選んで、宗谷。

～あなたと繋げる地域医療～

宗谷の豊かな自然と共に！

北海道宗谷総合振興局保健環境部保健行政室（北海道稚内保健所）

宗谷で活躍する医療従事者の方へ

髙橋看護師に聞いてみた!

訪問看護ステーションはれ

看護師　髙橋　愛 さん

Uターンで稚内市へ

Q.稚内市に戻ることになったきっかけは何ですか?

A. 札幌の病院で働いていた際、手術の都合で家族が札幌に来たことで「稚内で安心できる医療を提供したい」と考えました。

Q.力を入れている・入れていきたい取組は何ですか?

A. 自ら考えて行動でき、後進を育成できる管理職になれるような人材を育てたいと思っています。
言葉がけなど難しいこともありますが、その人自身が成長できれば本人のためになり、教える過程で自分も成長していくことができると考えています。
また、地域に求められることをできるよう目指しています。
利用者さんからの希望がきっかけで、「訪問看護ステーションはれ」では理学療法士さんと作業療法士さんに働いていただき訪問を行っています。
訪問入浴サービスの見学をした時は素晴らしいサービスだと感じたので、設備などさまざまな条件が必要ですが、いつか実現できたらと考えています。

Q.稚内市への移住に興味がある皆様にアドバイスをお願いします!

A. 空気が綺麗で、緑や海など豊かな自然があり景色のいいところです。私も稚内公園などに散歩に出かけることもあります。聞いた話では、宗谷は釣り好きの方にも人気だそうです。医療に関しては伸びしろがある地域で、一緒に宗谷の地域医療の状況を変えていく楽しみがあると思います。魅力的な街にした上で、地域の皆様に安心できる医療を提供したいと考えています!

宗谷管内市町村の奨学金情報

市町村における医療従事者を目指す学生を対象とした修学資金貸付事業

https://www.souya.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/kikaku/67510.html

Q&A

石橋薬剤師に聞いてみた!

枝幸町国民健康保険病院

薬剤師 **石橋　大克** さん

千葉県から枝幸町へ

Q.枝幸町に来たきっかけは何ですか?

A. 東京の病院で働いていましたが、転職を考えた時にドラマなどの影響で小さい頃から住んでみたかった北海道を視野に入れました。
そのタイミングで枝幸町国民健康保険病院の求人を発見し、薬剤師が病院に一人だけというのは経験がなく面白そうだと思い応募を決めました。

Q.薬剤師として目指していることを教えてください!

A. 枝幸町国民健康保険病院では生活習慣病などの一般内科の他にも、ワクチン接種の必要があるお子様や、人生の最期を地元で迎えたい患者さんなどがいらっしゃいます。
薬剤師として、人生の最終段階の患者さんとそのご家族のサポートに関わる中で、身体的・精神的・社会的な負担をできるだけ和らげたり予防したりする緩和医療の重要性を再認識しました。
緩和医療についてより専門的な知識と技術を身につけ、患者さんやご家族の負担を軽減するために貢献したいと考えています。

Q.枝幸町への移住に興味がある皆様にアドバイスをお願いします!

A. 普段の生活は郵便や宅配便を利用すれば不自由はないため、買い物はネットショッピングを主体にしています。
スキーなど冬のスポーツをする方や、車の運転が好きな方には移動や雪も楽しいかもしれません。海鮮が美味しいのは枝幸の良いところです!

宗谷でのくらし

宗谷は冷涼な気候で、夏でも涼しく過ごしやすい地域です。
交通機関も、札幌行のJRやバスのほか、羽田空港への直行便もあり便利です。
また、海産物や乳製品など食の宝庫で、それを生かした飲食店も多く、魅力的です!
もちろん、料理をする方もスーパーが充実しているので住みやすい地域です。

宗谷へのアクセスとインフォメーション

飛行機

羽田空港～稚内空港／約1時間50分
新千歳空港～稚内空港／約1時間
新千歳空港～利尻空港／約55分
丘珠空港～利尻空港／約55分（季節運航6～9月）

フェリー

稚内～利尻／約1時間40分
稚内～礼文／約1時間55分
利尻～礼文／約45分

自動車・バス

札幌～稚内／約315km・約5時間50分
旭川～稚内／約250km・約4時間50分
旭川～枝幸／約170km・約2時間40分
稚内～枝幸／約120km・約2時間30分

JR

札幌～稚内／約5時間10分
旭川～稚内／約3時間45分

X（旧Twitter）

Facebook

表紙上部及び裏表紙の写真は、
『令和 5 年度Instagram フォトコンテスト「#最北の春夏秋冬」入賞作品』

宗谷地域で働きたい
医療従事者を大募集!

宗谷地域の魅力や医療従事者の取組をHPで随時配信しております。
二次元コードからアクセスできます。

〒097-8525　北海道稚内市末広4丁目2番27号
TEL.0162-33-2976　FAX.0162-32-2253

北海道