

三谷さんの
とある一日に
密着！



8:45

勤務開始。メールを確認

9:30

担当するご家庭を訪問し、
新生児の健康状態
などを確認



11:00

特定健診の結果について
の健康相談を受ける

12:15

昼休み



13:00

地域包括支援センター、
介護予防センターなどと
担当地区の情報を共有
する連絡会議に出席

15:00

担当するご家庭へ電話し、
困り事がないか確認

16:00

担当地区全体の支援方針に
ついて上司や先輩と相談

17:15

退勤



市職員の

お仕事について、
Instagramでも
人事委員会のInstagramでも
紹介しています！



札幌市職員採用
【公式】
Instagram

札幌市の
職員に

聞いてみた！



～第2回 保健師のお仕事～

市職員が、日々どんなお仕事をしているのか、その一日に密着しながら紹介します。

詳細 ウェルネス推進課 ☎211-3514

皆さんの健やかな暮らしに寄り添う

健康・子ども課地域保健係

乳幼児健診や母子世帯への個別支援、市民の皆さんからの健康相談に応じるなど、乳幼児から高齢者までのすべての方が健康で、安心して自分らしく活躍できる地域づくりを推進しています。



【今回お話を聞いたのは】

健康・子ども課
地域保健係で働く
みたに
三谷さん

保健師として採用され、入庁2年目。



安心感のある関係づくりを
目指して

保健師の仕事は、お子さんの成長に合わせた育児相談や、高齢の方からの健康相談など多岐にわたります。その中でもいつも大切にしているのは、住民の皆さんとお話する際、それぞれの価値観や思いに寄り添うことです。気軽に相談いただけるような、安心感のある関係づくりを目指しています。



日々の支援で感じる
変化がやりがい

日々の支援の中で、皆さんの健康状態が上向いたり、困り事が解決に向かった時にやりがいを感じます。担当するお子さんの成長をご家族と一緒に喜べる瞬間も、この仕事ならではの魅力です。また、イベントなどで地域の皆さんとお会いする時間も、私にとって元気をいただける大切な時間です。



地域の健康課題を皆さんと
一緒に考え、取り組む



ぜひ気軽に相談してください

本年度からは、赤ちゃんから高齢の方までの幅広い相談に、地区を担当する保健師がチームで対応することになりました。皆さんの声をお聞きしながら地域の健康課題と一緒に考え、その解決に取り組んでいきたいです。また、生活習慣病やフレイル※の予防に向けた活動、さまざまな世代への健康教育を通じて、皆さんがより健やかに暮らせるお手伝いをしていきます。

※加齢により心身の活力が低下した状態

「出産や子育てに少し不安がある」「家族の体調が心配」「健診の結果が気になる」など、健康に関する困り事があれば、お気軽にご相談ください。

区役所健康・
子ども課の保健師へ
ご相談ください！

身近に相談できる人が
いると安心だね