

《先輩職員メッセージ》

保健師 福祉保健部健康推進課 岡野 未来 (R3年度採用)

①私の仕事

地域住民（主に成人）の健康づくりを担う業務を担当しています。健康の維持・増進のために、地域に出向いて保健推進員さん等と体力チェックや健康づくりに関する健康教育を実施したり、健康に関する情報を市広報やホームページなどでお知らせしたりしています。

また、市民公開講座など市民向けの健康づくりイベントの開催や、お役立ち情報集「出たもん勝ち」の発行、歯周疾患検診の事業運営なども、担当しています。



②やりがい

- ・健康に関する講演をして、「いい話を聞けた!」「ためになった!」と声をかけてもらう瞬間に、やりがいを感じます。また、地域の方や関わった方が笑顔になったり、「ありがとう」と言ってもらえたりすると、パワーをもらえます。
- ・保健指導や個別支援の際、自分の提案に対して「やってみようかな」「これならできるかも」と前向きな反応をもらえると、自分の思いが伝わったように思い、嬉しい気持ちになります。

③尾道市を受験される方へのメッセージ

- ・尾道市で働くにあたって、最初は分からないことや不安なことも多くあると思います。私自身も不安に思うことや悩むことが多々ありますが、職場は相談しやすい温かい雰囲気があり、1つずつ解決していくことができるので安心して仕事に取り組むことができます。
- ・保健師は、地域住民から一番近いところで地域を考えていくことができる仕事だと思っています。人との関わりやつながりを大切にしながら、さまざまなことにチャレンジしてみてください。皆さんと一緒に仕事ができる日を、心待ちにしています。

WORK FLOW~一日の流れ~

8:20

- ・出勤
・自家用車で通勤しています。
・始業までの間は、今日のスケジュール確認やメールチェックをしています。

8:30

- ・朝礼、始業
・その日の職員の出入りを確認します。各係の業務の把握につなげています。
・電話での問い合わせに対応しながら、地域の健康サロンへ行く準備をします。

10:00

- ・地域いきいき健康サロン
・地域の公民館などに行き、健康に関する講演や簡単な運動・レクリエーションを行います。地域の人たちと一緒に、楽しく取り組んでいます。

12:00

- ・昼休憩
・先輩方とお話ししながら、持参したお弁当を自席で食べます。みんなでお弁当を注文して食べることもあります。昼食後は、ラジオ体操やストレッチをしたり、先輩や同僚と交流したりして、リフレッシュしています。

14:00

- ・訪問や面談・病院受診同行
・心の悩みを抱えている人の話を聞いたり、1人で病院に行くことが難しい人の受診に同行したりするなど、困りごとを解決するための支援をしています。

17:15

- ・終業
・翌日の確認・準備をしてから帰宅します。できるだけ定時退社できるように頑張っていますが、急ぎの業務がある時は、1~2時間程度残業することもあります。
・地域で行われるイベントなどの兼ね合いで、土日の勤務が時々あります。

休日

- ・休日はお菓子作りをしたり、美術館やマルシェなどに出かけて楽しんでいます。
・ドライブをして、おいしいカレー屋さんや素敵な喫茶店を探したりする日もあります。



《先輩職員メッセージ》

保健師 福祉保健部 高齢者福祉課 瀬尾 優奈 (R2年度採用)

①私の仕事

高齢者福祉課では、住み慣れた地域で、なじみの関係を切らずにその人らしく暮らせる「幸福社会おのみち」を目指し、業務にあたっています。

私は、

- ・高齢者の自立支援に向けて、専門職の意識統一と顔の見える関係づくりを大きな目的とした会議や研修の開催
- ・介護予防、早期リハビリのための仕組みづくり
- ・高齢者の社会参加のための仕掛け・仕組みづくり
- ・介護保険サービス事業所の指定管理などの業務を担っています。



②やりがい

地域の専門職や住民のみなさんなど、様々な立場の人と協働し地域課題の解決に向けて取り組めるところがやりがいです。色々なご意見があり、調整することが難しいなあと感じることも多々ありますが、前向きに取り組まれる姿に学ぶことや元気をいただくことも多く、ありがたいと感じながら仕事をしています。

