		7	3	125	0	0		赤平市		1	0	0	0	0
	桧山		5	1	43	0	0		芦別市		1	0	0	0	0
	北部	桧山	2	0	0	1	70		深川		2	0	0	0	0
	小計		31	13	1,026	3	82		小計		145	66	5,509	18	592
道北	札幌市		72	34	2,970	10	42	道北	旭川市		16	7	722	2	6
	江別		7	4	245	2	136		富良野		2	1	106	0	0
	石狩		3	2	239	1	15		上川郡中央		1	1	2	0	0
	千歳		4	1	1	0	0		上川北部		7	0	0	0	0
	恵庭市		4	4	436	0	0		留萌		3	1	32	1	1
	北広島		2	1	91	1	206		宗谷		12	2	172	0	0
	小樽市		8	5	840	0	0		小計		41	12	1,034	3	7
	寿都		2	0	0	0	0		北見		7	4	197	1	89
	羊蹄		1	1	33	0	0		紋別		7	3	417	0	0
	岩内古宇郡		1	1	68	1	184		遠軽		4	3	244	0	0
	余市		1	1	111	0	0		美幌		3	2	141	0	0
	室蘭市		5	2	96	1	1		網走		5	3	239	0	0
	胆振西部		3	1	58	1	5		小計		26	15	1,238	1	89
	苫小牧市		7	3	175	0	0		帯広市		9	4	430	1	1
日高		4	1	9	0	0	十勝		13	5	289	2	4		
岩見沢市		6	0	0	0	0	小計		22	9	719	3	5		
空知南部		4	2	11	1	3	根室市		12	5	429	1	5		
夕張市		0	0	0	0	0	根室市外三郡		4	1	14	0	0		
三笠市		1	1	54	0	0	小計		16	6	443	1	5		
美唄市		2	0	0	0	0									
空知		2	1	57	0	0	合計		281	121	9,969	29	780		

### (2) 消防機関

地域別	参加機関数(A)	検索			
		機関数(B)	B/A(%)	延件数(C)	C/B(件)
道南	20	1	5.0	5	5.0
道央	44	13	29.5	2,807	215.9
道北	12	2	16.7	11	5.5
オホーツク	12	0	0.0	0	0.0
十勝	18	7	38.9	1,862	266.0
根釧	15	1	6.7	2	2.0
合計	121	24	19.8	4,687	195.3

## いきいき INFORMATION

### センサーによる“見守り”も！

当財団が運営している“高齢者緊急通報システム受信センター業務”においては、緊急通報は勿論のこと各種センサー等からの通報を日々受信し、それぞれの通報に適切に対応しております。その中で、ここ数年、導入する市町村が増えつつある“人感/見守りセンサー”の通報事例について紹介させていただきます。

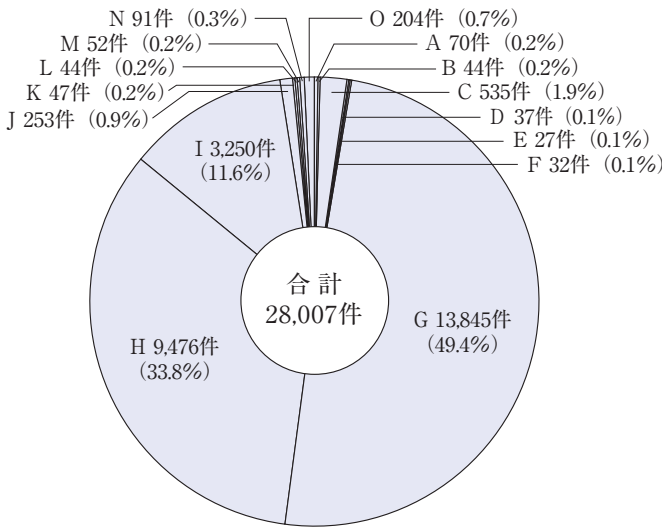
見守りセンサーからの“所在不明通報”があり、利用

者ご本人からの不在連絡も受けていないことを確認の上、協力員の方に出向していただいたところ、庭で倒れている利用者を発見し病院へ搬送となり、事なきを得たケースや、直接、消防署に出動要請し、宅内で倒れている利用者を救出していただいたケースなど、件数こそ多くはありませんが、このセンサーの有益性を確認するという意味では、十分な事例であったと思っております。

当財団では、24時間周期で特定の場所における利用者の動きを検知する「人感センサー」と短時間ごとに利用者の所在データを送信する「見守りセンサー」の2機種からの通報を受信できるよう受信センター装置を整備しております。今後、ご利用について検討される予定がございましたら、どうかご相談ください。

