



自然と共に息づき、地域と共に歩む。

# 西条暮らし

Saijo Migration Information for Doctors

👨‍⚕️ ドクター × 愛媛・西条移住



## 西条暮らしについて

西条市は、愛媛県の東部にある  
人口10万人ちよっとの地方都市です。

瀬戸内海に面するこの地域は、  
目の前に広がる豊かな自然と、  
清らかな水の恵みに育まれた  
歴史と伝統が息づくまちです。

都会に比べて少し不便ですが、  
都会にはないものが  
ここには沢山あります。

医師として、一人の人間として、  
生涯を過ごすだけの価値が  
ここにはあります。

近年、このまちには多くの移住者が訪れ、  
新しい人生をスタートしています。

西条で働く医師の声や医療環境を見て、  
じぶんの仕事や暮らしを  
今一度見直してみませんか？

あなたが自分らしく生きるための  
選択肢の一つとして、  
西条というまちの魅力を  
少しでも感じていただけたら幸いです。

## わたしが西条で医師をする理由

済生会西条病院

杉本 龍馬 先生

祖父母が新居浜市の出身であったことから西条市に親近感を持っており、外科医として地域医療に携わる杉本先生。地域医療に取り組みながら感じた西条市の課題や自身のキャリアプランについて語っていただきました。

西条に対して親近感があり、家族で移住を決意

大学卒業後、岡山大学病院の医局に所属し、岡山県内の病院勤務を経て、医局人事で済生会西条病院の外科医として家族で西条市に移住しました。医局の上司と異動先やキャリアプランを相談する中で、地域医療に携わりながら多様な経験を積むことができれば勤務先として複数あった候補地の中の一つに西条市があつたことがきっかけです。私の祖父母が隣の新居浜市に居住しており、以前から西条市のことはよく知っていて親近感がありました。当時、「住みたい田舎ベストランキング」で全国1位をとっていたことも家族での西条市への移住を決めた理由です。今年の十月で、移住4年目を迎えます。

外科医としてのやりがい

実は高校の時には医師ではなく教師を目指していましたが、周りは医師を目指す同級生が多かったんです。医師という仕事の大切さや素晴らしいし、大変さについても理解していましたが、身近でよく聞く選択肢だったので医師を志すことを決めました。外科と内科で優秀はありませんが、内科的なコントロールが難しくなってきた患者を手術で治すことができるのは外科医ならではの強みだと思います。なかなか良くならなかった患者が手術によって元気になる姿を見られることややりがいを感じています。

多方面から経験が積めるところが魅力

手術のみを担当する病院もある中で、済生会西条病院では検査や術前後検査・手術をしない患者を診ることもあり、様々な分野の経験を積むことで幅広く専門的な医療技術を磨けるなど自分のキャリアプランともマッチしている魅力を感じています。また、給与や福利厚生面も充実している満足しており、自身の技術力の向上に限らず、コミュニケーションの向上に接することが多いので、広く関わりをもつことができるのも嬉しいですね。一方で、当院は老人保健施設や特別養護老人ホームを併設している高齢者の割合が増えてきているため、今後の重要な課題だと考えています。

西条市の地域医療に対する思い

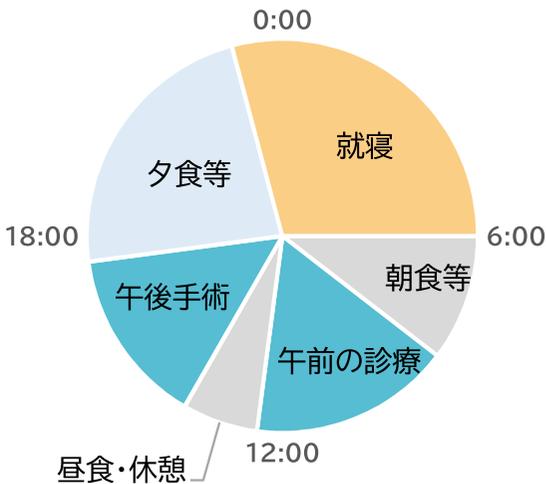
救急医療については残念ながら充実しているとはいえない状態です。市内にあるのは中小規模の病院のみで、マンパワーが足りていないと感じます。患者が多く、高齢化も進んでいて、高齢になるといろいろな症状が出てくるため、今後高齢化が進むことでさらに患者数が増えることが予想されます。

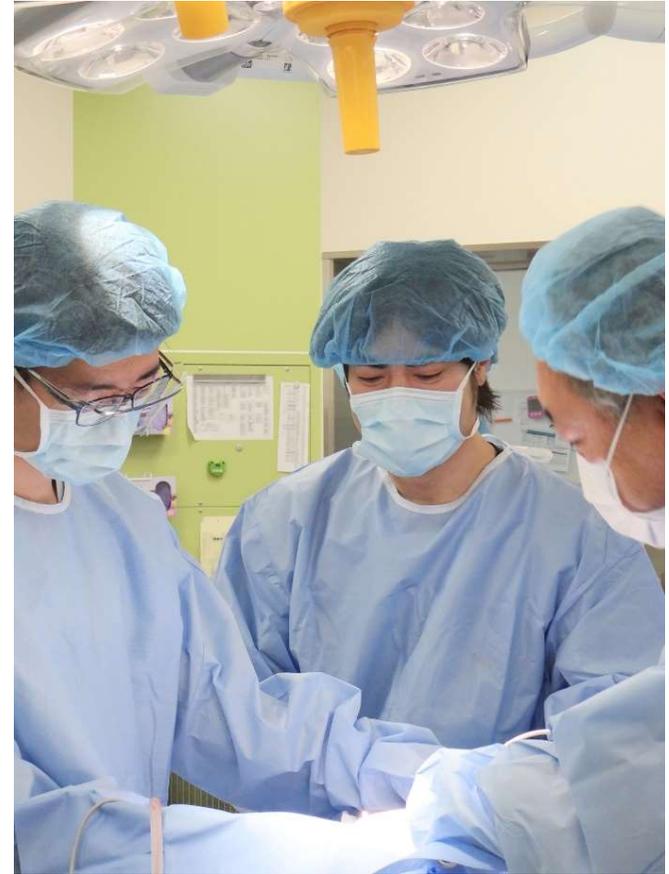
ほかに救急の受け入れができず、近隣の市で対応できないといけないことも課題で、市内の病院では対応できず、より大きな病院で診てもらわなければならない患者もいます。病院によって役割分担を適切に行うことは大切ですが、できるだけ幅広く対応できるように個人の能力は日々磨いていきたいです。

地元で診てほしいという患者さんも多くいるため、大病院やがんセンターに行かなくても十分な医療を受けられることができるように努めています。

医師の働き方改革の影響

自分が研修医になった頃と比べると変わってきていると感じています。一方で、命に係わるとさうこう言っちゃいけないので、バランスが難しいです。仕事の量は変わっていないので、効率を上げていくのか、それとも人数を増やしていくのか、解決するのは難しいですができる範囲のことには取り組んでいきたいと思っています。





杉本 龍馬 先生  
SUGIMOTO RYOMA

2012年 岡山大学卒業  
(医学部医学科)

2012年 岡山労災病院  
2017年 岡山済生会総合病院  
2019年 岡山大学病院  
2022年 済生会西条病院

### 西条市民は病院嫌い？

岡山の病院では消化器外科をメインに、特にがんに携わるものが多く、早期がんで手術をすることが多かったです。

しかし、西条では、健診に行っていないために、がんの発見が遅れたり、放置された状態のがんが大きくなってから来る人が多いと感じています。

もちろんどのような状態でも患者さんが少しでも良くなるようにできる限りの医療を行います。結果的に生存率にも影響が出てくるため、早期発見のための健診・早期治療の重要性を再認識しました。

岡山では健康な人でもかかりつけ医をもっており、定期的な受診で手遅れにならないよう健康意識が高い人が多かったと思います。西条の方は普段からかかりつけ医を持っていないかたり、定期的に病院を受診している人が特に少ないように感じました。

