



第145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
https://www.hokkaidohealth-net.or.jp

「謹賀新年」

皆様、明けましておめでとうございます。

北海道救急医療情報案内センターも2024年の業務を終え、新たな年を迎えることができました。関係機関の皆様にはご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、20年ぶりに新しいお札の発行、30年ぶりに郵便料金の値上げ、34年ぶりに円安が進み、一時1ドル160円台となったほか、最低賃金の時給額が過去最大50円の引き上げや定額減税が実施されるなどお金に関するニュースが多かったように思われます。

一方スポーツ界では、パリで開催されたオリンピック・パラリンピックにおいて旭川出身の北口榛花選手が陸上種目のやり投げで金メダルを獲得。また、元北海道日本ハムファイターズのダルビッシュ有選手が日米通算200勝を達成、9月には大谷翔平選手がメジャーリーグ史上初の50本塁打・50盗塁を達成、11月には2

年連続3回目の満票でのMVPを受賞するなど、道内にゆかりのある選手の嬉しい活躍がありました。

さて、昨年は全国的にマイコプラズマ肺炎が大流行、コロナウイルス感染症も増加し、インフルエンザも過去10年で最も早く流行しました。北海道のインフルエンザ感染者は12月に入ってから急増し、『インフルエンザ流行発生警報』が出ました。複数の感染症の広がりが年末年始まで長引いた影響で、救急医療情報案内センターにおける年末年始期間中(12/29~1/3)の案内件数は3,711件となり、昨年同時期の2,221件と比べると1,490件の増となりました。診療科別では内科が1,036件の増、小児科が184件の増となりました。

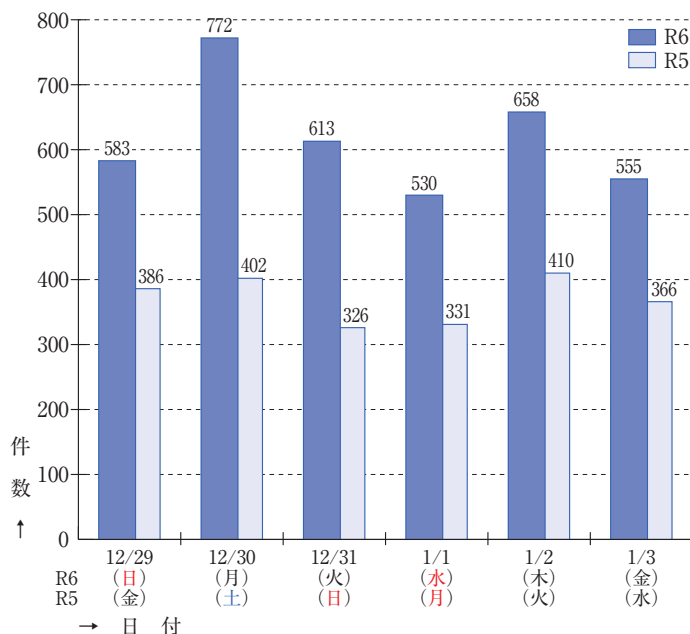
これから益々寒さが厳しくなりますので、手洗い・うがい・マスク着用など日常の感染症予防対策を心掛けてお過ごしいただければと思います。

新しい年を迎え、皆様方の心と身体の健康を願いつつ、オペレーターをはじめ関係職員一同、適切な医療情報の提供に努めてまいりますので、今後とも救急医療情報案内センターの活用をよろしくお願いいたします。

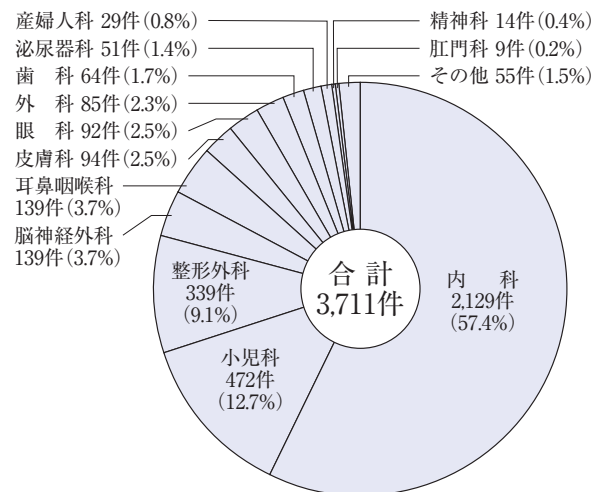
ウィンドウ 2024

年末年始期間案内件数 (12月29日~1月3日)

