



白石区第3地域包括支援センター

包括だより

第13号
令和3年7月
(夏・秋号)

「地域包括支援センター」とは？ 高齢者や家族の立場に立って相談を受け、介護保険や福祉・保健・医療など必要なサービスが受けられるよう支援するところです。

白石区は健診受診率が低い！？

みなさん、健診を受けていますか？

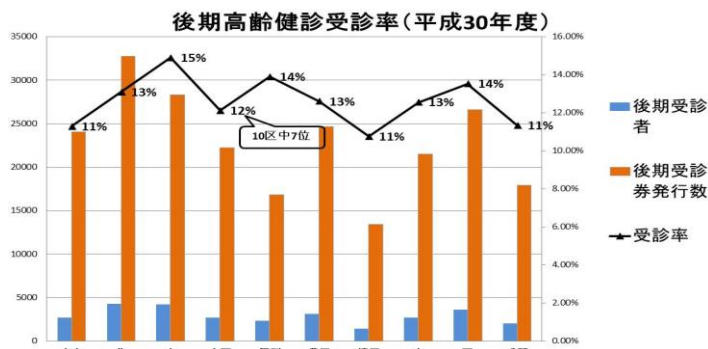
健診は正式名称「健康診査」です。今回は健診について皆さんに知ってもらいたいと思います。

まずはじめに、白石区の平均寿命は男女ともに全国や札幌市の平均寿命より低く、

男性の平均寿命は10区中最下位、女性は10区中9位です。

男女とも腎不全の死亡率が全区で最も高く、女性は心不全や肺がんも全区ワースト1位です。

これらは早期発見により予防できる病気なのですが…



平成30年度の全市の後期高齢者受診券発行数は約23万枚ですが、受診者は約3万名であり、受診率はたったの**13%**！白石区も低い水準となっています。

※受診券は毎年4月頃に郵送されます。

なんでだろう？



©札幌市白石区

介護保険サービスを利用している方を対象に健診アンケートを実施しました！！

過去1年間に受診券を使って健康診査を受診しましたか。

分からない
8%

受診した
13%

受診していない
79%

8割の方が受診していないとの回答！

健診を受けていない理由は？

第1位→定期的に通院しているから(50%)

第2位→健診を受ける必要がないと思うから(20%)

第3位→面倒だから(7%)

自分で日々の健康に気をつけている、または健康だと思うから(7%)

受診券を活用しないのはもったいない！ 実は個人で受けると9,000円の検査です！

<健診内容>

診察：身体診察、問診、計測(身長・体重)

血液検査：脂質、肝機能、血糖、腎機能

尿検査：尿糖、尿蛋白

<費用>

40～74歳：医療機関で受けると**1200円(非課税は無料)**

75歳以上：医療機関で受けると**500円(非課税は無料)**

※集団検診は74歳以下**600円**、75歳以上**400円**

生活習慣病は自覚症状がありませんし、早期発見が大切です。コロナ禍で受診を控えていませんか？

定期受診はしていても「足腰が弱った気がする」「コロナのせいかずっと体調が良くない気がする。」などちょっとした気になる事はありませんか？

お医者さん任せにせず、1年に1度は自分の目で自分の身体の状態を見るために健診を受けましょう！

地域包括支援センターの保健師も健診についてのご相談を受け付けています。

(生活保護を受給されている方は受診券が送られて来ませんので、健診をご希望の方は保護課へご相談ください。)

コロナ禍での小さな幸せ

コロナ禍で、毎日の生活の中の小さな幸せを職員から募集してみました。

おうち編

おうち時間が増えて、子どもの成長を感じる瞬間が増えました。{初歩きに立ち会えた！息子が"かか"(お母さんのこと)と呼んでくれた！}



外食控え、外では黙食の中、家族と美味しいものを美味しいねと言い合いながら、食べられる時間が幸せです。



パン作りにはまり、コッペパンとバスケットケーキが上手に焼きました。

いつもは反抗期の中学生の息子が、ワクチンの副反応で発熱した際に、心配して水分を運んでくれました。

職場編

コロナ禍で気落ちしている担当利用者様に電話したら、「あなたの元気な声を聞いたら、元気ができました。ありがとう。」と言われました。



事務所に居る時間が長くなって気付きましたが、窓のすぐ側の木でセキレイが3羽仲良くさえずっていました。

施設入所の母に2ヶ月ぶりにガラス越しに対面。しっかり覚えていてくれて、笑顔を見せてくれました。コロナ禍でがんばっている職員の皆様に感謝です。

番外編



上野動物園の双子のパンダの赤ちゃんのニュースを見ると癒されます。



大谷翔平選手の活躍を見ると、頑張れます。

©札幌市白石区



第3包括 職員13名（令和2年4月撮影したものです。）

コロナ禍ならではの小さな幸せを感じながら、みんなで頑張っていきましょう！！
でも、本当に辛い時、苦しい時は一人で、抱え込まずに周りの人や専門機関に相談してください。

高齢者の「総合相談窓口」です。不安・心配事等お気軽に相談ください。

札幌市白石区第3地域包括支援センター

住 所 〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5番12号 清友ビル1階
(011)860-1611 FAX (011)860-1612

営業時間 月～金曜日 9:00～17:30 担当地区 東白石地区、白石東地区
(地域包括支援センターは札幌市の委託を受けて運営しております。)

次号は冬に
発行予定



©札幌市白石区