家族やご自身のためにも、医療機関での定期受診をおすすめします。

### 家族での西条市での過ごし方

妻と子ども2人で西条市で生活しています。移住前は特に交通や買い物などの面で「不便かな？」と少し心配していましたが、近くに売ってなくても必要な物はインターネットで手に入るので生活に困ることはありません。ただ、岡山ではデリバリーを頼もうとしたら100件近くお店がでてきますが、西条では2件ほどしかなかったことには衝撃的でした。しかし、今ではそのおかげで健康的で規則正しい食生活を送ることができるようになりました(笑)。

休日には近場の公園や買い物に家族で行きますし、趣味の釣りは岡山の友人と愛南町の方へ足を運ぶこともあります。

海もあり山もある自然豊かなところで、特に海が近くて魚介類がおいしく、愛媛県ならではのですが、柑橘類は本当に充実していると思います。西条の人たちは、温和人当たりのよい気質の方が多いように感じます。ただ、10月に開催される西条まつりを初めて見た時には衝撃を受けました。まちを挙げて3日にもわたり夜通しお祭りを行っている、学校もお店も休みみたいな感じのところは今もまだ日本に残っていたことに驚きです。私も先輩に誘われて参加となりました(笑)

### 医師である市長や移住を検討している医師に一言

自分は消化器外科医なので、健診に力を入れてほしいです。なかなか健診を受けない人がしっかりと健診を受ける体制をつくって早期発見・早期治療に繋げていければと思います。

西条市の医療は医師も患者も高齢化が進んでおり、医師の人数だけでなく体力的にも厳しい状況になってくるでしょう。若い医師はもちろん、他県からの医師確保にも引き続き力を入れてほしいです。

自分も見たように、「住みたいまちランキング」を積極的にPRするなど、移住や転職のきっかけの一つをつくってくださることを期待しています。

都市部から来ても意外と生活には困らないですし、治療を必要とする患者も多いので、やりがいがあって充実した日々を送ることができています。今は市の取組みで事前に無料の移住ツアーも体験できるので迷っている方はまずは、西条を訪れてみてはどうでしょうか。ぜひ前向きに検討してほしいです。





# わたしが西条で医師をする理由

西条中央病院

吉田 望 先生

西条市で10年にわたり、産婦人科医として地域医療に携わる吉田先生。産婦人科医が一人だけとなり、存続の危機を迎えた時、地域医療を支えたのは、吉田先生の強い思いと病院や家族のサポートでした。

お産ができる市内で唯一の病院だから

西条中央病院に入職してちょうど10年が経ちました。あの頃は、もう一人30年くらい勤められていた伝説の先生がいました。市内には他にサカタ産婦人科、角産婦人科、佐伯産婦人科などがありましたが、今ではお産できるのが当院とサカタ産婦人科だけになりました。

当院も、私が赴任する前に5年くらいお産をやめていたときがあったそうで、再開しできないんですよね。」と言われることがよくありました。

入職して5か月くらい経った時、愛媛大学から来ていた先生が大学に帰ることになった、もう一人の先生も高齢で非常勤として週2日来るくらいだったの、産婦人科のドクターが私一人になってしまいました。

その時、お産どうしよう…となったんですけど、ここで止めたらもう再開できなくなるから、とにかく、何とか一人でもできる範囲で続けようと思いました。

周りからも色々言われましたが、続けられる範囲でやろうと、まずは年間60件のお産を目標に頑張りました。

その時、一番大きかったのが助産師さんの存在です。当時5人いたんですけど、皆さんすごい優秀で本当に助けられましたね。

その頃、私の子どもが1歳になるときだったんですが、主人も仕事で家にいないときは、抱っこ紐でおんぶして仕事に来て、お産して、回診して、子どもが大きくなったら看護助手さんに相手をしてもらったり、ユーチューブ見せたりしながら何とか乗り切りました(笑)

5年後には、年間80件ほどの分娩数になって、その後も徐々に増えていって、今は助産師さんも9人に増えて、お産も140件ぐらいになっています。

## 1日の過ごし方は



毎朝6時に起きます。8時半に出勤して、9時から外来がスタートしますが、週3日は健康管理センターで、人間ドックに入ります。

お昼はタイミングが合えば他の産婦人科のスタッフと一緒に食堂で食べます。

午後は、夕方5時ごろに診療が終わります。残務処理は空いているときに少しずつやるので、残業は少ないですね。その後帰宅して寝るのが11時くらいかな。

5年前からもう一人ドクターが増えて二人体制になったので、夜の当番は365日の半分になって、助かっていきます。当番日は、呼ばれたら来るって感じですよ。

ただし、職種柄、夜中呼ばれても次の日同じサイクルがはじまるのでちょっと辛いです(笑)。

看護師さんは三交代ですが、ドクターはそれが当てはまらないので当直は大変ですが、電話番号してるだけの日の方が多いですよ。



## 休みの日の過ごし方は

休みの日はマンガを読んだり書き物、特にペン字は小さい頃からやってみて、子どもに教えたりにしています。

産婦人科医さんに「1歳おめでとうがき」というのを筆ペンで書いて一人ひとり送っているんですけど、喜んでくれているみたいです。

## 産婦人科医になったきっかけ

20年前ですが、高知大学で学生実習をした時、医局の雰囲気良かったことが一つ。あと、内科オンリー・外科オンリーではなく、内科的診療も外科的手術もどっちもできる産婦人科に魅力を感じました。

それと、病院というのは病気になった人が来る場所、マイナスのイメージの場所なんです。でも、産婦人科はお産があつて、無事に赤ちゃんが生まれて「おめでとうございます」と唯一言える科なんです。嬉しいこともあるけれど、嬉しいことも両方あるのが産婦人科の魅力です。

## 吉田 望 先生

YOSHIDA NOZOMI

- 2004年 高知大学卒業  
(医学部医学科)
- 2006年 高知大学産婦人科
- 2007年 三豊総合病院
- 2009年 高知大学産婦人科
- 2010年 三豊総合病院
- 2013年 西条中央病院

## 西条は今まで一番住みやすいまちです

西条の患者さんはおっとりしてて、穏やかな方が多いという印象です。

西条に来る前は、今治市に住んでいたんですが、前の先生が借りてた借家を使っていたいよと言われて引っ越してきました。

高知、香川、今治と移り住んできて西条で10年経ちますが、一番住みやすいですよ。もうここから動きたくないという感じ。主人もすごく気に入っています。

中心地に住んでいるせいもありますが、西条は大抵の物が手近にあるし、買い物はお散歩コースで大抵揃っちゃいます。

私が住んでる神拝地区は（全て地下水なので）水道代もかからなくて、最初は「えー？」と思っただんですけど、水も空気も美味しくて、大雪もなければ台風もあまりない、すごく暮らしやすい所です。

西条は石鎚山に守られているんだってよく聞きますが、本当そうだと思います。

両親が共働きだったこともあつて、地域行事にあまり参加したことがなかったんです。でも、西条に来たら市の広報紙を見るのが楽しくて。

行けそうな行事があれば子どもと行くようにして、地域の盆踊りにも毎年参加しています。そうするとまちに愛着が湧いてきますよね。

## 西条の医療課題

西条って200床前後の中規模病院がいくつかあります。

大きな病院があつたらと思えますね。

西条で対応できない病気は市外に行かざるを得ないので、中規模病院だけというのは一つの課題だと思います。

西条の中でも西と東では全然違って、なかなか市内で完結しないのが西条の医療課題だと思いますね。

## 自分のペースで働き方を調節できるのが良いところ

私は大学を離れているのでキャリア形成は難しいですが、いわゆるフリーランスなので、自分で仕事の量を調節できるし、休暇も取りたいとどんな言いえるのが良いところです。

特にうちの病院は自由度が高いので、家族で過ごす時間もたくさんあっていい感じですよ。

うちは院長先生が頑張ってくれて、自分のやりたいことに對して周りがしっかり意見を聴いてくれて後押ししてくれる雰囲気がありますね。

今は、若年層の受診に力を入れており、学生が生理の悩みを気軽に相談できる産婦人科を目指しています。





## わたしが 西条で医師をする理由

市立周桑病院

奥田 俊介 先生

西条市で生まれ育ち、医師として  
地元に戻って地域医療に携わる奥田先生。  
市内唯一の公立病院の医師として、地域医療を守りながら、  
豊かな人生を送ることは、