(1) 日別案内件数

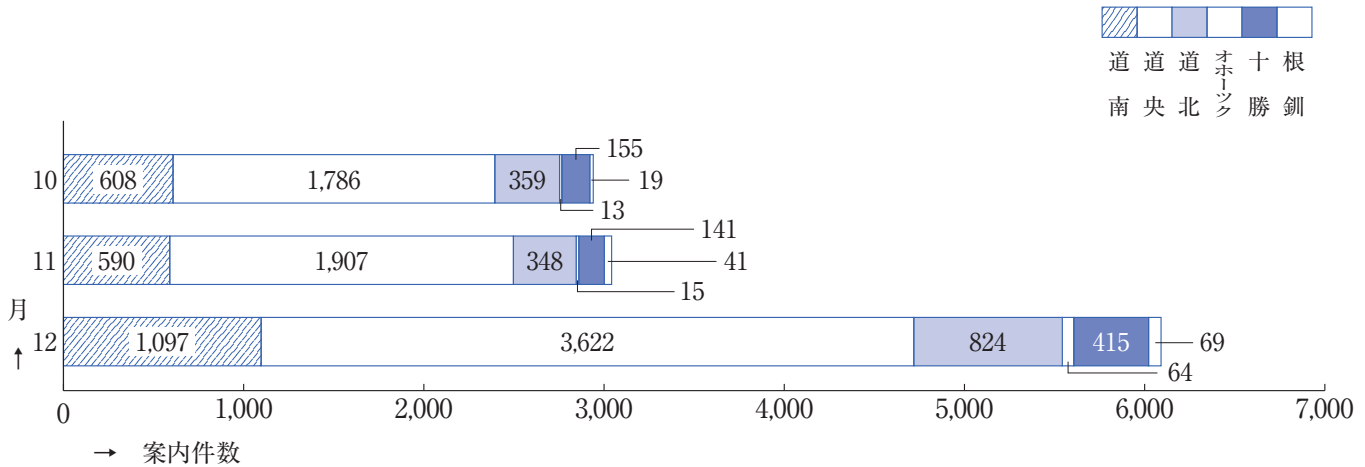


(2) 診療科別案内件数

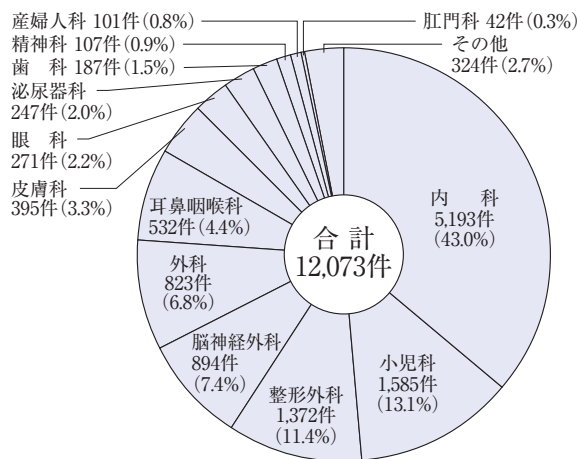


救急医療情報案内センター案内状況 (10月~12月)

