

子育て応援日本一の町
白糠町



まちの概要や保健活動を紹介します♪

○白糠町ってどんなまち？

<人口・世帯> 6,953人 3,915世帯（R7.3月末）

<地理> 釧路市の西側約30kmに位置しています
（釧路駅まで車で40分、釧路空港まで車で25分）

<交通> 特急おおぞらの停車駅となっており、札幌まで約4時間。
高速道路の白糠IC・庶路ICから、車で4時間。

<買い物> サツドラやツルハ、コンビニ、コインランドリーなどがあります。飲食店も多いため、お昼に出前を頼んだり同僚とごはんを食べに行くのもOK♪

釧路市まで車で30分程で行けるので、大きなスーパーやイオンなど行きやすいです。さらに15分ほど走ると、ニトリやドン・キホーテもあるので、生活には困りません。

<病院> 個人病院は4軒（内科3、整形外科1）、歯科医院は4軒あるので、万が一体調を崩しても町内で受診可能です。

<イベント> 白糠酪恵舎のチーズなど白糠を代表する山の恵みが販売される「山の恵みの即売会」、白糠漁港で開催される「港 in 白糠大漁まつり」や「港 in しらぬか花火大会」、商店街で開催されるお祭り「カミングパラダイス」などイベントが盛りだくさん♪



○暮らすなら白糠！

- 子育て応援日本一の町！
白糠では、子育て世代に経済的な支援を行い、安心とゆとりを持って子どもを産み、育てられる環境づくりの一環として、すべての子どもを対象に様々なことを行っています。

出産祝い金の支給

保育料の無料化

給食費の無料化

18歳までの医療費無料化

新入学児童・生徒入学支援金の支給

- 子育て支援以外にも「結婚新生活支援事業」「不妊治療費等助成事業」「新築定住地の無償提供」「太陽のまち定住奨励助成金」等、白糠で長く暮らしていく上で様々な助成が受けられます。

その他にも、ちょっと暮らし体験など、
白糠への移住・定住の促進にも力を入れて、魅力あるまちづくりを展開しています

白糠町の保健活動

現在、健康こども課に保健師6名（うち管理職2名）、介護福祉課に3名が配属されています。人口が約7,000人と住民との距離も近く、対象者の顔が見える活動ができるのも魅力の一つです。その活動の一部をご紹介します！



家庭訪問

赤ちゃん訪問では、赤ちゃんの成長だけではなく、安心して子育てができるよう、家族全体のお話を聞きながら支援していきます。高齢者の訪問では、高齢者の生活実態、健康状態を聞き取りながら支援しています。必要に応じて、介護サービスについて説明、介護申請を勧めることもあります。



生活習慣改善教室

血圧や糖尿病などについて健康教育をするほか、管理栄養士と一緒に調理実習を行ったり、ウォーキングや体操等で身体を動かしたりする教室です。参加者から、自身の健康や運動習慣を見直す機会になったとの声が聞かれています。



白糠町には子育て世代包括支援センター「イコロ」（アイヌ語でたからもの）があり、安心して妊娠・出産・子育てができるよう保健師・助産師・管理栄養士が様々な相談に応じています。「白糠子育てアプリ♡イコロ」を利用して、オンライン相談も可能です。



健康教育・血圧測定・個別相談

老人クラブや町内会、婦人部といった団体に向けて、健康教育をします。対象者に合わせてテーマや使う資料、話し方…etc を考えるためやりがいがあります。



介護予防教室

企画から当日の進行、講話を担当しています。参加者が楽しく介護予防について学べるよう、軽運動や脳トレ、手工芸、e-スポーツを取り入れる等内容を工夫しています。



自主組織の支援

町内には自主的に健康づくりや介護予防に取り組んでいる団体があります。保健師は、自主組織の活動の場を確保したり、活動内容の調整をする等、支援しています。



健診のデータ入力や健康教育で使う資料の作成など、事務作業もとっても多いです…。



これは保健師の仕事の一例です。仕事をしていると大変なこともたくさんありますが、「保健師をやっていてよかった！」と思える場面もたくさんあり、とてもやりがいのある仕事です！



保健師現任教育体制について

白糠町では、新人さんに合ったプログラムを策定し、概ね3年間はプリセプターがつき、仕事はもちろん、生活のことも相談に乗れるような体制をとっています。始めのうちは、訪問や事業に入ったら実施してみてどうだったか記録してもらい、後日一緒に振り返りをしながら、出来ていることを一緒に確認します。訪問や健康教育なども、ときにはデモンストレーションを実施しながら、少しずつできることが増えるようフォローします。また、最初は個別支援を中心に、町民さんの生活を支援できる視点が育つといいな~と思っています。ゆっくり、焦らず一人前の保健師になってもらえるよう、全力でサポートします！

先輩からのメッセージ



こんにちは。現在4年目の保健師です。介護福祉課介護支援係に所属し、主に高齢者の方と関わっています。最初は慣れないことばかりでしたが、プリセプターが丁寧に指導してくれますし、困ったら手を差し伸べてくれる先輩方がたくさんいるので、とっても安心して働いています！

介護支援係は地域包括支援センターの窓口も担っているので、介護に関する業務が多くあります。その中でも保健師は「介護予防」という観点で地域住民と関わっていく必要があるので、自分自身でできる保健活動とは何かを考えながら、日々過ごしています。人生の先輩である高齢者に対してどんなふうに働きかけたらよいのだろうかと考えることは難しいですが、非常にやりがいを感じています！

役場は若い人も多く、現在青年部は60人以上います。私は出身が釧路管内ではありませんが、年齢の近い人が多い青年部の活動も活発なので、自然と友達も増えて毎日充実した日々を過ごすことができている。仕事でもプライベートでも支え合える関係性づくりのできる白糠町で、みなさんと一緒に働けたら嬉しいです。



こんにちは。現在5年目の保健師です。健康こども課健康支援係に所属し、主に母子や成人、高齢者の町民さん方と関わっています。

新任期は先輩方と一緒に様々な家庭訪問や健康教育、事業などに参加し、町にはどんな人が生活しているのかを把握することから始まりました。白糠町は地元ですが、様々な人と関わる中で自分が今まで知らなかった町の特徴を知ることが出来たと感じています。日々の業務の中では、個別支援で関わった人たちが、少しでも困りごとを解決出来たりした際に保健師としてやりがいを感じます。まだまだ自分の勉強不足で支援に行き詰まり、悩むことも多くあります。ですがそんな時は経験豊富な先輩方に相談し、様々な対応方法についてアドバイスをいただくことが出来るので、日々多くの学びを得ながら保健活動を行うことが出来ています。

そして白糠町役場には青年部があり、60名以上が所属しています。色々な行事に参加することで、仕事だけでなくプライベートで仲良くできる同僚もたくさんできるのが、とても良いところだと思います！

これから皆さんは課題・実習・研究・就職活動・国家試験など、同時進行しなければならぬことがたくさんあると思います。大変かもしれませんが、周りの人と支え合えばきっと大丈夫。いつか皆さんと一緒に働けたらとっても嬉しいです！

少しでも白糠町に興味を持ってくれた方、何か聞いてみたいことがあれば、気軽にご連絡ください♪

問合せ先：白糠町役場健康こども課健康支援係（☎01547-2-2171 内線 593）
介護福祉課介護支援係（ // 内線 528）