「地元で患者さんを診たい」という強い思い

大学卒業後、愛媛大学附属病院に1年、県立今治病院に2年、広島県三原興生総合病院に1年いました。その後、愛媛に帰ってきて新居浜十全総合病院に1年、四国中央市のHITO病院に3年、愛媛大学付属病院に戻って3年勤務した後、当院に入職しました。元々、地元に戻ると決めていて、ここで地元の患者さんを診たいという思いが強く、地元に戻って地域医療に携わることになりました。

医師を目指し、整形外科医を選んだきっかけ

祖父も父も一般外科の医師でしたので、私で三代目になります。まずは外科系がしたかったというのが整形外科を選んだ一番の理由ですが、一般外科では、末期癌患者さんを診ないといけないくて、人の死に際を診るのはやっぱり大変と思います、整形外科を選びました。私は背骨が専門なので、首や腰が悪いという人は、一度来てもらいたいのです。

医師としてのやりがい

どの診療科も同じかもしれないませんが、病気で困っていた患者さんが良くなって、笑顔でお礼を言ってもらえる時が一番うれいのです。一方で、朝の外來ラッシュ時に救急要請を受けたときは大変です。当院に入職した頃、救急患者さんが運ばれて来たら、できる限り診ていました。でもそれでは、どこまでも外來がずれこんでしまい、予約患者さんが怒ってしまうことがありました。

医師が二人体制になれば救急車をもっと受け入れたいと思います。今は医療事故が起きないように一人でやれる範囲を頑張りたいと思っています。

夜間と休日の当番について

西条市の救急医療は市内の6つの病院で輪番制度を採っています。

さらに内科系と外科系の当番病院を分けて回していますので、整形外科医が胸痛・腹痛を診ることはありません。過去には全科当直していたこともあります。

今は、平日夜間の当直と休日の当直が月に4回、多くて6回当たるぐらいです。

広島県三原市の三原興生総合病院のように、24時間365日やっているところは大変です。南は竹原市、東は尾道市から患者さんが来るし、祝日は他にどこも開いていなくて一極集中でした。その頃は、血圧も高くなり、高脂血症も悪化しましたよ（笑）。

西条市の地域医療の良いところ、悪いところ

西条市には休日夜間急患センターがあるのが良いと思います。

急患センターを持たない自治体も多いと聞きますが、2次救急にたくさん患者が来るようだと、ドクターが疲弊してしまいますから、やはりあった方が良いと思います。

悪い点は、当番病院が割り当てられてない日があつて、医療難民が出ているところ。患者さんの行き場がなくなってしまいますから、早く解消しないといけないですね。

1日の過ごし方は

朝は7時に起きて、8時には出勤しています。8時半から外來の診察をして、12時から休憩です。午後2時から回診して、手術とか検査とかが入ることがあります。仕事は午後5時までで、終われば病院の官舎に帰って、23時に寝るのがいつもの日課です。



院長先生は医師の意見を尊重してくれる方なので、すごく働きやすい病院です。ライフワークバランスで言うと、土曜日の半日やってる病院もありですけど、うちは土曜日も休みなのがメリットだと思います。単身赴任をしますので、炊事・洗濯・掃除はちゃんとやっていますよ。

面倒くさいと思うこともありませんが、若い頃、毎月学会の投稿締め切りに追われるように論文活動をしていた時を思い出せば苦にならないです。

大学にいた時は、夜の10時とか11時まで仕事だったり、病院に呼び出されたりで、遊ぶ時間なんてありませんでしたから。今はちゃんと輪番制度も回っているの、プライベートの時間が十分取れるようになり、釣りや近所の友人・知人たちとお酒を飲んだりする時間が増えました。

周桑病院は働きやすいし、プライベートもしっかり確保できます

奥田俊介先生  
OKUDA SHUNSUKE

2000年 川崎医科大学卒業  
(医学部医学科)

2007年 愛媛大学医学部附属病院  
2010年 西条市立周桑病院



西条市は食べたり飲んだり  
楽しいまち

西条市の魅力は、なんととても石鎚山と燧灘の海にはさまれた自然豊かな環境です。そしてマリッジヤーマも登山も両方楽しむことができる自然豊かなまちだと思います。

私が住んでいる西部地区しかわかりませんが、焼鳥屋さんに刺身などの魚料理を置いていることがすごく珍しいなと思います。もちろんそうでない店もあります。

また人口の割には居酒屋さんの数が多いのではないのでしょうか。あと、タクシーや代行運転も深夜0時までやっているの、帰りの心配をしなくていいし、食歩歩きしやすいまちだと思います。

鯛にハマチにイカ、なんでも釣れます

私の趣味は釣りです。病院のすぐ近くには海や川があり、多くの方がそこに船を係留しています。私も友人と共同で所有していて、週末にはそこから海に出て心の洗濯をします。

魚は鯛を狙うことが多いですが、それ以外にも春だったらイカ・アコウ、夏はキス・アコウ、秋は秋刀魚、冬はハマチ・ハギ・ホゴが釣れます。

鯛は近年数が減ってきていますが、3月以外は年中釣れますよ。

どういう医師になりたいか、決められるのは自分だけ

医師としての職場選びは、人それぞれです。

たくさん症例を診たい医師もいるでしょうけど、私は本当に頑張れるのは10年だと思っています。定年まで走り続けるのもたないでしょう。

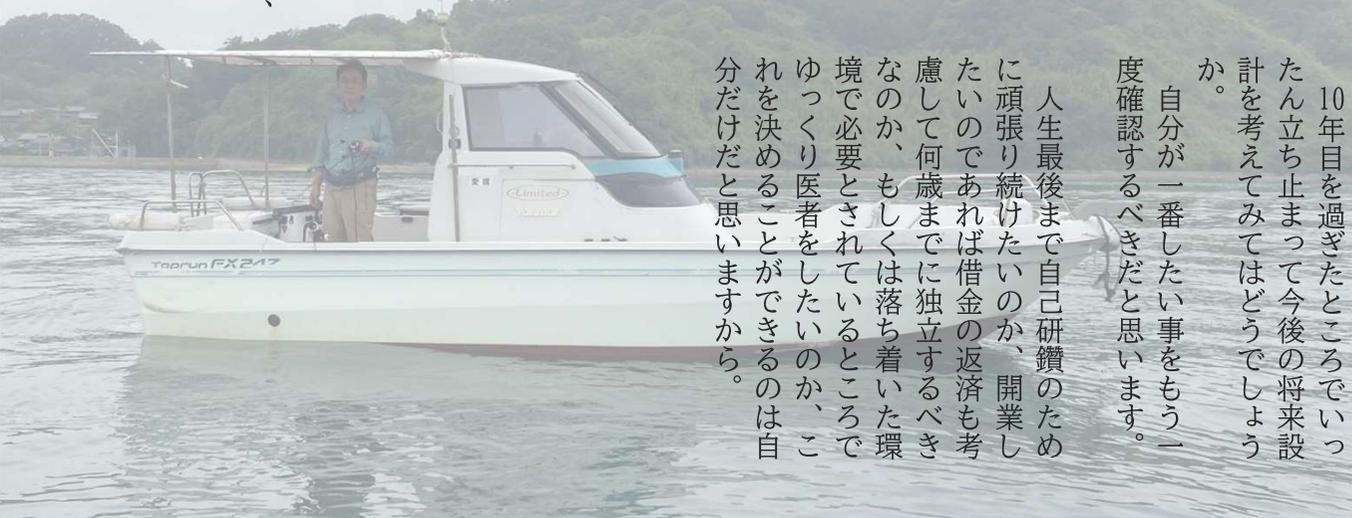
それが好きという方もいらつしやいますが、どこかで心が折れる人も多いと思います。

大学卒業後10年ぐらいは平日夜間・休日のプライベートを返上して自己研鑽や仕事に励めば、一般診療は一通りやれるようになると思います。

10年目を過ぎたところでいったん立ち止まって今後の将来設計を考えてみてはどうでしょうか。

自分が一番したい事をもう一度確認するべきだと思います。

人生最後まで自己研鑽のために頑張り続けたいのか、開業したいのであれば借金の返済も考慮して何歳までに独立するべきなのか、もしくは落ち着いた環境で必要とされているところ、ゆっくり医者をしたのか、これを決めることができるのは自分だけだと思いますから。