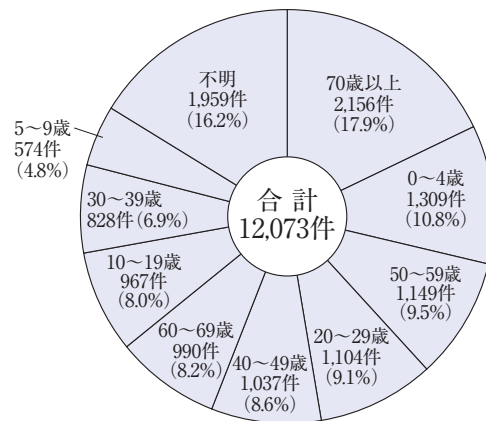
(1) 月別地域別案内件数



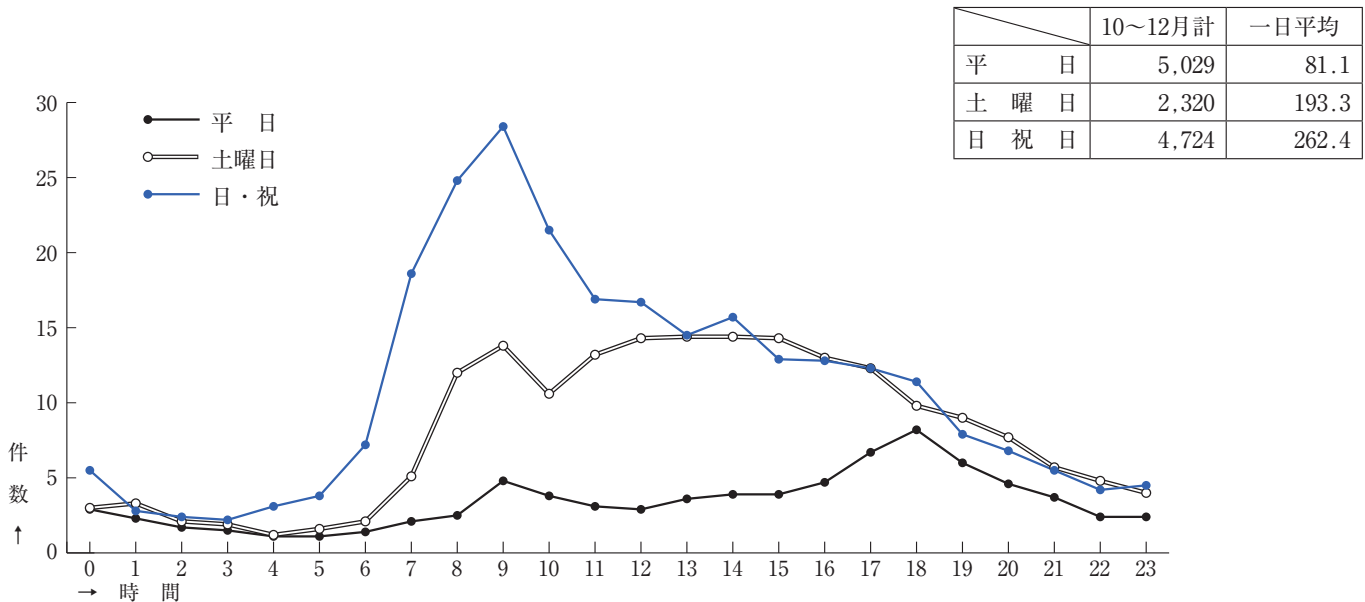
(2) 診療科別案内件数



(3) 年齢階級別案内件数



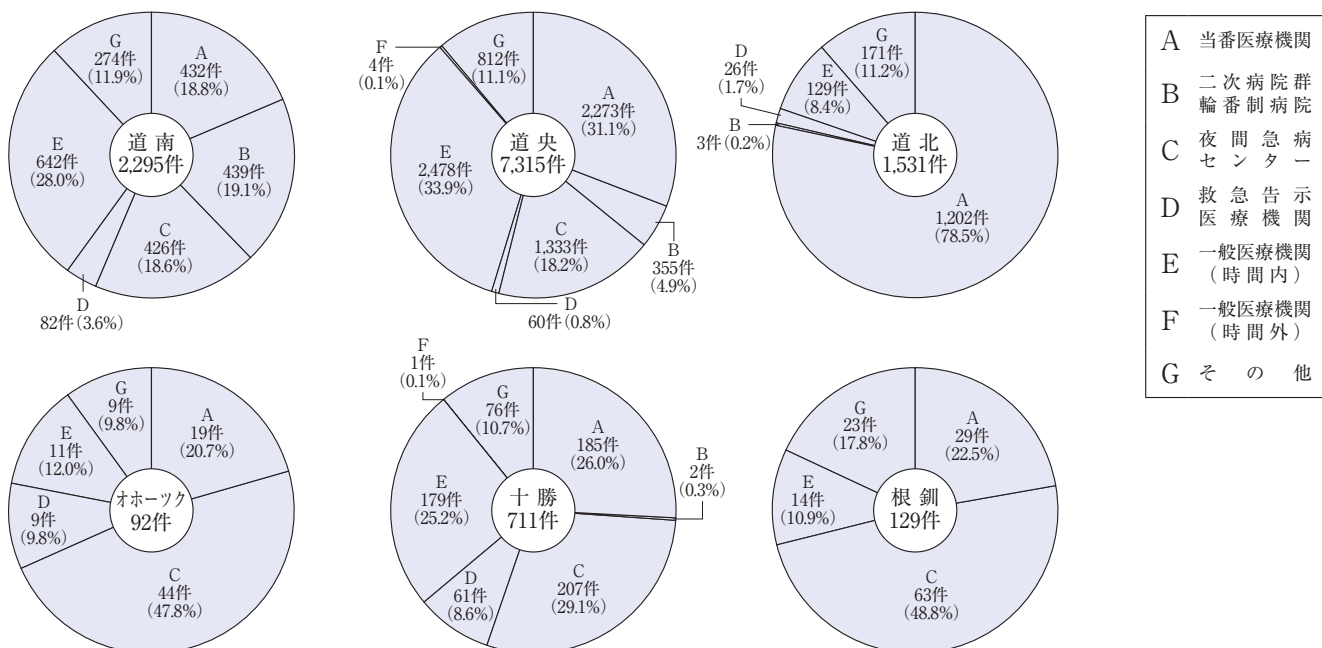
(4) 曜日別時間帯別1日平均案内件数



(5) 市町村別案内件数

道南 (18市町村)		道央 (70市町村)										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)		
函館市	1,953	札幌市	5,126	伊達市	19	神恵内村		北竜町	1	旭川市	1,455	美深町		北見市	63	帯広市	524	釧路市	113			
北斗市	196	小樽市	120	北広島市	197	積丹町	1	沼田町	5	留萌市	1	音威子府村	1	網走市	7	音更町	97	根室市	2			
松前町		室蘭市	60	石狩市	209	古平町	1	豊浦町	1	稚内市	2	中川町		紋別市	4	士幌町	6	釧路町	4			
福島町	6	夕張市	7	当別町	32	仁木町	1	壮瞥町	1	士別市	3	幌加内町		美幌町	3	上士幌町	6	厚岸町	2			
知内町	3	岩見沢市	36	新篠津村	3	余市町	10	白老町	15	名寄市	4	増毛町		津別町		鹿追町	7	浜中町				
木古内町	6	苫小牧市	170	島牧村		赤井川村	6	厚真町	7	富良野市	4	小平町		斜里町	1	新得町	6	標茶町				
七飯町	94	美唄市	5	寿都町		南幌町	38	洞爺湖町	10	鷹栖町	2	苫前町		清里町	1	清水町	3	弟子屈町	2			