## 道民向け情報の利用状況 (4月～6月)

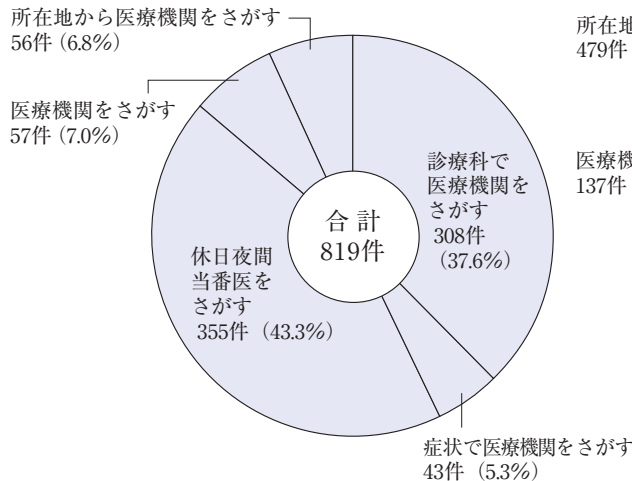
### (1) 道民向けホームページ利用状況



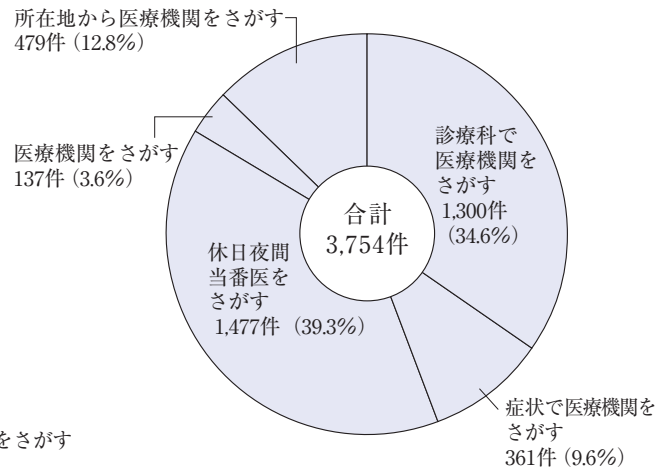
- A 急に病気になったとき
- B けが・事故
- C こどもの病気やけが
- D 眼・耳・鼻・のど・皮膚の病気やけが
- E 女性特有の診療
- F 歯・歯肉痛
- G 診療科で探す
- H 休日・夜間当番医を探す
- I 名前で探す
- J 特殊診療機能
- K 予防接種・検診システム
- L リハビリ・介護・在宅診療
- M 外来に係る条件
- N その他の条件
- O Foreign Resident's Guide

※「A 急に病気になったとき」は道民向けホームページの「急な頭痛」「意識障害」「急な胸痛・呼吸困難」「急な腹痛」「吐血・咯血」「中毒」の合計となります。

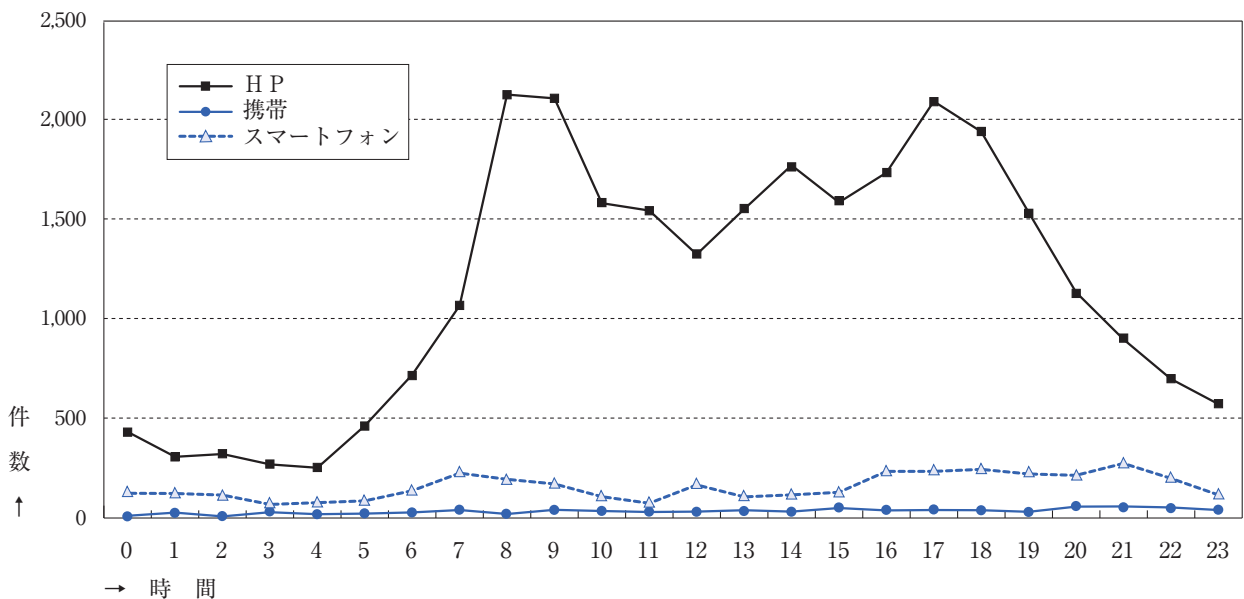
### (2) 携帯電話ウェブサイト利用状況



### (3) スマートフォンウェブサイト利用状況



### (4) 時間帯別利用状況



	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
HP	432	307	321	269	252	463	719	1,066	2,125	2,106	1,580	1,543	1,323	1,550	1,770	1,584	1,733	2,091	1,939	1,534	1,133	897	698	572
携帯	11	27	8	29	19	22	28	40	20	41	35	30	32	39	32	50	38	40	39	31	57	58	53	40
スマートフォン	124	123	115	68	77	86	137	225	194	171	107	74	166	106	116	129	234	234	244	221	214	274	199	116

