

市では、医療・介護・福祉分野の専門職の人材確保と本市へのU・I・Jターンや地元就職の促進のため、奨学金の貸与を受けて大学や短期大学、専修学校専門課程で看護師や介護福祉士、社会福祉士などの資格を取得し、市内の事業で保有する資格に基づく業務に従事している方を対象に、奨学金返還支援事業を実施しています。

石巻地域の医療機関における現状としては、正看護師よりも准看護師の需要が高いというお話を伺っており、准看護学校の今後については市として対策を検討しなければならぬと感じています。

会長 看護師不足が深刻化する石巻地域にとって人材を育成することは特に重要になっていきます。医師会と市が地域の特性に応じた取り組みを協力して行ってきたいと思っています。

発症予防・重症化予防、健康(検)診・予防接種の重要性

会長 発症予防や重症化予防は、健康を守るための鍵となっています。そのため重要なのが、健康(検)診・予防接種です。

健康(検)診については、ま



多く患者から質問されるのが、要注意と医療の区別についてです。

これは交通信号と同じで、黄色は注意が必要、赤は今すぐ医療機関を受診し、今後の方針について指導を受けるよう診察奨励を意味しているとの認識を持ってください。

今、国では生活習慣病に対しての施策を進めていますが、すばらしい考えであると感じています。一人一人が自身の食事や運動について改めて振り返り、要注意

意と診断された方は、ほぼセルフケアだけで改善が図られるかと思えますので、食事内容や飲酒量の見直し、禁煙、適度な運動など、生活習慣を変えるだけで数値は良くなっていくと思います。

斎藤市長は健康(検)診を定期的に受けられていると聞きました。

市長 健康(検)診のほか、定期的な生活習慣予防として野菜を多く摂ることで

歩くことが大切だと聞いたことがあり、時間があるときは、散歩をするようにしています。

まずは、しっかりと自分で健康管理をしていくというのを信条としています。

会長 定期的な健康(検)診を受けることは、自身の健康状態を正確に把握できるため、大変素晴らしいことです。

また、感染症の予防接種を受けるとは、自身の健康、さらには生命を守る重要な手段となります。

市長 病気を未然に防ぐ努力は、自分自身の健康を守るだけでなく、医療機関の負担軽減などにも関係するため、市としても今後さらに情報発信などを進めたいと思っています。

市民の健康について

望むこと 夜間・休日の医療体制を維持することが今後難しくなってくることを予想されます。

皆さんには、病気を未然に防ぐために生活習慣に注意を払い、また、ちょっとした風邪などの軽微な体調不良の場合などは市販薬を



使用するなどの対応、いわゆる「セルフメディケーション」で対応するなどを心がけていただきたいです。

斎藤市長は健康維持のために何か取り組んでいることはありますか？

市長 疲れたと思ったら滋養が良いものを飲んでから睡眠をとるようにしています。

また、セルフヘルスケアやセルフメディケーションも併せて取り組むことで、医療の負担軽減が図られると思います。

医師会には、地域医療の核となる団体であり、医療サービスの質の維持や、持続可能な医療体制の構築などに全力で取り組まなければなりません。強く感じています。

市長 一人一人が主体性を持ち自身の健康と向き合い、常に自分自身に合った健康づくりに取り組むことと、また、疲れたと思ったら睡眠をとることで睡眠を確保することが大切だと思います。

市長 一人一人が主体性を持ち自身の健康と向き合い、常に自分自身に合った健康づくりに取り組むことと、また、疲れたと思ったら睡眠をとることで睡眠を確保することが大切だと思います。

市長 一人一人が主体性を持ち自身の健康と向き合い、常に自分自身に合った健康づくりに取り組むことと、また、疲れたと思ったら睡眠をとることで睡眠を確保することが大切だと思います。

市長 一人一人が主体性を持ち自身の健康と向き合い、常に自分自身に合った健康づくりに取り組むことと、また、疲れたと思ったら睡眠をとることで睡眠を確保することが大切だと思います。