鹿部町	7	芦別市	5	黒松内町		奈井江町		安平町	8	東神楽町	12	羽幌町		小清水町	3	茅室町	10	鶴居村	1			
森町	9	江別市	524	蘭越町		上砂川町		むかわ町	1	当麻町	5	初山別村		訓子府町	1	中札内村	2	白糠町	2			
八雲町	6	赤平市	1	ニセコ町	6	由仁町	5	日高町	9	比布町	3	遠別町		置戸町	1	更別村	3	別海町	1			
長万部町	1	三笠市	3	真狩村	2	長沼町	46	平取町		愛別町	1	天塩町		佐呂間町	1	大樹町	6	中標津町	1			
江差町	5	千歳市	262	留寿都村	6	栗山町	6	新冠町	2	上川町	3	猿払村		遠軽町	1	幕別町	34	標津町				
上ノ国町	1	滝川市	21	喜茂別町	1	月形町		浦河町	4	東川町	18	浜頓別町		滝上町	1	池田町	4	羅臼町	1			
厚沢部町	4	滝川市		喜極町	2	浦臼町	1	様似町		美瑛町	8	中頓別町		興部町		豊頃町	1	計	129			
乙部町		歌志内市		倶知安町	3	新十津川町		えりも町		中富良野町	1	枝幸町		西興部村	1	本別町		足寄町	1	合計	7,315	
奥尻町		深川市	13	共和町		妹背牛町	1	新ひだか町	6	南富良野町		豊富町		雄武町		陸別町		浦幌町	1			
今金町	1	登別市	32	岩内町	2	秩父別町	3	計	7,315	占冠村	6	礼文町		大空町	4	計	711					
せたな町	3	恵庭市	259	泊村		雨竜町				和寒町	1	利尻町		計	92							
計	2,295									剣淵町	1	幌延町										
										下川町		計	1,531									