地域で活躍されている方々と接する機会が多い分、声を聴いて、行政として何ができるかを考えることを大切にこれからも業務にあたっていきたいと思っています。

③尾道市を受験される方へのメッセージ

尾道市で働いてみて、市外出身で地域のこともわからないことが多かったのですが、困ったときや悩んだときに相談がしやすく、時には冗談も飛び交う温かい雰囲気の中で働かせてもらっていることにありがたいと思う日々です。

多様な経験を通して培われた知識や豊かな人間性が、保健師業務においては大きな力になると思います。ぜひ、いろいろなことに興味を持ってみてください。みなさんと一緒にお仕事ができるのを楽しみにしています。



WORK FLOW~一日の流れ~

8:20

- ・出勤
- ・始業の準備や、メールチェック、TODOリストの確認をしています。

8:30

- ・始業
- ・毎週月曜日は朝礼があります。始業後は書類処理や資料作成などを行っています。

10:00

- ・会議
- ・月1回、地域の体操ボランティアさんと会議をします。
- ・地域の支援機関との会議や打ち合わせもあります。
- 今はほとんどがオンラインで行われています。



12:00

- ・昼食
- ・自席でお弁当を食べています。
- いろいろなお店のお弁当を注文することもあり、楽しい時間です。

15:00

- ・その日の業務
- ・書類処理、資料作成などの事務業務から、講演会、講習会などの行事まで様々です。

17:15

- ・終業
- ・次の日の業務を確認して終業です。
- ・会議や研修、残業で帰りが遅くなることもしばしばありますが、ご褒美を設定して頑張っています。

休日

- ・夫とのんびり過ごすことが多いです。ドライブや、デイキャンプに行くこともあります。

《先輩職員メッセージ》

保健師 福祉保健部健康推進課 井上 忍（令和元年度採用）

①私の仕事

成人健康教育 地域住民の健康づくりを担う業務を担当しています。

- ・市民の健康維持増進のため、地区に赴き健康チェックや健康づくりに関する講演を実施
- ・介護が必要な前段階「フレイル」の予防を目的に地区でチラシを使用した啓発や市広報、ホームページ、ケーブルTV、ラジオでの周知を実施
- ・市民公開講座や世界糖尿病デー、市民健康まつりなど市民向けの健康づくりイベントの開催
- ・正しい手洗い、手指消毒、マスク着用の指導など地域で新型コロナウイルス感染症の予防啓発を実施



②やりがい

前職の看護師としての経験や医療の知識を活かして、地域住民の健康維持や増進に関わることにやりがいを感じる。また普及・啓発した知識を住民の方が実践してくれたり、それが実際に健康診断の数値などに現れるとさらに喜びを感じる。

自分が健康だと感じている人に、メタボや糖尿病などの予防の観点から話をしたり、動機付けをすることに難しさを感じている。自分が病気になったり、困ったりして初めて生活習慣を改善しようと感じる人が多い。しかし、だからこそそういった人の背景を知り、個別性のある指導・説明を考え、少しでもその人に良い変化があるととても嬉しい。

③尾道市を受験される方へのメッセージ

保健師になるためには、「事前に医療の知識や勉強しておかないといけないことが沢山ある」と思っている人も多いと思いますが、必要ありません。

実際に現場へ出ると、教科書の通りにはいきません。医療の知識やコミュニケーション方法は、就職してからしっかり学びましょう。大丈夫です、保健師の職場では先輩が優しく、丁寧に指導して下さいます。皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています。



