

【丸子中央病院の理念】 本院は、質の高い医療・介護の提供を通じて地域のしあわせ創りに貢献します。

「ヒルクライム～自転車のすすめ～」

弱虫ペダルという漫画がありま
す。自転車競技を題材にしたスポー
ツ漫画です。主人公が、弱い自転車
初心者から競技者へと成長してい
く過程に加え、スリリングな展開、
そして激しさと感動を与えてくれ
る内容です。私は、その連載開始と
時を同じくして、50歳を目前にロー
ドバイクによるヒルクライムを始め
ました。当初は体力維持とリフレッ
シユが目的でした。週末中心の坂道
練習で、東京では奥多摩の都民の森
から風張峠まで、神奈川県ではヤビ
ツ峠、そして、埼玉県では白石峠や
定峰峠を走りました。丸子に引越
すといたところに登り坂があり練
習に事欠きませんが、美ヶ原高原か
ら霧ヶ峰高原のヴィーナスラインが
好きです。ヴィーナスラインでは、遮
るものない青空が広がり、まるで
空に向かって飛んでいくような気分
を味わえます。

深を横目に見ながらと圧巻です。
頂上の畳平から見る空は透き通っ
た青さで、宇宙が近いような感覚を
もちます。そして、地面には可憐な
コマクサが咲き乱れています。ハー
ドなコースを登り切った達成感と爽快
感を満喫できる瞬間です。

ご存じのように自転車の一種ロー
ドバイクは、ペダルを漕いで二人力
前進するというシンプルな乗り物で
すが、それを乗りこなすのは人間で
あり、ヒルクライムは人間である自
分自身との戦いです。そのように構
えなくても、このスポーツの持つ心
血管リスクの低減、下半身中心の筋
力強化、効果的なカロリー消費、
ストレス解消、環境への貢献などの
効果が注目されていますので、フレ
イル予防と健康寿命維持につな
がるものとしてトライしてみたいか
がでしょうか。

とはいえ、ロードバイクも公道を
走る場合は交通法規を守る必要が
あります。また、転倒や衝突によるけ
がの危険性もあります。そのため、
準備運動、安全装備、さらには水分
補給も欠かさないようにすることが
大切です。2026年4月には自転
車の交通違反の取締りを強化等す
る改正道路交通法が施行されます。

交通ルールを守り、安全で楽しく健
康的な運動としてロードバイクを続
けたいものです。



イラスト/森田 宏子

Contents

特集推
地方から全国へ

女性のキャリアを拡げる

連載第8回

丸子電鉄から読み解くー丸子の歴史
大屋駅はスイッチバックだった！

当地域の医療提供体制につきまして

6 5 1~4



●発行
特定医療法人 丸山会 丸子中央病院
経営企画課 広報係
Marukko(まるっこ)制作委員会
〒386-0405 長野県上田市市中丸子1771-1

●編集・進行
北澤 淳一(丸子中央病院)
安藤 あすか(丸子中央病院)
春日 真翔(丸子中央病院)

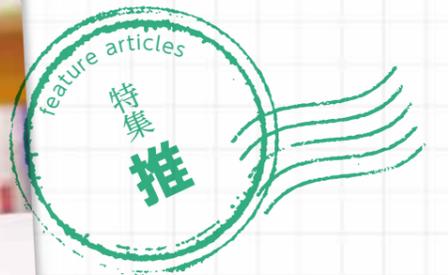
●写真(表紙・特集ページ)
ヨシダトモユキ

●アートディレクター/デザイン
五木田 忠之/MOKUBA.CO.,LTD.

●お問い合わせは…
丸子中央病院 経営企画課 広報係
Marukko(まるっこ)制作委員会まで
TEL.0268-42-1111
月曜日から金曜日、10時~17時(祝日・休日・年末年始を除く)



株式会社はたらクリエイト
代表取締役
井上 拓磨さん



地方から全国へ 女性のキャリアを 広げる

少子高齢社会の中、労働する人の数をどのように増やすかは大きな課題となっています。女性の働く場を拡大することに10年以上前から取り組んでいるのが、上田市の「株式会社はたらクリエイト」です。井上拓磨 代表取締役に、この会社を立ち上げた理念と経緯について伺いました。



2

013年〜2014年頃、ワークスペースを運営

しており、いろいろな方のお話を伺う機会がありました。その当時に企業の経営者などからは「働いてくれる『いい人』がない」という声をよく聞きました。一方で出産後、育児中の女性たちからは、「子育てしながら働ける職場が少ない」という声もあり、私はそれらに違和感を持っていました。すれ違いのような問題が起こる