(6) 地域別・案内機関別件数



応需情報の登録と検索状況 (10月～12月)

(1) 医療機関

地域別	郡市医師会別	応需登録 機関数 (A)	登 録				検 索			
			機関数 (B)	B/A (%)	延件数 (C)	C/B (件)	機関数 (D)	D/A (%)	延件数 (E)	E/D (件)
道 南	函 館 市	18	9	50.0	1,031	114.6	3	16.7	9	3.0
	渡 島	7	1	14.3	63	63.0	0	0.0	0	0.0
	松 山	5	1	20.0	30	30.0	0	0.0	0	0.0
	北 部 松 山	2	0	0.0	0	0.0	1	50.0	93	93.0
	小 計	32	11	34.4	1,124	102.2	4	12.5	102	25.5
道 央	札 幌 市	67	27	40.3	2,276	84.3	2	3.0	4	2.0
	江 別	6	1	16.7	174	174.0	2	33.3	107	53.5
	石 狩	3	2	66.7	83	41.5	0	0.0	0	0.0
	千 歳	4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	恵 庭 市	4	3	75.0	409	136.3	1	25.0	11	11.0
	北 広 島	2	1	50.0	98	98.0	1	50.0	216	216.0
	小 樽 市	8	7	87.5	1,196	170.9	2	25.0	5	2.5
	寿 都	1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	羊 蹄	1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	岩 内 古 宇 郡	1	1	100.0	64	64.0	1	100.0	204	204.0
	余 市	1	1	100.0	65	65.0	0	0.0	0	0.0
	室 蘭 市	5	1	20.0	73	73.0	0	0.0	0	0.0
	胆 振 西 部	3	1	33.3	40	40.0	0	0.0	0	0.0
	苫 小 牧 市	7	2	28.6	136	68.0	0	0.0	0	0.0
	日 高	4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	岩 見 沢 市	6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	空 知 南 部	4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	夕 張 市	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	三 笠 市	1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	美 唄 市	2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	空 知	2	1	50.0	276	276.0	0	0.0	0	0.0
滝 川 市	2	1	50.0	15	15.0	0	0.0	0	0.0	
赤 平 市	1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
芦 別 市	1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
深 川	1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
小 計	137	49	35.8	4,905	100.1	9	6.6	547	60.8	
道 北	旭 川 市	17	6	35.3	959	159.8	3	17.6	5	1.7
	富 良 野	2	1	50.0	111	111.0	0	0.0	0	0.0
	上 川 郡 中 央	1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	上 川 北 部	6	1	16.7	59	59.0	0	0.0	0	0.0
	留 萌	3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	宗 谷	12	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
小 計	41	8	19.5	1,129	141.1	3	7.3	5	1.7	
オ ホ ー ツ ク	北 見	6	2	33.3	112	56.0	0	0.0	0	0.0
	紋 別	5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	遠 軽	2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	美 幌	3	1	33.3	84	84.0	0	0.0	0	0.0
	網 走	5	2	40.0	74	37.0	0	0.0	0	0.0
小 計	21	5	23.8	270	54.0	0	0.0	0	0.0	
十 勝	帯 広 市	9	4	44.4	475	118.8	2	22.2	4	2.0
	十 勝	13	2	15.4	149	74.5	0	0.0	0	0.0
	小 計	22	6	27.3	624	104.0	2	9.1	4	2.0
根 釧	釧 路 市	12	4	33.3	391	97.8	1	8.3	4	4.0
	根 室 市 外 三 郡	4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	小 計	16	4	25.0	391	97.8	1	6.3	4	4.0
合 計	269	83	30.9	8,443	101.7	19	7.1	662	34.8	