会長 睡眠を取ることは健康維持のために重要なことですが、皆さんは、医師会の生命を守ることが、医師会の重要な役割です。

我々は地域医療の支えとして、地域の総合病院としっかりと連携を取り、地域医療体制の維持のために尽力していきます。

会長 地域医療を維持し、住民の皆さんの健康や生命を守ることは、医師会の重要な役割です。

我々は地域医療の支えとして、地域の総合病院としっかりと連携を取り、地域医療体制の維持のために尽力していきます。



石巻市医師会会長 千葉 淑郎

石巻市長 齋藤 正美

特集

石巻市の地域医療の現状と今後

石巻市長 × 石巻市医師会会長 対談

地域医療の現状と課題

会長 まず、石巻地域の医療の現状として医師が不足しています。これまで外科、産婦人科の休日当番医も担っていましたが、会員数減少により廃止し、現在は内科と小児科のみ対応しています。

内科当番医については、正月ゴールデンウィークお盆なども含め、何とか輪番制で行っている状況ですが、会員の高齢化が進み、今後、維持が困難になることも予想されています。

また、石巻圏域の小児医療が危機的状況に陥りつつあるとの報告もあり、新生児医療や小児救急などを担っている石巻赤十字病院の小児科では、これまでも同様の医療を継続していくには、現状の医師数では限界にきていることと見えています。

会員数の減少や高齢化が進み、休日当番医の維持が困難になることや、これまでも当たり前だった医療サービスが受けられなくなりつつある現実がもうすぐまで来ていると思います。

市長 医師会の果たす役割というのは非常に大きいです。皆さんの安心につながるものがあり、医師不足は大変危惧しています。医療機関が一体となり、包括的な支援体制を構築することが不可欠と感じています。

市長 皆さんの地域医療に尽力していただきたいと思っています。地域に根差した医療従事者を育成するためには行政・教育機関・医療機関が一体となり、包括的な支援体制を構築することが不可欠と感じています。

市長 皆さんの地域医療に尽力していただきたいと思っています。地域に根差した医療従事者を育成するためには行政・教育機関・医療機関が一体となり、包括的な支援体制を構築することが不可欠と感じています。

市民の健康について

望むこと 夜間・休日の医療体制を維持することが今後難しくなってくることを予想されます。

皆さんには、病気を未然に防ぐために生活習慣に注意を払い、また、ちょっとした風邪などの軽微な体調不良の場合などは市販薬を

持・向上を図るため、今年度から「医療施設開設支援事業補助金制度」を創設し、民間の医療施設の開設を促進する取り組みを進めています。医療施設の開設がしやすい支援制度を確立し、行政としても対策を講じていきたいと思っています。

人材育成の取り組み

会長 石巻圏域では石巻赤十字看護専門学校、石巻市医師会附属看護学校があります。

石巻市医師会では附属看護学校を運営していますが、近年は定員不足で今後の運営が厳しい状況にあります。

石巻地区の学生は、仙台や首都圏の医療系大学や専門学校へ進学する傾向が大きいです。見受けられるように、年々需要が減少していると感じています。

石巻市の健康状況

医療(国保)

① 医科医療費

項目	平成30年度	令和5年度
① 当年度医科総医療費	125億58万円	121億3,492万円
② 1カ月の1人当たりの医療費	3万274円	3万4,721円
③ ②の県内平均医療費	2万7,854円	3万1,622円

(KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」・同規模比較)より
平成30年度から1カ月における1人当たりの医療費が増加しており、年間で見ると4万円以上増加しています。

② 脳血管疾患、虚血性心疾患の総医療費に占める割合

内訳	市		県		国	
	平成30年度	令和5年度	令和5年度	令和5年度		
脳血管疾患	1.92%	2.01%	1.80%	2.00%		
虚血性心疾患	1.51%	2.08%	1.56%	1.39%		