WORK FLOW～一日の流れ～

8:20

・出勤

・自家用車で通勤しています。始業までの間は、今日のスケジュール確認やメールチェックをしています。

8:30

・始業

・電話での問い合わせに対応しながら、地域の健康サロンへ行く準備をします。

10:00

・地域いきいき健康サロン

・地域の公民館などに行き、健康に関する講演を行います。最近では、新型コロナウイルス予防やワクチンに関する話をして欲しいという要望が多いです。

12:00

・昼食

・昼食は、近くのコンビニでお弁当を買ったり、自分でお弁当を作って持参します。コロナの影響もあり、自席で黙々と食べます。

14:00

・訪問や病院受診同行

・心の悩みを抱えている人を定期的に訪問したり、ソーシャルワーカーと連携し、1人で病院の受診が出来ない人に同行するなどの支援を行います。

17:15

・終業

・明日の確認・準備をしてから帰宅します。新型コロナウイルス感染症に関する業務の担当であった時は、1～2時間の残業、休日出勤がありましたが、今は定時までには退庁しています。

休日

・休日は妻と家でゴロゴロしたり、一緒にマッサージを受けに行きます。
・マンガや映画をたくさん借りて、コンビニスイーツを食べながら家で鑑賞します。



《先輩職員メッセージ》

保健師 福祉保健部健康推進課 金山 真実（令和元年度採用）

①私の仕事（すこやか親子係）

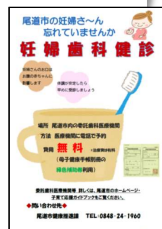
妊娠中から、出産後、就学前までのご家族を支援します。どの事業も妊婦さんや保護者の方の不安を伺いながら、アドバイスや情報提供を行います。

妊娠期 母子健康手帳交付、両親学級、プレママ電話等

乳児期 赤ちゃん訪問、4か月児健康診査、乳児相談等

幼児期 1歳6か月健診、3歳児健診、各種相談等

他にも、4か月健診の感染予防対策として、健診内容や会場のレイアウト等見直したり、妊婦歯科健康診査をより多くの妊婦さんに重要性を理解し受診してもらえるよう啓発をしました。また、自分の担当地区があります。担当地区の妊婦さんからお子さん、ご家族の電話や訪問などで支援を行います。



②やりがい

- ・関わった家族がすこやかに過ごしていること（母子健康手帳交付時や赤ちゃん訪問時にお会いした方の成長していく姿が見れること）
- ・相談して良かったと思ってもらえること
- ・多職種や他機関とスムーズに連携できたこと
- ・無理をしすぎず家で取り組めることを伝えるよう心掛けていますが、アドバイスしたことが保護者の方に伝わったり、理解してもらったりした瞬間は嬉しく思います。



③尾道市を受験される方へのメッセージ

お子さんが可愛く癒される日々です。実際に経験したことがないことをアドバイスしたりすることは難しいですが、専門職としての支援ができるよう日々勉強しています。ご家族の支援をしながら、私自身の学ばせていただくことが多く、とても充実しています。

★母子保健担当の保健師を志す方に向けて

子どもの成長発達、予防接種、支援制度などを学校で学んだことを押さえておくことが大切だと思います。国家試験や実習、仕事、就職活動など大変なこともあると思いますが、皆さんと一緒に仕事ができることを楽しみにしています。



WORK FLOW~一日の流れ~

- 8:10** **出勤**
 - ・自動車通勤しています。職場についたら、始業までの間、今日のスケジュールの確認等を行っています。
- 8:25** **朝礼**
 - ・他の係の業務の把握につなげています。
- 8:30** **始業**
 - ・窓口で母子健康手帳を交付します。
 - ・担当地区の方へ電話で連絡をします。
- 10:00** **訪問**
 - ・担当地区のケースの方の家へ訪問し育児環境などを確認し、育児相談などを行います。
- 12:00** **昼食**
 - ・先輩方とお話ししながら自席で弁当を食べます。皆さんで弁当を頼んで食べることもあります。
- 13:00** **乳幼児健診**
 - ・育児相談や子どもの成長発達の確認を行います。
- 17:15** **終業**
 - ・明日の予定を確認してから帰宅します。残業の時間は長くて1時間程度です。
- 休日**
 - ・ドライブに出かけたり、家でテレビを観てゆっくりと過ごしています。両親学級などが土日にある場合は出勤しますが、その代わりに平日に休みを取ることができます。