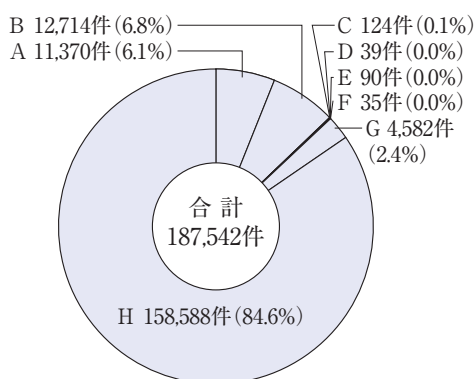
応需登録機関数、登録及び検索数は、令和6年12月末日を対象にしています。

(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	0	0.0	0	0.0
道央	48	14	29.2	4,461	318.6
道北	14	0	0.0	0	0.0
オホーツク	13	0	0.0	0	0.0
十勝	18	5	27.8	1,022	204.4
根釧	15	0	0.0	0	0.0
合計	128	19	14.8	5,483	288.6

道民向けホームページ利用状況 (10月~12月)

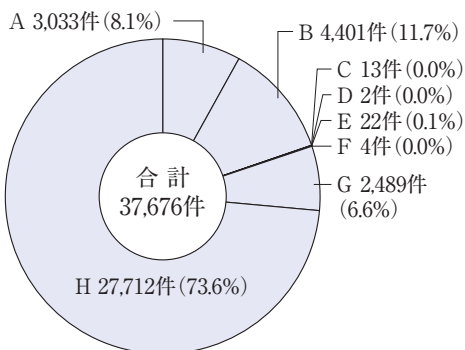
平日



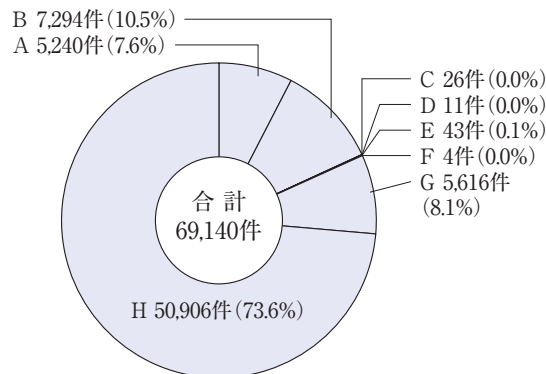
項目	平日	土曜日	日曜日	合計
A キーワードで探す	11,370	3,033	5,240	19,643
B 診療科目から医療機関を探す	12,714	4,401	7,294	24,409
C 予防接種のできる医療機関を探す	124	13	26	163
D 健康診断のできる医療機関を探す	39	2	11	52
E 専門医から医療機関を探す	90	22	43	155
F 禁煙外来のある医療機関を探す	35	4	4	43
G 休日・夜間に対応している医療機関を探す	4,582	2,489	5,616	12,687
H 場所と科目から医療機関を探す	158,588	27,712	50,906	237,206

※「H 場所と科目から医療機関を探す」には、検索エンジン（Google、Yahoo! など）のロボットアクセスによる件数も含まれています。

土曜日



日曜日



いきいき INFORMATION

高齢者緊急通報受信センター業務について

新年おめでとうございます。おかげさまで、無事新年を迎えることができました。これもひとえに関係機関、団体並びに協力員の皆様方の多大なるご尽力の賜物と心からお礼申し上げます。