平成30年度からいずれの疾患も総医療費に占める割合が増加し、県や国と比較しても高い状況にあります。

健康寿命と平均寿命

令和3年の健康寿命と平均寿命

	平均寿命		健康寿命		平均寿命と健康寿命の差	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
市	80.48	86.50	79.22	83.63	1.26	2.87
県	81.40	87.09	80.05	84.14	1.35	2.95

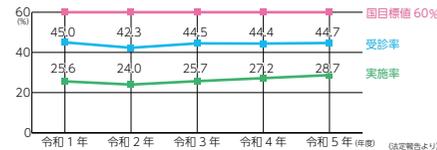
(宮城県保健福祉部「データからみたみやぎの健康(R6.3月)」より)

- 男性の平均寿命は、県平均(81.40歳)を下回る80.48歳で、県内28位、健康寿命も県平均(80.05歳)を下回る79.22歳で、県内27位となっています。
- 女性の平均寿命は、県平均(87.09歳)を下回る86.50歳で、県内24位、健康寿命も県平均(84.14歳)を下回る83.63歳で、県内19位となっています。



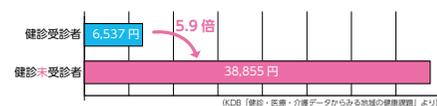
特定健診

① 国保特定健診受診率・保健指導実施率



- 受診率・実施率ともにコロナ禍の影響で、令和2年度に低下しましたが、現在は上昇傾向にあります。
- 受診率・実施率ともに国の目標は60%ですが、達成していません。特に、40、50歳代の男性の受診率(26.7%)が低い状況です。
- メタボ該当者および予備群の割合が県平均よりも高い状況にもあります。

② 令和5年度 健診受診の有無と生活習慣病にかかる医療費



死亡・介護

① 令和4年死亡率(全数・人口10万人対)



- 死因は生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)が上位を占めています。
- いずれの疾患も全国、県平均よりも死亡率が高い状況が続いています。

② 令和4-5年度 40〜64歳の要介護認定者 疾病別割合(上位3位)

順位	疾病種別	割合(%)
1	脳血管疾患	58.4
2	がん(末期)	7.6
3	初老期の認知症	6.1

みんなで地域医療を支えよう

地域医療は、私たちの健康や生命を守るために欠かせない重要な存在です。しかし、少子高齢化や医師不足といった課題により、当たり前だった医療サービスが受けられなくなるかもしれません。

地域医療を将来にわたって継続していくためには、医療従事者だけでなく、医療を受ける立場にある地域住民一人一人が地域医療を支えるために協力することが大切です。

例えば、かかりつけ医を持つことで、健康管理を効率的に行い、不要な医療機関の受診を減らすことができます。また、健康診断や予防接種を積極的に受けることで、病気の早期発見や予防に努めることも重要です。小さな行動の積み重ねが、医療現場の負担軽減につながります。

地域医療を守ることは、私たち自身の生活の質を向上させることでもあります。「自分には関係ない」と思わず、共に支え合う意識を持つことが、持続可能な医療体制の実現につながります。みんなで力を合わせ、安心して暮らせる地域を築いていきましょう。

医療機関の役割分担と適正受診のポイント

地域医療を効率的に活用するためには、医療機関ごとの役割分担を理解し、適切に受診することが大切です。

ここでは、医療機関の役割分担、適正受診のポイントを紹介します。

医療機関の役割を理解し適正受診を心がけることで、医療資源を効率的に活用し、地域医療の持続可能性を支えることができます。

適正受診のポイント

① まずはかかりつけ医を受診しましょう

軽い体調不良や慢性疾患の相談は、かかりつけ医に任せましょう。専門医や大きな病院を受診するより、短時間で受診できたり、自己負担が少なくなる場合があります。
※大規模病院(一般病床200床以上)を受診する際は紹介状が必要です。紹介状なしで受診すると診療費とは別に「測定療養費」という特別料金を支払う必要がある場合があります。