最大の理由は、子育てとの両立のため、女性は労働時間に制約があること。また企業は、フルタイムでない非正規職員に教育訓練をすることが少ない現実があるためです。つまり、企業が考える「いい人」とはフルタイム勤務で教育訓練を施さなくてもスキルやキャリアを発揮できる人であり、多くの場合、子育て中の女性は対象でなくなってしまうということです。出産前のキャリアが断絶され全く生かせないことは、

女性にとってだけでなく社会にとって大きな問題だと当時から感じていました。例えば10年間子育てをし、その間の仕事は非正規職員のみという経歴だと、採用面接までこぎ着けるのも困難な現実があります。そんな皆さんにチャンスを作ることはできないか？そこで考えたのが「職務経歴書に書ける」経験をしてもらうことでした。2015年に株式会社はたらクリエイトを設立した当初、私は会社のある上田地域の地域製造業や行政にアプローチし、「なんでもできます」という柔軟な姿勢で仕事を請け負うことから事業を始めました。当初はエクセルデータ入力など単価の安い業務しか発注されませんでした。なかなかうまくいかない中、社員にどのように働いてもらうかを模索しながら、東京での営業活動に踏み切ることを決断しました。

その後、女性を活躍させたいという思いに共感してくれた1社との契約をきっかけに、BPO（ビジネスプロセスアウトソーシング）支援事業で、徐々に社員の業務量も増えていきました。

現在では約90名の社員を抱え、単純なBPOにとどまらず、GX（グリーン・トランスフォーメーション、脱炭素社会の実現）支援やDX（デジタルトランスフォーメーション）支援など、業務の幅を広げています。そして今後も、仕事に100%の時間を捧げられない人材でもキャリアアップと家庭を両立できる土台となる組織づくりや制度設計に挑戦し続けたいと考えています。





株式会社はたらクリエイト
経営企画部 部長
千野 佳代子さん

女性が働きやすい環境を支えるにはしっかりした組織基盤が必要です。新しい取り組みは考えてまず実行していくこととなりますが、組織内の制度などはおろそかになりがちです。ゼロから人事制度を作るまでの過程を千野佳代子 経営企画部部長にお聞きしました。



きるだろう?と考えることが楽しかったのです。

その後第2子を妊娠し、後ろ髪ひかれる思いでいったん休職。復帰してからしばらくして当社のマネジメント体制が変わり、徐々に私の仕事がマネジメント領域に変わりました。働きながら常々感じていたことは会社内の制度土台が弱いということ。「軸がない、かっこ悪い会社で働きたくない!」と井上さんに言い放ったこともあります(笑)。そこから、ここ2年程かけて当社の人事制度を作っていくました。

一般的に、多くの企業はフルタイム勤務者前提の人事制度を作っていると思います。当社はパートタイマーも含め、短時間労働の社員も多いなかで女性のキャリアアップを謳っていますが、導入した人事制度ももちろん雇用形態を問わない、全社員を対象としたものです。検討段階では、働くことに制

約がある女性でも、キャリアを作っていく仕組みをつくりたいと考え、「キャリアの階段を滑らかな坂にする」ことを意識しました。高い段差を一気に上るのではなく、段差の小さい階段を自分のタイミングで上っていくようなイメージです。労働時間を長くしていくこともキャリアの階段を上っているよ、ね」と捉えています。

人事制度を作る中では、「何を評価するのか」という問いにもぶち当たりました。専門的な知識なのか、技術の高さなのか、これは社員の中にも色々な考えを持つ人がいると思います。しかし、私たちは「未経験から挑戦する仲間」で組織を作っていますし、スキルの高さだけが評価するポイントにはならない、という結論になったのです。そういった思いをまとめたのが「人事ポリシー」です。今後もこの価値観を大事に、組織づくりに励んでいきたいと思っています。

第

1子出産後から子育て中の初期は、子育てに専念しており、積極的に仕事をしようとは考えていませんでした。子どもが3歳になり保育園に入園することになったとき、突如「仕事をしなきゃいけない」「仕事をしなきゃいけない」に考え方が変わりました。当時、私の周りの保育園に入園したお子さんをお持ちの方は、私のように「そろそろ働こう」と思っている人が多かったような気がします。

しかし、採用試験にはなかなか受かりません。面接の時、率直に話すぎたからでしょうか。縁あって働き始めたのは、「私がないと店を閉めなきゃいけない」というくらい小さな支店の事務員でした。そんな環境ですら、業務を任せてもらい、働き甲斐はある一方、私が休むと人がいなくなるので、小さい子を育てながらでは、

