

# こんにちは 地域包括支援センター です!

赤平市では、24～26年度の3年間、65歳以上の市民の方を対象に「生活の元気度に関する調査票」をお送りし、アンケート調査を実施しました。

皆さんがいつまでも住みなれた地域で、健康で元気に生活していただけるよう、これらの調査結果をもとに、これまで以上に介護予防の推進に取り組んでまいります。

調査にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

なお、集計結果は以下のとおりとなっております。

(アンケート調査結果) 対象者数4,181人 回答者数3,898人 回収率93.2%

1. 運動機能～足腰の筋力やバランス能力、歩行能力などを調べました。

### 運動機能の低下が見られる人の割合

男性	65～74歳	102人	11.4%
	75歳以上	179人	22.6%
女性	65～74歳	215人	18.6%
	75歳以上	390人	36.7%

男女とも75歳以上で増加傾向にあり、特に女性で足腰に不安のある人が多いようです。日頃からウォーキングや軽い体操などを取り入れ、体力向上につとめましょう。

2. 栄養状態～身長と体重のバランスや、やせ過ぎていないかなどを調べました。

### 栄養状態に課題のある人の割合

男性	65～74歳	8人	0.9%
	75歳以上	16人	2.0%
女性	65～74歳	18人	1.6%
	75歳以上	31人	2.9%

栄養状態に課題のある人の割合は少ない結果となりました。これからも栄養バランスに気をつけながら生活しましょう。

3. 口腔機能～物をよく噛めるか、飲み込めるかなどを調べました。

### 口腔機能が低下している人の割合

男性	65～74歳	164人	18.4%
	75歳以上	191人	24.1%
女性	65～74歳	178人	15.4%
	75歳以上	261人	24.6%

男女とも75歳以上で増加しています。口の周りの筋肉を強くしたり、お口の中を衛生的にすることが大切です。

4. 閉じこもり～外出する機会や頻度について調べました。閉じこもりがちな人の割合

### 閉じこもりがちな人の割合

男性	65～74歳	60人	6.7%
	75歳以上	93人	11.7%
女性	65～74歳	95人	8.2%
	75歳以上	196人	18.5%

男女とも75歳以上で増加傾向にあります。小さな用事でもよいので外出の機会をつくったり、人との交流を大切にしましょう。

5. 認知機能～物忘れについて調べました。物忘れを気にしている人の割合

### 物忘れを気にしている人の割合

男性	65～74歳	320人	35.9%
	75歳以上	351人	<b>44.3%</b>
女性	65～74歳	338人	29.3%
	75歳以上	465人	<b>43.8%</b>

男女とも75歳以上で、4割を超えています。物忘れ予防には、日頃から適度な運動をしたり、読書や新聞を読むことも効果的です。

6. うつ～気分の落ちみや、意欲の低下がないかなどを調べました。

### こころがお疲れ気味の人の割合

男性	65～74歳	292人	32.8%
	75歳以上	354人	<b>44.7%</b>
女性	65～74歳	371人	32.2%
	75歳以上	547人	<b>51.5%</b>

75歳以上の女性で、割合が多い結果となりました。何事も一人で抱え込まない、眠れない時は専門機関に相談することが大切です。

地域包括支援センターは、住みなれた地域で、安心して生活できるように支援する「高齢者の総合相談窓口」です。この調査に関連した介護予防の話を知りたい、町内会や仲間と一緒に介護予防に取り組みたいなどのご希望がありましたら、下記までご相談ください。

●市立病院外来診療日程●

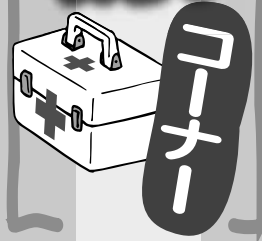
○…午前・午後とも診療 △…午前のみ診療 ×…休診  
□…午後のみ診療

内科	整形外科	外科	産婦人科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻咽喉科	小児科	眼科	月
○	×	△	休診	×	△	×	○	○	火
○	□	△		△	×	△	○	×	水
○	△ 第2週	○		×	□	×	△	×	木
○	○	△		×	△	×	○	×	金
○	○ 第1週	△		×	×	△	○	○	



市立病院の診療日程

医療



※初診の方、及び診療券(カード)をお忘れの方の受付は8時からです。土曜日・日曜日・祝日は休診です。	午後				午前	
	15時00分～16時00分	13時00分～15時00分	13時00分～14時30分	13時00分～16時00分	9時30分～11時30分	7時45分～11時30分
	小児科	内科・外科・整形外科	眼科	泌尿器科	整形外科(木曜日)	全科・整形外科(木曜日以外)

再来受診機

平日の受付時間

整形外科外来からのお知らせ

■都合により、11月6日(金)は休診となります。

泌尿器科外来からのお知らせ

■都合により、11月19日(木)の受付時間は**10時30分**までとさせていただきます。

面会に来られる方へお願い

■面会時間は、診療・治療行為などの都合により【11時～20時】とさせていただいておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、患者さんの容体などにより、特別に許可することや制限をさせていただくこともありますので、ご了承ください。

市立病院スタッフ募集のお知らせ

□募集職種及び人員

- ▶病棟看護助手(臨時・パート)
  - ・介護福祉士の資格を有する方 988円(時給)
  - ・資格をお持ちでない方 968円(時給)
- ▶救急外来専従者(臨時職員/看護師・准看護師)
  - ・夜間当直 1,600円(時給)  
(1回の夜間当直につき23,200円)
  - ・日直(土日/祝日) 1,600円(時給)  
(1回の日直につき12,000円)
- ▶看護師・准看護師(嘱託・臨時・パート) …若干名
- ▶薬剤師(嘱託職員) …若干名

問合せ  
あかびら市立病院管理課 ☎32-3211(内線406)

29日(日)	23日(祝)	22日(日)	15日(日)	8日(日)	3日(祝)	1日(日)	11月
とくだ歯科医院(滝川市) ☎75-2056	松原歯科医院(砂川市) ☎52-6480	渋谷歯科医院(滝川市) ☎22-1737	歌志内ホワイト歯科クリニック(歌志内市) ☎42-4618	若葉台病院(滝川市) ☎75-2266	コスモメンタルクリニック(滝川市) ☎23-3630	あさひ歯科クリニック(滝川市) ☎22-0033	病・医院名
歯科診療時間 午前9時から正午まで							

歯科