# Introduction

病院のご紹介



## 01 医療法人 専心会 西条市立周桑病院



院長 雁木 純一

〒799-1341 西条市壬生川131番地 ☎ 0898-64-2630

患者さんの視点に立った「人に優しい病院、信頼される病院、地域に貢献する病院」を目指します

昭和13年開院で85年以上の歴史がある公立病院です。西条市西部地域の中核病院として、救急医療から回復期医療まで質の高い医療で地域を支えています。救急告示病院として二次救急の役割を担いつつ、地域包括ケア病棟を有しており、地域の診療所、介護施設等とも連携しながら在宅医療にも力を入れています。

診療科



内科、外科、産婦人科、脳神経外科、泌尿器科、皮膚科、眼科、放射線科、肛門外科、整形外科、循環器内科

※現在休止中：麻酔科、神経内科、精神科、耳鼻咽喉科、小児科

 医師数 常勤11人・非常勤23名

 病床数 185床

 救急指定 2次

 入院患者数  
(1日平均) 64.3人

 外来患者数  
(1日平均) 196.0人

 救急外来患者数  
(1日平均) 2.3人

各種制度

借上社宅、家賃補助、通勤手当、入職祝い金(引越し補助)、託児所・病後児施設併設

# Introduction

病院のご紹介



## 02 社会医療法人 同心会 西条中央病院



院長 風谷 幸男

〒793-0027 西条市朔日市804番地 ☎ 0897-56-0300

「地域社会への奉仕の精神」に基づき、親しまれ信頼される医療を提供します

当院は、1954年に倉敷中央病院分院として設立されました。その後、医療法人や特定医療法人へ移行したのち、2009年に「社会医療法人同心会 西条中央病院」となり、公益性、公共性の高い病院として、高度急性期医療・救急医療から慢性期医療まで幅広い領域で質の高い医療を提供するため、スタッフの充実を図り新病棟の建設や医療機器の導入などを行い、今日に至っています。

### 診療科



内科・循環器内科・糖尿病内科・腎臓内科・小児科・外科・消化器外科・内視鏡外科・乳腺外科・大腸外科・整形外科・産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・泌尿器科・脳神経外科・皮膚科・放射線科・麻酔科・リハビリテーション科・歯科・歯科口腔外科



医師数 33人 ※研修医含む



病床数 242床



救急指定 2次



入院患者数  
(1日平均) 200.8人



外来患者数  
(1日平均) 487.0人



救急外来患者数  
(1日平均) 12.1人

### 各種制度

診療費補助、出張費補助、学会発表補助、医師会費補助、住居補助、各種手当(通勤・家族・宿日直等)、インセンティブ(入院・手術・救急等)、永年勤続表彰、病児保育利用料補助、引越費用負担(条件あり)、職員食堂補助、サークル活動、院友会制度(レクリエーション・旅行など)

# Introduction

病院のご紹介



03

## 社会医療法人社団更生会 村上記念病院



院長 村上 匡人

〒793-0030 西条市大町739番地 ☎0897-56-2300

病める人の立場に立った患者さん中心の医療を提供します。地域の期待に応えられるより良い保健、医療、介護及び福祉サービスの提供に努めます

病院開設以来78年の歴史を有し、地域に根差したケアミックス型の病院です。関連施設も多く、医療から介護、福祉サービスの連携も密で、働き甲斐のある病院です。

### 診療科



内科、消化器内科、リウマチ科、循環器内科、呼吸器内科、糖尿病内科、腎臓内科、人工透析(内科・泌尿器科)、リハビリテーション科、歯科・歯科口腔外科、人間ドック・脳ドック・各種健診、外科、脳神経外科、脳神経内科、整形外科、泌尿器科、小児科、放射線科、眼科



医師数 常勤12人・非常勤29名



病床数 199床



救急指定 2次



入院患者数  
(1日平均) 139.0人



外来患者数  
(1日平均) 250.0人



救急外来患者数  
(1日平均) 6.0人

### 各種制度

通勤手当、住居手当、各種制度休暇、永年勤続表彰、診療費補助

# Introduction

病院のご紹介



## 04 社会福祉法人 恩賜財団 済生会西条病院



院長 石井 博

〒793-0027 西条市朔日市269番地1 ☎ 0897-55-5100

私たちは済生会創立の「救療済生」の精神に基づき、地域の人々に質の高い、安全な、温かみのある保健・医療・福祉を提供し、地域社会に貢献します。

患者さんの視点に立った「人に優しい病院、信頼される病院、地域に貢献する病院」として、高度急性期医療・救急医療から慢性期医療まで質の高い医療で地域を支えます

### 診療科



内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、神経内科、血液内科、女性内科、外科、血管外科、整形外科、消化器外科、脳神経外科、ペインクリニック外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、放射線科、麻酔科、リハビリテーション科、病理診断科、歯科口腔外科

 医師数 常勤 30人 研修医含む  
非常勤 24人

 病床数 152床

 救急指定 2次

 入院患者数  
(1日平均) 115人

 外来患者数  
(1日平均) 356人

 救急外来患者数  
(1日平均) 25人

### 各種制度

職員宿舎、通勤手当、住宅手当、永年勤続表彰、診療費補助、共済制度等

## チャレンジを応援するまち、西条市

「人がつどい、まちが輝く、快適環境実感都市」

西条市は、愛媛県東部に位置し、南は西日本最高峰「石鎚山」、北は瀬戸内海に囲まれ、気候は温暖で、豊富で良質な自噴水「うちぬき」に代表される豊かな自然環境をはじめ、古刹や名湯といった魅力的な観光資源も有しています

また、日本一の生産量を誇るはだか麦やあたご柿、春の七草など多種多様な農作物の一大産地であるとともに、飲料、電気機械などの工場が立地しており四国最大規模の工業地帯となっています



### -PROFILE-

- 平成16年11月1日、2市2町が合併して西条市誕生
- 面積 510.04 km<sup>2</sup>
- 総人口 103,972人（令和6年3月末現在）  
※松山市、今治市、新居浜市に次いで県下第4位
- 世帯数 50,801世帯
- 2022年版「住みたい田舎ベストランキング」若者世代部門で全国1位（3連覇）

# 市内各所で「うちぬき」の水が湧き出す水の都

西条市は、全国的にもまれな被圧地下水の自噴地帯が広範囲にわたって形成されています

一帯では15~20メートルの鉄パイプを打ち込むだけで、良質かつ豊富な地下水が自然に湧き出てきます。その自噴水や自噴井は「うちぬき」と呼ばれ、飲料水としての利用はもちろん、数々の利水産業の興隆を促してきました

これは本市が「水の都」と呼ばれるゆえんであり、環境庁（現環境省）の「昭和の名水百選」や、国土庁（現国土交通省）の「水の郷」に認定され、平成7年と8年には岐阜県で行われた全国利き水大会で2年連続日本一のおいしい水に選ばれるなど、そのおいしさが認められています