# 健康づくり INFORMATION

## ●「道民公開セミナー」の開催

当財団と北海道薬剤師会の主催による標記セミナーを次のとおり開催します。

- ・日 時：8月6日(土) 15:00~16:30
- ・場 所：釧路市民文化会館 小ホール  
(釧路市治水町12-10)
- ・テーマ：「ジェネリック医薬品のことをもっとよく知ろう！」

## ●ウォーキング大会の開催

今年度もノルディックウォーキングを中心としたウォーキング大会を次のとおり開催する予定です。

- <すこやかロードを歩こう in あさひかわ>
- ・日 時：10月2日(日) 受付9時~
- ・集 合：旭川市いきいきセンター神楽
- <すこやかロードを歩こう in とまこまい>
- ・日 時：10月10日(月・体育の日) 受付8時30分~
- ・集 合：苫小牧市緑ヶ丘公園金太郎の池

詳細は、ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

## 最近の財団の動き



- 4月25日 救急システムの管理及び運営等に関する委託業務に係る現地調査  
(道保健福祉部地域医療課)
- 5月13日 北海道たばこ対策連絡協議会
- 5月18日 平成28年度内部監査(平成27年度決算)
- 5月23日 禁煙週間実行委員会幹事会
- 5月28日 禁煙パレード  
(「北海道禁煙週間実行委員会」協働事業)
- 5月28日 第13回北海道禁煙フォーラム(ロイトン札幌)
- 5月30日 No-Tobacco展  
(「北海道禁煙週間実行委員会」協働事業)
- 6月2日 第11回理事会
- 6月22日 第9回評議員会
- 6月25日 ノルディックウォーキング普及推進員養成講習会(浦河町)
- 6月25日 第20回北の都札幌ツーデーウォーク記念大会  
~26日
- 6月26日 第17回おおたき国際ノルディックウォーキング(伊達市大滝区)
- 6月29日 糖尿病等生活習慣病予防のための人材育成研修会(札幌市)  
~7月1日

# グラニテ

しょくいんエッセイ

## 『七夕まつり』

私は道東の中標津で生まれ、父の転勤で小学校時代を函館で過ごしました。知らない土地で初めての小学校生活に不安でしたが、近所には子供が多く同じ年の子もいて一緒に通学し、帰宅後はみんなで集まって缶蹴りやゴム跳びなど日が暮れるまで遊び、新しい環境にもすぐ馴染む事が出来ました。

7月に入ると向いに住む友達七夕を一緒に回ろうと誘ってくれました。聞くと函館では七夕さまを歌いながら近所を練り歩くとお菓子が貰えると言うではありませんか。短冊に願い事を書く日としか思っていなかった七夕が一気に楽しみに。ワクワクしながら玄関に笹の葉と短冊を飾り、母が近所の方々に聞いて用意した大量のお菓子を目にして期待に胸が膨らみます。

そして迎えた当日。学校から帰ると集合時間の夕方までに宿題を片付けご飯を食べてエネルギー補給し、スーパーの買い物を片手にいよいよ出発です。まずはご近所さんから。チャイムを押して勝手に玄関に入り、「たけえーにたんざく〜♪」と一斉にみんなで歌い始め、歌い終わると家の人達が買い物袋にお菓子やろうそくを入れてくれます。どンドン袋に飴やガム、色々な味のうまい棒や駄菓子が溜まっていきます。「こんなにお菓子が貰えるなんて！楽しい！！」とテンションが一気に上がります。普段通ったことのない道をずんずん進み、知らないお家の玄関扉を開くのはもうちょっとした冒険。どこのお宅やお店も笑顔で迎えてくれます。暗くなるまで歩き歌い続け疲れ切って帰宅した買い物袋の中はお菓子で満杯で、数か月は楽しめる量です。この日を境に私の中で七夕は誕生日やクリスマスに並ぶ特別な日に昇格しました(笑)。でも、この一大イベントは小学6年生までの参加で、6年生最後の七夕が終わった日の悲しさと言ったらもう…。

札幌に引っ越して来てからも規模の小さいものはありましたが、最近はあまり見かけなくなり少し寂しい気もします。毎年七夕になるとあの頃を思い出し、懐かしさで胸が温かくなるのです。

(Y・M)



## 北海道救急医療・広域災害情報システム/HOKKAIDO Medical Information System

### ★救急医療情報案内センター(24時間体制)

※ 医療相談は行っておりません  
フリーダイヤル

0120-20-8699

携帯電話・PHS

011-221-8699

番号はお間違えのないように

### ★インターネット(パソコン・携帯端末共通)

<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>



QRコード

左のQRコード(2次元バーコード)を携帯端末で読み取り、登録が出来ます。