働きにくさやプレッシャーを感じていました。自分や子どもが体調を崩しても「休みたい」というのも躊躇してしまうほどでした。

そんな中、たまたま求人案内で「はたらクリエイト」を見つけました。子育て中でも働きやすい環境を謳っていて「こんな職場があるんだ」と迷わず応募し、入社。まずはウエブライターから始めました。いろいろな案件を経験しましたが、東京の企業から受けたライティングの仕事を多く経験してきました。

とにかく「ここでの仕事が楽しい!」。仕事が楽しいと思つたのは初めてのことでした。案件のほぼすべてが未経験、考えることが多く、しかも教えてもらえる機会がない。難しいことや大変なこともありましたが、チームでそれを乗り越える過程や、チームの間が楽しく働くために何がで

はたらクリエイトではGX支援(グリーン・トランスフォーメーション脱炭素取組の支援)チームがあり、その中の3名の方にインタビューしました。



新規事業ですから、まずGXのを知ることから始めました。SBT認定取得支援をするのですが、まずSBTとのやり取りが英語で面食らいました。「炭素会計アドバイザー」という資格もあり、チームメンバーは全員取得しています。業務は電気使用量などのデータをいただき、そこから排出されているCO₂の量を算出するのが仕事の一部です。

私たちのチームは、新しいこと好きが集まり、想像力を動かせ、個性を発揮し、互いを尊重しながら活動できています。急な子どもの体調不良もありますが、「お互い様」の気持ちを持つのもこの会社ならではの良さです。

立場がフラットな会社で、こんなにいい会社はないと思って働くことができます。

人事ポリシー

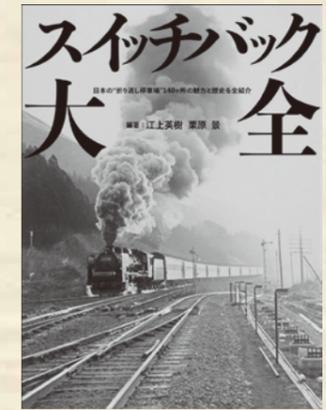
必要とされる存在になること	相手をしあわせにできること	儲ける力を持つこと
一緒に働きたいと思われたい人になりましょう。	相手のために頑張る人になりましょう。	会社に貢献せず、結果だけ取りましょう。
自分自身で考え、行動し、結果を出せる人になりましょう。	相手のために頑張る人になりましょう。	自分自身で考え、行動し、結果を出せる人になりましょう。

インタビューを終えて

「認められて仕事をしている」ということに誇りを持っていらっしゃるスタッフが、はたらクリエイトには活気があふれていました。インタビューでも「ここでの仕事が楽しい!」「こんなにいい会社はない」との発言が頻発し、心の底から感嘆しました。少子高齢の日本においては、いかに長くやりがいを持って働き続けるかは大きなテーマです。趣味でもなんでもそうですが、長く続ける秘訣は「楽しさ」だと改めて実感しました。私にも「仕事は楽しくする」という目標ができました。(丸子中央病院 北澤)

かつて丸子町（現・上田市）は製糸産業が盛んで、物流・旅客両面で人の動きの多いところでした。このため、長野県内でも早い時期に鉄道が敷設された場所です。丸子の鉄道の歴史を振り返ることで、丸子の歴史をさかのぼります。

（連載第8回）
大屋駅はスイッチバックだった！



江上英樹／栗原県、スイッチバック大全、誠文堂新光社、2024



大屋駅のうち上田丸子電鉄管轄部は写真中央部のホーム1面、線路1線しかなかった。

「スイッチバック」と聞くと長野県民としては反射的に「姨捨駅」を想起しますが、それ以外のスイッチバック駅はなかなか思いつきません。本書には現存10か所を含む140ものスイッチバック駅が紹介されています。そして驚くべきことに、かつての上田丸子電鉄大屋駅もその一つとして取り上げられています。

一般的にスイッチバックは姨捨駅のように急勾配の箇所駅を設置する。大屋駅では「列車交換の際には、上下2列車が同じホームで縦列停車をし、後から入線した列車が先に出発するという珍しい光景が見られた」とのこと。写真のとおり上田丸子電鉄のスペースは限られており、その

中で考え出された効率的な方法がスイッチバックだったということでしょう。それにしても上り下りの電車が縦列停車するのは運転手さんは気が使ったでしょうし、乗っていた子どもは見ていて怖かったのではないかと、変な想像を働かせてしまいました。