詳細はこちら



## 水の循環が感じられるアウトドアのまち

西日本最高峰「石鎚山」がもたらす「水」  
西条市では「水の循環が感じられるアウトドアのまち」  
を目指し、アウトドア活動の促進による地域経済の活性化を進めています  
その活動の拠点として整備された「アウトドアオアシス石鎚」、四国最大級の自然共生型アウトドアパークである「フォレストアドベンチャー西条」など、西条市の有する広大なフィールドを活用した多くのアウトドアアクティビティが楽しめます

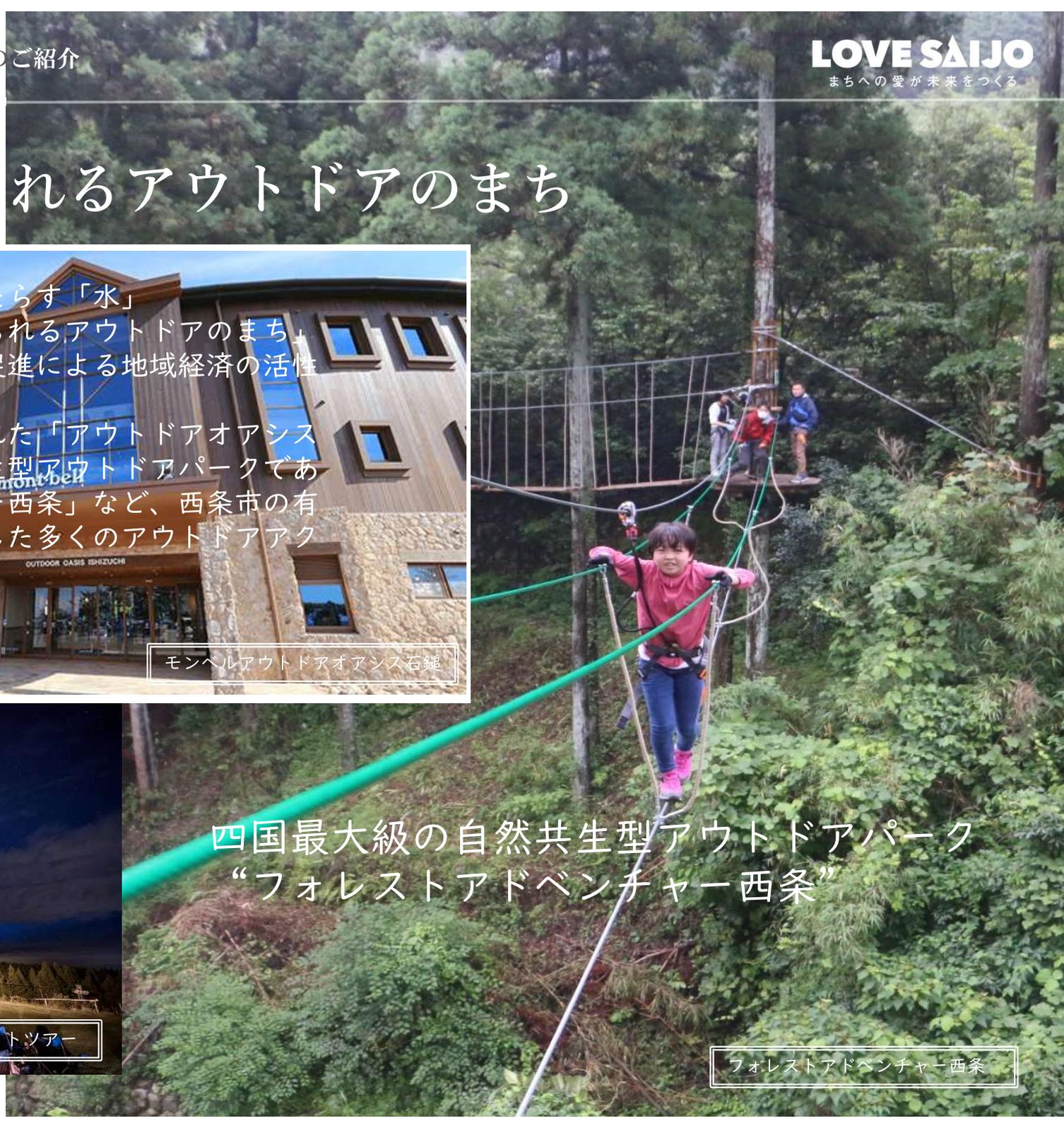


モンベルアウトドアオアシス石鎚



石鎚スターナイトツアー

四国最大級の自然共生型アウトドアパーク  
“フォレストアドベンチャー西条”



フォレストアドベンチャー西条

# 水の循環が感じられるアウトドアのまち



西日本最高峰「石鎚山」がもたらす「水」  
市内から車で約10分。石鎚山を源流とする二級河  
川「加茂川」では「カヤック&SUP体験」など、  
とびきりのアウトドア・アクティビティが楽しめ  
ます

加茂川

## 自然と歴史と文化を感じられるまち

秋には絢爛豪華なだんじり・御輿・太鼓台が練り歩く「西条まつり」が開催されるなど、季節ごとに様々な行事を楽しむことができます



詳細はこちら



## 自然と歴史と文化を感じられるまち

### 西条市の新しい観光・交流エリア “鉄道歴史パークinSAIJO”

「鉄道歴史パークin西条」は、「四国鉄道文化館」や  
「観光交流センター」など、西条市の見どころや遊びど  
ころを知ることができる観光・交流エリアです



詳細はこちら



# 豊かな水の恵みを感じられる農業のまち

四国最大級の経営耕地面積を有する西条市では、生産量日本一の裸麦をはじめ、米、メロン、ほうれん草、キウイフルーツ、アスパラガス、ねぎ、苺、きゅうり、梅など多種多様な農産物が一年を通じて生産・販売されています。





B

### 田園エリア

少し歩けば一面の田んぼが広がる開けたエリア。夏には緑色の稲がそよぎ、秋には金色の穂によってまちが染まり、四季の移ろいを間近で感じることができます。



A

### まちなかエリア

江戸時代から栄えてきたまちや、駅や幹線道路に近く、新しく整備されたまちのあるエリア。生活に必要なものが自転車や徒歩圏内ですぐ手に入る、利便性No.1の場所です。



D

### 里山農村エリア

なだらかな傾斜地で、柿をはじめとする果樹栽培が盛んなエリア。心がほっこりと癒される田舎の風景が一面に広がっています。主に丹原地区あたり。

E

### お山エリア

市街地から車で約20分。石鎚山系や高縄山系の裾野に広がるエリア。山や溪谷が身近にあり、昔ながらの住居や生活様式が残る風情あふれる場所です。



# SAIJO AREA MAP

海・山・川すべてある西条市だから、自分に合った多彩な暮らしが選べます。

C

### 沿岸部エリア

港やビーチ、干潟などが近くにあるエリア。海風を体で感じながら暮らすことができます。朝日と夕日それぞれの陽に照らされた瀬戸内海は美しく、一見の価値あり。



ABOUT SAIJO  
西条市って  
どんな  
まち？

石鎚山系の  
伏流水「うちぬき」は、  
きき水大会で  
2年連続日本一！



### 水道代が0円!?

西条市は良質な地下水が豊富で、水が湧き出す「水の都」と呼ばれ、水道代がかからない地域もあります。また、酒どころとしても有名です。



### 温暖な気候で 暮らしやすい！

瀬戸内海に囲まれた温暖な気候で、降雨量も比較的少なく、一年を通して過ごしやすい地域です。



### 食材が 新鮮で美味!

温暖な気候の恵みを受けた、多種多様な農産物や瀬戸内海の魚介類、朝採れ野菜など、食卓には新鮮な食材が並びます。



### 交通アクセス が良好!

電車、バス、フェリーなど公共交通機関が多く揃っているため、都市部へのアクセスも良好です。

### 盛んな産業 で仕事も安心!



経営耕地面積は四国一の広さを誇る農業や瀬戸内海の水産業、また西条市は四国屈指の製造品出荷額等を誇る工業都市でもあり、仕事の面でも安心です。

ICTを活用した  
わかりやすい授業で  
子どもたちの  
学力も向上!



