

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> 6,758人 3,840世帯 (R8.3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> 特急スーパーおおぞらの停車駅となっており、札幌まで約4時間。高速道路白糠ICを通ると、車で4時間30分。

<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3軒(内科)、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」「新築定住住宅地の無償提供」「太陽のまち定住奨励助成金(R8~拡充:白糠町で住宅を新築するすべての方に500万円助成)」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5名（うち管理職1名。2係に配置。）、介護福祉課に4名（うち管理職1名）が配属されています。人口が約6,800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。



R8.5月よりこども家庭センター（こども未来係）「イコロ」（アイヌ語でだからもの）を開設し、安心して妊娠・出産・子育てができるよう保健師・助産師・社会福祉士・保育士等の専門職が対象者に寄り添い、様々な相談に応じます。「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。



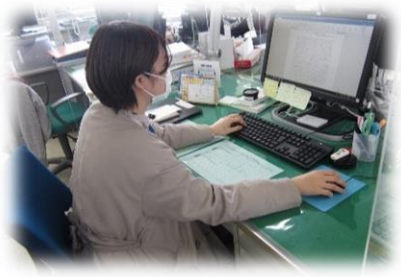
介護予防教室

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！

白糠町のインターンシップ制度について

白糠町の街並みや保健師が働いている現場を一度見学してみたい！という方は、インターンシップ制度を活用してください！白糠町への旅費、宿泊費を助成いたします。まずはお問合せくださいね。

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よ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5年目の保健師です。令和4年に入庁し、介護福祉課介護支援係で4年間働いた後、令和8年に健康こども課健康支援係に異動しました。

介護支援係では、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、特に保健師は「介護予防」という観点で地域住民と関わっています。現在持てる機能を維持し、できるだけ長く健康で過ごすためにはどう支援したらよいか、ということを考えながら日々過ごしていました。

そして、健康支援係では母子や成人との関わりが多くあり、今まで触れ合うことのなかった世代の方とも関われるようになりました。まだ不慣れでわからないことだらけですが、「健康へ導くための関わり」の部分は変わらず活かせることだと思いつつ勉強を積み重ねています。

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2年目の保健師です。健康こども課健康支援係兼こども未来係に所属し、主に母子や成人、高齢者の町民さんと関わっています。

1年目は、白糠町がどのようなまちなのかを知り、地域の方々に顔を覚えてもらうために様々な事業に参加しました。そこで何度か町民さんと顔を合わせていくことで関係性ができ、健診や訪問でも自信をもってコミュニケーションをとることができるようになりました。そして、少しずつ対象理解が深まり、どのような支援が必要か、保健師としてできることは何かを考えられるようになりました。

はじめはわからないことが多く自分の力不足を感じることもありましたが、温かく受け入れてくださる町民さんにたくさんのことを学ばせていただきました。そして、先輩が一つ一つの訪問や業務と一緒に振り返り、丁寧に教えてくださったおかげで少しずつできることが増えやりがいを感じるようになりました。

私は地元から離れた場所での就職でしたが、保健師の先輩方や同年代の職員のみなさんに優しく声をかけていただき、安心してプライベートも楽しく充実した生活を送ることができています！ぜひ白糠町でみなさんと一緒に働けたら嬉しいです！



♪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 代表窓口:白糠町役場健康こども課健康支援係

(☎01547-2-2171 内線592)