さて、令和7年度の緊急通報受信センター業務委託にかかる料金につきましては、現行の料金をそのまま据え置くこととしております。

本年も真心を込め本業務の適切な運営に努めてまいります。

《受信センター業務委託料金》

委託料単価（1世帯当たり月額単価）：1,000円
（税抜金額：909円、消費税額：91円）

※インボイス制度の開始により、請求時の消費税額の総額は1世帯当たりの単価を積み上げた額と異なる場合がありますのでご注意ください。

❄️❄️❄️ 冬期間の長期不在連絡について

寒さがまた一段と厳しくなる時期ですが、冬期間に施設や家族宅等に居住し長期不在となる時や施設等から自宅に戻られた時は、ご連絡ください。引き続きご対応の程どうぞよろしくお願い致します。

健康づくり INFORMATION

●「すこやかロード認定事業」について

北海道と当財団が協働で実施しています標記事業において、今年度は留萌市と下川町から申請があり、新たに3コースを認定し、現在、道内101市町村、201コースが「すこやかロード」として認定されています。

なお、当該事業については、引き続き継続実施を予定しておりますので、次年度の申請について、ご検討の程よろしくお願いいたします。

●令和7年度 生活習慣病予防のための人材育成研修会 ～特定健診・特定保健指導従事者 初任者研修～

北海道、北海道糖尿病対策推進会議と当財団が主催による標記研修会を次のとおり計画しております。

<日時> 令和7年6月26日(木)～27日(金)

<場所> 札幌市内

<対象者> 道内の各医療保険者に所属する医師・保健師・管理栄養士で特定保健指導の従事経験が1～3年目の者

<定員> 120名(全講義に出席できる方)
(原則、各所属1名の受講で本研修未受講者)

<受講料> 無料

なお、研修の正式な案内、申込方法などについては、4月上旬に当財団のホームページ等でご案内します。

最近の財団の動き



- 10月5日 すこやかロードを歩こう in 大倉山メモリアルコース(札幌市)
- 10月18日 糖尿病予防講演会(鶴居村)
- 10月25日 第54回がん予防道民大会(伊達市)
- 10月28日 すこやかロード現地調査(留萌市)
- 11月6日 すこやかロード現地調査(下川町)
- 11月17日 糖尿病予防講演会(洞爺湖町)
- 11月23日 第5回女性アスリート健康サポート北海道セミナー(札幌市)
- 11月29日 すこやかロード認定委員会
- 12月9日 禁煙週間実行委員会幹事会

グラニテ

しょくいんエッセイ

「呼吸の整い方」

数年前まではスポーツジムに通っていましたがコロナ禍で行かなくなり慢性的に運動不足になりました。そこで、自宅でも気軽に受けられるオンラインレッスンがあると知り、早速入会。これが私に合っていたみたいで今ではレッスンが待ち遠しいくらいです。

私が受けているレッスンは「ピラティス」というものです。元々は第一次世界大戦中に従軍看護師になったピラティス氏が戦争で負傷した兵士のリハビリに使用するために考案したことが始まりと言われ、今ではエクササイズに発展しました。札幌市内でもピラティス専門のトレーニング施設が数多くあります。ピラティスに期待できる効果として、姿勢の改善・インナーマッスルの強化・ストレスの軽減・免疫力や睡眠の質の向上などがありますが、私が一番改善された点は呼吸法です。

ピラティスは呼吸が全てと言われており、「胸式呼吸」という方法で呼吸をしながらエクササイズを行います。お腹がぼっこり出ないように横隔膜を使い背中を意識しながら胸に空気を取り込む呼吸法ですが、これがとても難しく最初は全くできませんでした。「肋骨を広げてください」とレッスンを受けますが、肋骨が広がる感覚がわからないので四苦八苦。とまどいながらも実際に感覚を掴めるようになったのはレッスンを始めてから半年後です。思っていたより難しく時間がかかりました。

日常生活でパソコンを使うことが多く無意識に肩が前に出て呼吸が浅いと感じることが以前はありましたが、呼吸が整うと横隔膜が自然に動くため姿勢が改善され、体幹も強くなったと思います。呼吸法を変えるだけで変化があったことは筋力トレーニングでは無かったので、嬉しい発見でした。

私のライフスタイルの一部になりつつあるピラティス。継続する楽しさを実感しています。

(N・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

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)

<https://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。