### 教育に全力投球!

市内小中学校の全普通教室に電子黒板を設置するなど、教育のICT化を推進。2018年には日本ICT教育アワードを受賞。首都圏と比べると、学校のグラウンドの広さは2倍以上です。

保育施設などの  
環境も整っているので  
子育ても安心!



### 子育て・医療費 サポート!

公園や児童館、図書館などの施設が数多く整備され、保育料の軽減も実施。子どもの医療費は高校卒業まで無料です。

自然を生かした  
アドベンチャーも  
近年は人気!



### 豊かな自然に 癒される!

南には西日本最高峰の石鎚山、北には瀬戸内海と、海と平野と山が揃った風光明媚で自然豊かなまちです。



### 交流の場 がたくさん!

移住者同士、地域の人との交流が豊富。コワーキングスペースなどには、新しい取り組みや起業を考える人もたくさんいます。

### どれやってみる? ぜいたくアウトドアを楽しもう

CYCLING



CLIMBING

CAMP



KAYAK & SUP

四国山地と瀬戸内海に挟まれた山・川・海ありの西条では、一年を通していろいろな外でのアクティビティが楽しめます。やったことがなくても、ギアを持っていなくても大丈夫! 初心者向けの体験やレンタルも充実しているので、ぜひ挑戦してみてください。サイクリングは電動アシスト付きのE-bikeが年齢を

問わず人気。疲れ知らずで景観を楽しめます。クライミングは本格的施設「石鎚クライミングパークSAJO」やモンベルアウトドアアシスで。山・川・海ぎわなど、さまざまなロケーションや設備で場所を選べるキャンプや、清流加茂川や瀬戸内海で、光や風景を眺めながらの、SUPやカヤックもおすすめ。



サービス詳細・体験予約

### アウトドア後に行きたい! 湯・宿・食



湯・宿・食情報

#### ♨️ 汗をかいたら、やっぱり温泉



高速道路からもアクセス可!  
**碓交流館 (碓温泉こまつ)**  
モンベルアウトドアアシスと併設で、浴場から見える絶景が望める。  
小松町新屋敷乙22-29  
☎0898-76-3511



いよ西条I.C.から車で5分!  
**西条天然温泉 ひうちの湯**  
地元で人気の温泉。湯量豊富大浴場。ぬる湯でゆったり源泉露天風呂。  
西条市船屋西新開甲683  
☎0897-55-1004



伊予の三湯を堪能!  
**本谷温泉**  
フォレストアドベンチャー・西条に隣接の名湯。周辺の棚田の景観も見事!  
西条市河之内甲494  
☎0898-66-0372

#### 🍴 動いたごほうびは、おいしいもの



新鮮な海鮮を堪能!  
**お魚ごはんマルトモ**  
新鮮な海鮮料理はまさに絶品! 併設の鮮魚市場も人気。  
西条市樋之口456-5  
☎0897-55-1880



西条っ子イチオシグルメ  
**ごかく**  
西条名産の海苔がトッピングされたカツ丼は、ガッツリ食べたい時に最適。  
西条市本町1-9  
☎0897-53-8513



ソフトクリームもジェラートも  
**自家製ジェラート VITA**  
果物や野菜など、地元素材にこだわったジェラートマエストロのジェラテリア。  
西条市明神木162-1  
☎0897-47-4638



酒と魚をリーズナブルに  
**山長**  
瀬戸内の魚や気取らない居酒屋メニューが人気。お酒の種類も豊富。  
西条市大町1503  
☎0897-53-3651

#### 🏠 ゆったり泊まろう

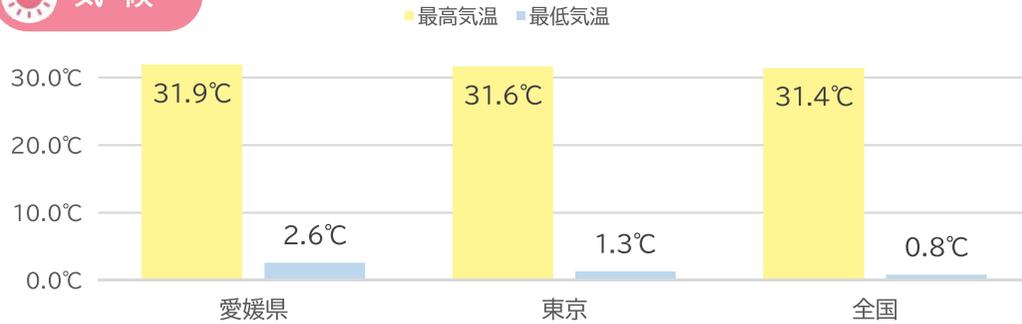


瀬戸内海の多島美  
**休暇村瀬戸内東予**  
海や四国山地の風景を満喫しながらステイ。キャンプ場・海水浴場も人気。  
西条市河原津乙7-179  
☎0898-48-0311

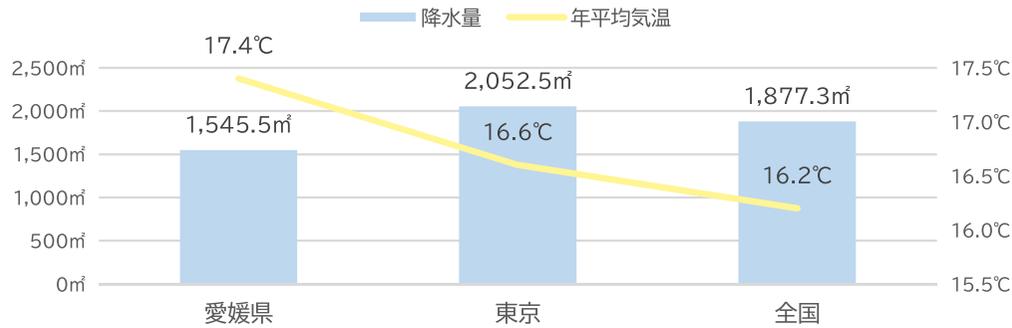


自家源泉かけ流し  
**湯之谷温泉**  
山の麓の落ち着いた場所。露天風呂付き客室やゲストハウスに宿泊可。  
西条市洲之内甲1193  
☎0897-55-2135

### 気候



最高気温は全国平均や東京とあまり変わりません。最低気温は全国と比べて約2°C高く、夏は暑すぎず、冬は寒すぎない、ほど良い気温です。



年間降水量は少なく、平均気温は全国と比べて1°C以上暖かく、一年を通して温暖な気候です。

### 住宅地

住宅地の標準平均価格 (㎡当り単価)



住宅地の1㎡当り標準単価は東京の1/10、全国平均と比べても7割以下となっています。



### 東京都・全国平均と比較

#### 家賃

一畳当たりの家賃・間代



家賃は東京の2分の1以下! 全国トップクラスの低さです。

出典: 総務省統計局「平成30年住宅・土地統計調査」

データで比較する  
西条市



お金と時間の余裕も住みたい理由!

#### 物価

愛媛県の物価は、東京都の9割程度と全国平均を100とした場合の物価指数

愛媛県の物価は、東京都の9割程度と低くなっています。

|            | 愛媛県  | 東京都   | 全国  |
|------------|------|-------|-----|
| 消費者物価地域差指数 | 97.9 | 104.7 | 100 |

出典: 総務省統計局「令和元年小売物価統計調査」

#### 生活時間

一日の生活時間を比較 (10歳以上の男女平均)

|                     | 愛媛県  | 東京都  |
|---------------------|------|------|
| 1次活動 (睡眠・食事など)      | 643分 | 643分 |
| 2次活動 (仕事・学業・介護など)   | 368分 | 382分 |
| 通勤 (通学含む)           | 25分  | 42分  |
| 3次活動 (上記以外で自由に使う時間) | 404分 | 373分 |

通勤時間は東京の約2分の1程度  
東京に比べて、愛媛県は約30分自由な時間が多い...  
愛媛に移住すると、1年間で約180時間も自由な時間が増えます!

