

北海道の地域医療を

視察・体験してみませんか。



北海道  
ちよつと  
暮らし

医師版



# 北海道の暮らし

## 道北エリア

●上川総合振興局 ●宗谷総合振興局 ●留萌振興局

てっぺんのまち稚内から旭川・富良野まで北海道らしい美しい自然に恵まれたエリア



気候

北部はオホーツク海高気圧の影響で夏でも冷涼で、強い風を活かした風力発電が盛んです。内陸部は夏は暖かいです。旭川市で観測した-41℃は日本記録となっています。

暮らし

- 食** 沿岸部ではエビやタコなどの漁業、内陸部では米作りや畜産などが盛んで、美味しいものが揃っています。
- 交通** 稚内市や旭川市のみならず、離島にも空港があります。海沿いのオロロンラインは絶景です。
- 遊** 夏は登山や釣り、ラフティング、冬はスキーなど、季節ごとに楽しめるアクティビティがあります。

## 道央エリア

●石狩振興局 ●空知総合振興局 ●後志総合振興局 ●胆振総合振興局 ●日高振興局

札幌、小樽そして日高地方も含み北海道総面積の30%を占める広大なエリア



気候

太平洋側は、夏は涼しく冬は降雪が少ないため、とても過ごしやすい地域になっています。日本海側は積雪が多く、雪祭りや雪灯りの路など、雪を活用した催し物が多いことが特徴です。

暮らし

- 食** 日本海側はウニや牡蠣、太平洋側はホッキやししゃもなどが有名です。果樹園も多く見られます。
- 交通** 新千歳空港は道内外の各地との航空路線が充実しています。高速道路でも道内各エリアに足を運べます。
- 遊** ゴルフ、キャンプ、釣り、ラフティング、乗馬、温泉など、様々なレジャーを楽しむことができる地域です。