② 症状に応じた適切な医療機関を選びましょう

症状が軽い場合はかかりつけ医(クリニックや診療所など)へ、緊急時や重い症状がある場合は救急病院を利用しましょう。

③ 救急外来は適正に利用しましょう

救急外来は、本当に緊急性がある場合にのみ利用するべきものです。

軽い症状での受診は、医療体制に負担をかける場合もあります。

④ 事前の情報収集を行いましょう

自身の住む地域で利用可能な医療機関や診療時間、診療内容を事前把握しておきましょう。



医療機関の役割分担

かかりつけ医

(中小病院やクリニック、診療所など)

- 日常的な健康管理や軽度の病気の診察
- 慢性疾患(高血圧や糖尿病など)の管理や、予防接種、健康相談
- 専門医や大きな病院の紹介 など

大規模病院(一般病床200床以上)

- (基幹病院、大学病院など)
- 高度な専門医療や緊急を要する重篤な病気の治療
- 手術や集中治療、高度な検査・治療が必要な患者の対応 など

地域医療を支える医療従事者をめざす ～石巻市医師会附属准看護学校 在校生のこえ～

● 准看護学校を志した理由は？
介護福祉士として働いていますが、利用者に対して必要時に必要なサポートを提供できるよう知識と資格を取得したいと思いました。

● 准看護学校の魅力は？
普段の授業は午後のみなので、さまざまなライフスタイルに対応できる所が魅力だと思います。家族の協力もあり、家事や育児、仕事をしながらでも通学することができます。

● 今後の目標は？
施設看護師として高齢者の方々が健康で穏やかに過ごせるお手伝いをしたいです。



佐々木 結さん(2年)

● 准看護学校を志した理由は？
コロナ禍で大変な中、頑張って仕事をされている医療従事者の方に憧れがあり、地元でもなじみのある学校を志しました。

● 准看護学校の魅力は？
演習では先生方がいつもの確かなアドバイスをくれます。学校が午後からなのでアルバイトをできる時間が長く、助かります。

● 今後の目標は？
優しく思いやりがある看護師になりたいです。



平塚 あかりさん(1年)

● 准看護学校を志した理由は？
元々保育の仕事に就いていましたが、子ども達の成長に、より密接に関わりたいという想いから、本学で看護を学ぶ道を選びました。

● 准看護学校の魅力は？
働きながら資格取得を目指すので、幅広い年代の学生と切磋琢磨しながら学べるのが魅力です。育児との両立は大変ですが、子育て中でも可能性を諦めずスキルアップできます。

● 今後の目標は？
地域の子どもの健康やかな成長を見守り、子育て世代が豊かに暮らせる社会に貢献することです。



鳴海 絢子さん(2年)

● 准看護学校を志した理由は？
私はこれまで歯科衛生士として働いてきましたが、全身的に患者さんと関わることができる准看護師に魅力を感じ入学を決めました。

● 准看護学校の魅力は？
子育てや仕事をしながら通うことができます。講義は医師会の先生方から受けることができ、さまざまな医療機関で実習できるので、多くの知識と技術を身につけることができます。

● 今後の目標は？
多職種で連携し、患者さんに最適なケアを提供できるように自らの知識向上に努めたいです。



今野 永美子さん(2年)

令和6年12月からマイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました

医療機関などを受診する際は、マイナ保険証の保有の有無により、提示するものが異なります。

マイナ保険証をお持ちの場合

マイナ保険証

- 健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードが、マイナ保険証です。利用登録は、医療機関・薬局の受付窓口で設置されている顔認証付きカードリーダーなどで簡単にできます。
- マイナ保険証を利用する際は、**マイナンバーカードの電子証明書の有効期限**に注意ください。

※マイナンバーカードの有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。

マイナ保険証をお持ちでない場合 以下のどちらかを利用ください

(今お持ちの)健康保険証

有効期限は**最大1年間**(令和7年12月1日まで)。
※有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合や、転職・転居などで保険者の異動が生じた場合はその期限までです。なお、石巻市国保加入者の場合は、令和7年7月31日までです。

資格確認書

まだマイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、今お持ちの健康保険証の有効期限内に資格確認書を**申請**により保険者から交付します。