※1次活動: 人間が生きていくうえで生理的に必要な行動  
2次活動: 各個人や家庭や社会の一員として行う義務的な行動  
3次活動: 余暇活動

出典: 総務省統計局「平成29年社会生活基本調査結果」

株式会社宝島社が発行する『田舎暮らしの本』で発表される「住みたい田舎ベストランキング」。愛媛県西条市は、若者世代が住みたい田舎部門において、2020年、2021年、2022年と、3年連続全国1位を達成しました。また、2021年には、総合・若者・子育て・シニアの4つの部門すべてにおいて全国1位を獲得し、史上初の4冠を達成しています。さらに、いい部屋ネット(大東建託株式会社)が、人々の住まい選びをより最適なものにするを目的に実施している「住みたい街ランキング&街の幸福度ランキング」。西条市は、愛媛県版で、2022年、2023年と、2年連続1位に輝いています。



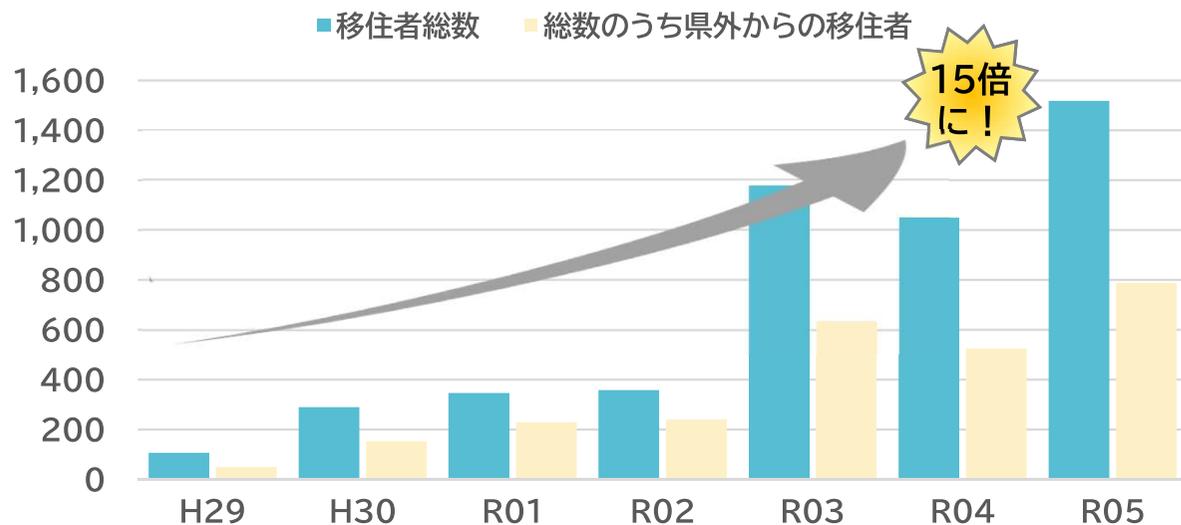
**西条市はみなさまに選ばれ続けています!**

|                                                                                    |                                                                |                                                             |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  | <b>若者世代部門</b><br>住みたい田舎<br>ベストランキング<br><b>3連覇</b><br>2020-2022 | <b>2年連続</b><br>いい部屋ネット<br>住みたい街<br><b>県内1位</b><br>2022-2023 | <b>住みたい街</b><br>愛媛県版<br>① 西条市<br>② 松山市<br>③ 伊予市 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

### ▼移住者数の推移

(単位:人)

|        | H29 | H30 | R01 | R02 | R03   | R04   | R05   |
|--------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|
| 移住者数   | 106 | 289 | 346 | 358 | 1,177 | 1,050 | 1,518 |
| うち県外から | 49  | 152 | 229 | 240 | 636   | 524   | 787   |



### ▼市の支援策

|             |                                                                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 移住促進事業      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・完全無料移住体験ツアー</li> <li>・移住フェア、西条市単独移住セミナー</li> </ul>                             |
| 空き家バンク運営    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・空き家登録物件</li> <li>・市内に増加している空き家を移住希望者の住居として有効活用</li> </ul>                      |
| 移住者住宅改修支援事業 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・60歳未満の方がいる世帯の住宅改修費の2/3を補助(上限200万円)</li> <li>・18歳未満の子どもがいる世帯は上限400万円</li> </ul> |
| お試し移住用住宅    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・利用料 :1,000円/日</li> <li>・利用日数:1泊2日から6泊7日以内</li> </ul>                           |

### ▼シティプロモーションサイト「LOVE SAIJO」

LOVE SAIJO 西条市について | 暮らし | お仕事 | 子育て | 遊ぶ | 移住サポート | 婚活 | まちブログ

移住の決め手は西条市職員さんの手厚いフォロー

**西条市 in 大阪**

**移住セミナー開催**

令和4年7月30日(土)開催!

お申し込みはこちら

2022年版 住みたい田舎 全国1位

セミナー参加者の中から**“無料”**移住体験ツアーへご招待

TOPICS お知らせ

第2弾【LOVE SAIJOファンクラブ会員限定】ちゃんゆづのラジオにメッセージを送ってラジオCMに出演しちゃう! 夏🌞

2022.06.29 > もっと読む

移住お知らせ

7月31日(日曜日)に大阪で開催♪ / 【いなか暮らしフェア2022】に出展します!

2022.06.28 > もっと読む

Facebook SNS情報

Love Saijo

新しい夏 激安な日陰のクライングはいかが?

こんにちは!シティプロモーション推進課の顔です。... もっと見る

お知らせ

江戸小紋の伝統の技を伊予に伝える。西条の小紋師。

2022.06.22

詳細はこちら



## 西条市への移住・転職をお考えの医師の方へ

西条市では、地域医療に携わっていただける医師を募集しています。  
都市部と比べて十分な医療体制ではありませんが、ほどよい住環境の中で、じっくりと患者を診ていただける医療環境を構築していきたいと考えています。



就業までの大まかな流れは、①～⑤のとおりです。この間に「聞いてみたいこと」「相談したいこと」などありましたら、市職員だけでなく、指定病院\*職員や医師もご希望に応じて対応いたします(オンラインも可)。お気軽にお問い合わせください。

01

## まずは話を聞いてみる！

市ホームページ等をご覧ください、メールや電話などで、気になることを何でもお尋ねください。



02

## 医療機関の紹介・調整

希望内容を確認した後、市が指定する病院\*の中からご希望の病院をご紹介します。その後、病院と視察等に向けた調整を行います。



\*指定病院：市内の救急告示病院(4施設)

03

## 医療機関等の視察

ご希望に応じて、医療機関をはじめ、住居や地域環境など移住後の暮らしをイメージしていただけるよう、ご案内します。  
※支援制度あり



土日・  
祝日も可

04

## 面談・採否決定

医療機関との面談等を経て、雇用契約を締結します(各医療機関とご本人様で直接やり取り)。



05

## 就業開始

医療機関での就業が始まります。



## 西条市転職相談窓口

愛媛県西条市 こども健康部 健康医療推進課（地域医療係） 担当：西川、伊藤、手島

〒793-0041 愛媛県西条市神拝甲324番地2 西条市総合福祉センター内



0897-52-1215



0897-52-1293



kenkoiryo@saijo-city.jp



# 西条市の地域医療を 視察・体験 しませんか？

対象

現在、西条市以外で勤務しており、西条市が指定する病院\*で勤務を考えている医師。

視察・  
体験先

ご希望に応じて、視察・体験医療機関のご紹介と受け入れ準備をさせていただきます。

費用

市職員等と面談をした後、一定条件をクリアされた方については、視察・体験に要する経費を市が全額負担いたします。

無料

視察・体験  
ツアー

\*指定病院：市内の救急告示病院(4施設)