## 道南エリア

●渡島総合振興局 ●檜山振興局

北の玄関口としての歴史と文化北海道新幹線の開業で新たな発展に期待大

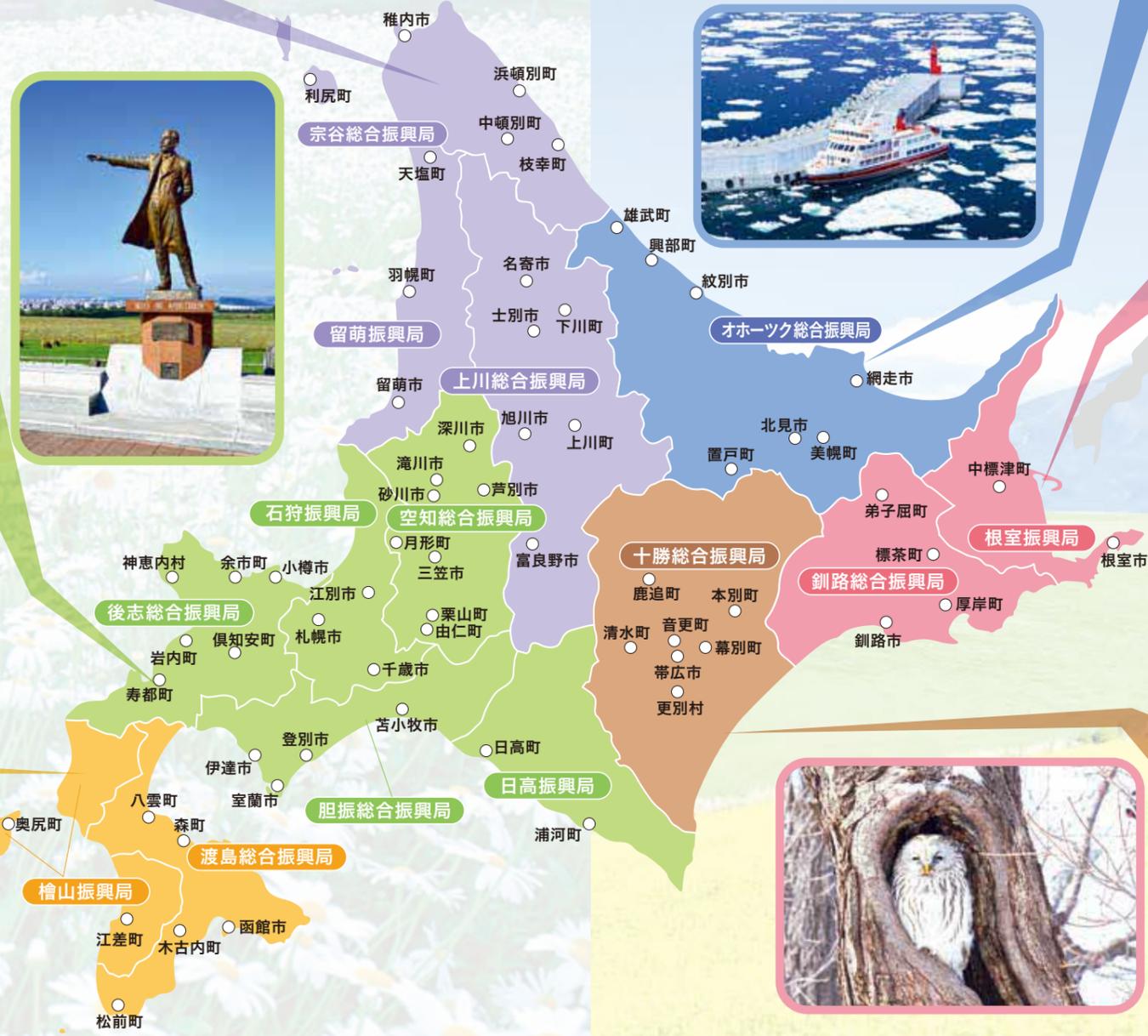


気候

最も南に位置しているため、北海道の中で最も温暖で、冬の積雪も少ないです。年間を通しての寒暖差も少なく、北海道暮らしが初めての方も安心して暮らすことができます。

暮らし

- 食** 道南はイカの名産地です。イカ刺しだけでなく、松前漬けやイカめしもご賞味ください。
- 交通** 北海道新幹線の開通により、道南は北海道の玄関口として道外からのアクセス抜群です。
- 遊** 松前町と函館市は共に、桜と城(跡)が有名です。多くの歴史的町並みが保存されています。



## オホーツクエリア

●オホーツク総合振興局

オホーツク海の幸と流氷豊かな自然景観に恵まれたエリア



気候

冬期間の寒さは厳しいものの、夏は太平洋高気圧の影響も受け比較的穏やかです。年間を通じて晴天に恵まれた日も多いため、日照時間の長さは日本有数となっています。

暮らし

- 食** オホーツク海沿岸はホタテなど海の幸に恵まれ、内陸の北見市は焼き肉の町として知られています。
- 交通** 女満別空港とオホーツク紋別空港は東京と直結しており、陸路でも高速バスで札幌と行き来できます。
- 遊** 流氷ウォークや流氷ダイビング、流氷まつりなど、流氷に関する催し物が盛りだくさんです。

## 釧路・根室エリア

●釧路総合振興局 ●根室振興局

夕日の美しいまち釧路と最東端のまち根室まで含むエリア



気候

釧路地域は夏の冷涼な気候を活かして、夏期限定の移住にも力を入れています。根室地域の夏も涼しいのが特徴です。冬でも降雪が少ないため過ごしやすいです。

暮らし

- 食** 海の恵みが豊富で、釧路のさんまや厚岸の牡蠣、根室の花咲ガニは絶品です。
- 交通** 釧路空港と中標津空港は、東京や道央を結ぶ架け橋です。高速道路も延伸工事中です。
- 遊** カヌーやトレッキング、酪農体験を行うことができ、根室地域の沿岸部からは北方領土が見えます。