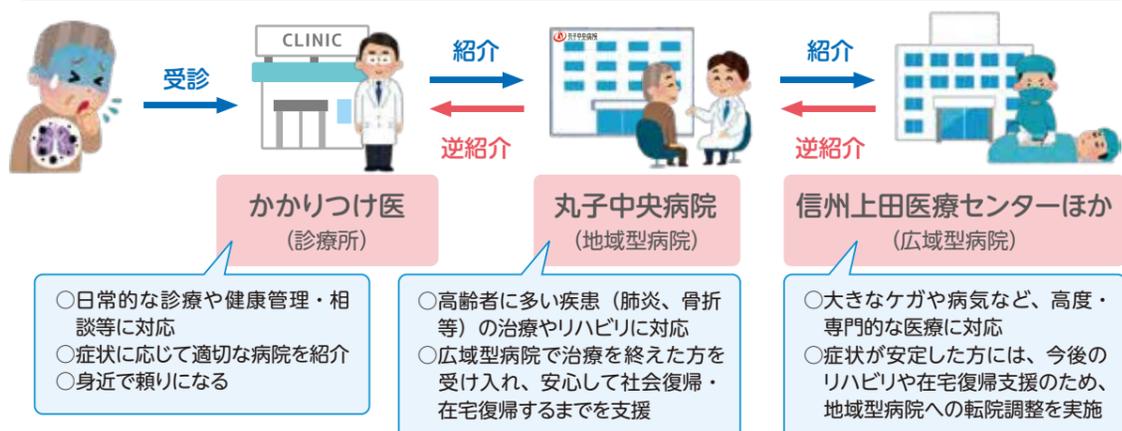
当時の上田丸子電鉄大屋駅の入口。



1線の線路の先は車止め、その向こう側に駅があった。

地域の医療機関の役割分担と連携体制の現状

地域の医療資源は限られているため、各医療機関は役割を分担し、連携して地域医療を支えています。



- かかりつけ医 (診療所)**
 - 日常的な診療や健康管理・相談等に対応
 - 症状に応じて適切な病院を紹介
 - 身近で頼りになる
- 丸子中央病院 (地域型病院)**
 - 高齢者に多い疾患（肺炎、骨折等）の治療やリハビリに対応
 - 広域型病院で治療を終えた方を受け入れ、安心して社会復帰・在宅復帰するまでを支援
- 信州上田医療センターほか (広域型病院)**
 - 大きなケガや病気など、高度・専門的な医療に対応
 - 症状が安定した方には、今後のリハビリや在宅復帰支援のため、地域型病院への転院調整を実施

「地域型病院」である当院の役割



丸子中央病院 (地域型病院)

【当院の役割】
 ・丸子中央病院は長野県が策定した「医療提供体制のグランドデザイン」の中で示された地域住民の暮らしを支える「地域型病院」として、今後も上小地域の地域包括ケア体制を支える役割を担います。

- ①早期治療を目指す**急性期病床**
 急性期病床は、外傷・手術・感染症など集中的な治療を行い状態の早期安定化に向けた医療を提供します
- ②在宅復帰を目標にリハビリテーションを行う**地域包括ケア病床**
 地域包括ケア病床は、急性期の治療後に、すぐに在宅や介護施設に移行するには不安のある方などを対象に、患者さんのご家族と一緒にリハビリ計画を考え、幅広い専門職種のスタッフにより、患者さんが安心して住み慣れた地域で生活できるようサポートします
- ③長期にわたり療養が必要な患者が入院できる**療養病床**
 療養病床は、常に医療・介護が必要だが在宅では対応が難しい場合に長期間の療養生活を提供します

必要なときに適切な医療を提供し、患者さんの状態にあった病床を選択することで、急性期の治療から在宅復帰までを継続して支援することを目指しています。

住民の皆様をお願いしたいこと ～上手な医療のかかり方を心がけましょう～

医療機関を受診するときは、まずは「かかりつけ医」を訪れることをお勧めします

具合が悪くなった時など最初の医療機関を受診する際に、とりあえず大きな病院には設備が揃っている医師も多いから安心だろうと訪れたら長い待ち時間にうんざりした経験はありませんか。確かに大きな病院には治療機器があり専門医も多いですが、それは高度で専門性が高い医療を提供する役割を担っているからです。患者さんの状態に応じた質の高い医療を効果的に提供できる体制を構築するため、医療機関は役割を分担しています。

「かかりつけ医」に相談を

かかりつけ医とは、日常的な診療や健康に関することを何でも相談できる身近な医師です。診療所は大きな病院と比べると待ち時間は比較的短いところが多いです。体調の変化や症状が気になるときなど、まずはかかりつけ医を受診しましょう。入院や検査が必要な場合は、大きな病院や専門医を紹介します。上手なかかり方をする事で医療費や待ち時間、さらには医療機関の負担も軽減されます。

かかりつけ医が休診等で連絡が取れない場合は、こちらも利用できます。

長野県救急安心センター

シャープ ななの ひゃく じゅう きゅう ばん!

#7119

看護師のアドバイスが受けられます。

小児の緊急相談は ☎0000

緊急時は迷わず **119** 番