手順

## 1 お申込み



まずは、右のQRコードからお申し込みフォームを使い、西条市役所へご連絡ください(お電話またはメール、ファックスでも受付いたします)。必要に応じて、市職員が直接出向いてご希望をお伺いすることもできます。



土日・祝日も対応いたします

## 2 視察・体験病院との調整

ご希望に応じて、市が指定する病院\*の中から視察または体験勤務を希望される病院をご紹介し、市が視察・体験勤務の調整を行います。その他、住居や学校、地域環境など移住後の暮らしをイメージしていただけるよう、ご要望に応じて視察先等を調整します。

## 3 旅行の準備

旅行に必要な各種手続き(JRや飛行機の往復切符等の手配、松山空港または最寄り駅への送迎など)は、市が行います。  
※ 1泊2日の交通費、宿泊費、食事代は全額市が負担します  
※ 予算に限りがありますので、お早目にご相談ください



## 4 視察・体験

準備が整いましたら、視察または体験勤務を行っていただきます。ご希望に応じ、市職員(または病院職員)がご案内いたします。



西条市転職相談窓口

愛媛県西条市 こども健康部 健康医療推進課(地域医療係) 担当：西川、伊藤、手島

〒793-0041 愛媛県西条市神拝甲324番地2 西条市総合福祉センター内

☎ 0897-52-1215

📄 0897-52-1293

✉ kenkoiryo@saijo-city.jp



## 西条市への移住・転職をお考えの医師の方へ

「西条暮らし」のポータルサイトをご用意しています。  
こちらからも気軽にお問合せ等できますので、是非ご覧ください。

詳細はこちら



医師求人・医師募集・医師転職・医師求人広告専門の就職・転職情報サイト

# e-doctor

医師求人・転職の [e-doctor]

自然と共に息づき、  
地域と共に歩む。 **西条暮らし**

## ドクター × 愛媛・西条移住

**西条市**

西条市の魅力 | 求めるDr. | 募集施設一覧 | 入職までの流れ | お問い合わせ

医師募集特設ページはこちら

### 西条市の魅力

西条市は、愛媛県東部に位置し、気候は温暖です。自噴水「うちぬぎ」に代表される豊かな水資源、「石鎚山」に代表される豊かな自然、新鮮でおいしい食材、西条まつり「だんじり」が魅力です。

**自噴水「うちぬぎ」が湧き出す「水の都」**

自噴水「うちぬぎ」に代表される豊かな水資源があり、水道代がかからない地域があります。また、酒どころとしても有名です。

**住みたい田舎ベストランキング**

株式会社宝島社「田舎暮らしの本」で発表され、西条市は、若者世代が住みたい田舎部門において、2020年、2021年、2022年と、3年連続全国1位を達成しました。

**農産物や魚介類が新鮮でおいしい**

温暖な気候の恵みを受けた、多種多様な農産物や瀬戸内海の魚介類、朝採れ野菜など、新鮮でおいしい食材が盛りだくさんです。

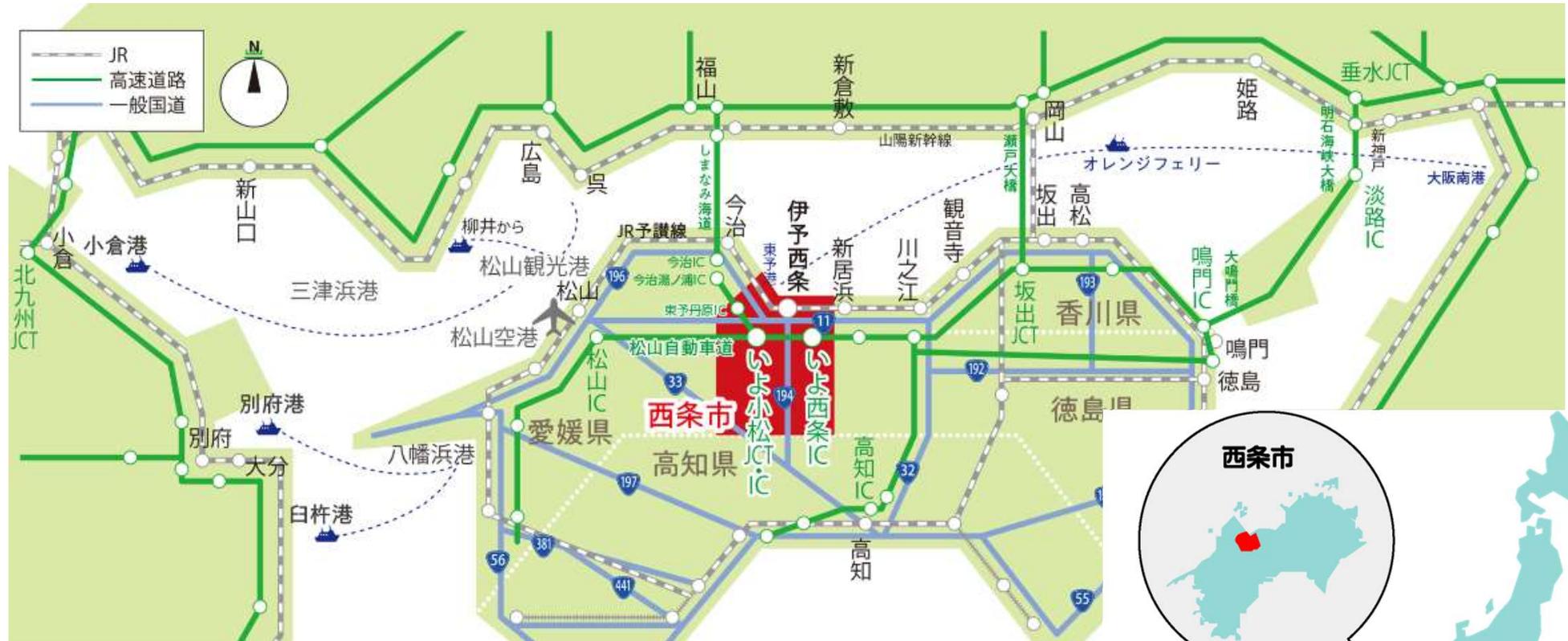
西条は今まで一番住みやすいまちです  
吉田望先生のインタビュー記事 [はこちら](#)

吉田 望 先生

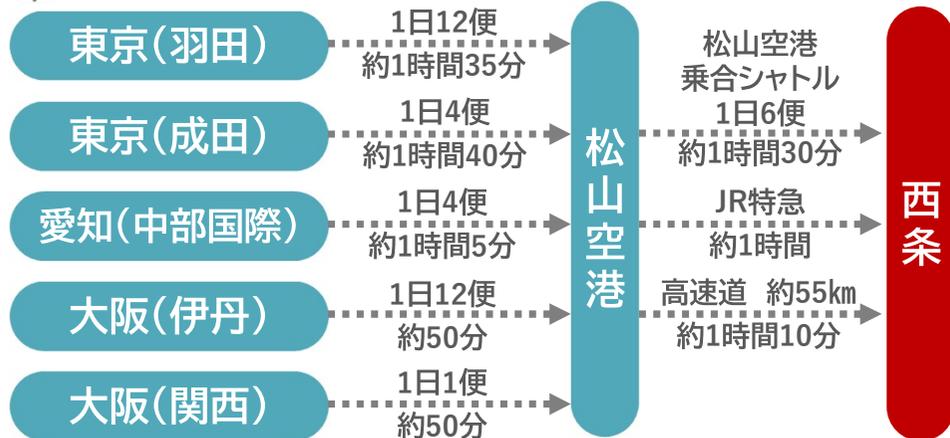
される豊かな自然

北には瀬戸内海と、海・平野・山がそろうたれています。

\*西条市は「e-doctor」を運営する(株)リンクスタッフと広告掲載契約を締結しています。



### 飛行機



### 電車(JR)