## 十勝エリア

●十勝総合振興局

どこまでも広がる大空と大地の中で日本の食料供給を担うエリア



気候

夏は海岸部では海霧の影響で冷涼な日が多く、一方内陸部は比較的温暖で夏らしい日が続きます。冬は雲雲が日高山脈に遮られるため雪も少なく、カラッと晴れ渡る日が多いため過ごしやすいです。

暮らし

- 食** 大規模な農業や酪農、畜産が行われ、乳製品や銘菓、豚丼など美味しいものが揃っています。
- 交通** JRや高速道路が整備されており、電車、バス、自動車など、様々な手段で札幌へアクセス可能です。
- 遊** 幕別町発祥のパークゴルフは、老若男女楽しめます。農業体験も積極的に受け入れています。

# 北海道の地域医療勤務のご紹介

道外から来られて、北海道の地域医療に携わっていらっしゃる医師からいただいたコメントをご紹介します。

根室市



**三好 直貴さん**  
(40代 内科・循環器)  
(市立根室病院勤務)

家族構成：妻

経歴：兵庫県、神戸大学卒業後、県内の関連病院に勤務



## ・北海道に来たきっかけ

知人の紹介。

## ・北海道での勤務、生活

自宅から勤務先までが近くて良いです。日常生活の不便は無いですが、それ以外での買い物やレジャー、交通は不便があります。

## ・北海道での楽しみ

写真・音楽。

## ・道外医師へのメッセージ

地域密着で患者様のみならず、御家族との距離感も近く、大勢の中の1人として働いていた時よりも、やりがいを感じています。

上田 遼太さん

(20代)

(伊達赤十字病院 短期勤務)

家族構成：独身

経歴：愛知県出身、  
岐阜大学卒

名古屋第一赤十字病院  
消化器内科勤務中



伊達市

## ・北海道に来たきっかけ

内科全般の知識を学ぶため。

## ・北海道での勤務、生活

市内に必要なものがまとまっており、不便なく過ごせています。

## ・北海道での楽しみ

スノーボード、温泉。

## ・道外医師へのメッセージ

都市部と変わらない医療ができ、色々なことに挑戦できます。

寒いですが、食事美味しく楽しく過ごせると思っています。

帯広市



**三浦 一郎さん**  
(50代)

(帯広協会病院勤務)

家族構成：妻、子ども2人

経歴：静岡県出身

東京大学大学院医学系研究科 修了

専門分野：人体病理学、呼吸器病理学、血液病理学、  
毛細血管



## ・北海道に来たきっかけ

家族が希望しました。

## ・北海道での勤務、生活

空気・食べ物がおいしい。

夕日がきれい。

ストレスが軽減される。

## ・北海道での楽しみ

川べり遊び、蕎麦うち、山菜・木の実採り、家庭菜園。

## ・道外医師へのメッセージ

静岡出身ですが、実際の気温よりも体感として寒くないです。

天塩町



**橋本 伸之さん**

(50代 整形外科)

(天塩町立国民健康保険病院勤務)

家族構成：妻、子ども2人

経歴：大阪府出身

大阪大学医学部大学院博士課程卒業



## ・北海道に来たきっかけ

医療の届かない地域できちんとした整形外科を提供したいとの思いからです。

## ・北海道での勤務、生活

住民はおおらかで、大自然を満喫できます。都市とのアクセスも良く、意外と快適に生活できます。

## ・北海道での楽しみ

マラソン、登山、写真撮影。

## ・道外医師へのメッセージ

ぜひ一度お越しください。道北地域の医療の現状や当院の特色、北海道の生活ぶりをより詳しくお伝えできます。

いろいろ経験を積み医療スタッフとしてキャリアの集大成に、また地域密着型の医療を志す若手の方にも、ぜひ見てもらいたい病院です。