

「寄り添う
人に、
地域に、
未来に。」





はい!今回は、
ここ注目ね!



保健師の1日

- 8:15 **出勤** 出勤後、勤務に備えて準備♪
- 8:30 朝礼とメールチェック
共有事項や課内のスケジュールを把握
- 8:45 来客者や電話の対応
午後からの乳幼児健診の準備
- 9:30 訪問の準備
- 10:00 赤ちゃん訪問
- 11:30 訪問の記録整理
- 12:00 **休憩** お昼は事務室で食べる人が多いかな
- 13:00 乳幼児健診
- 15:00 片付け・事務処理
- 16:00 翌日以降の事業の準備
- 17:15 **退勤** 退勤



いつでも気軽に話し合える雰囲気です

大人の健(検)診があったり、運動教室があったり、各種相談事業があったり、会議があったり…その日によってスケジュールはさまざま。毎日色んなことに取り組みます。そして、意外と事務作業も多いんです。パソコンスキルも上げられます。



令和8年(2026)入職



保健師
飯塚 瑚子

●大学の説明会で邑楽町を知ったことがきっかけです。町の魅力や職場環境を知る中で、「ここで働いてみたい」という思いが強くなり、志望しました。

邑楽町を選んだ決め手は?

●事業の評価・改善を重ねながら、住民の健康を第一に考えている姿勢に魅力を感じました。住民とのつながりを大切に、優しさや活気にあふれる先輩の姿を見て、私もこの環境で地域のために働きたいと思い、志望しました。

●新卒で入職したため、不安もたくさんありました。ですが、先輩たちが一つ一つ丁寧に教えてくださり、分からないことも相談しやすいため、安心して仕事に取り組むことができています。

実際に働いて感じたことは?

●入職前は、新人への支援体制や仕事を覚えるペースに不安がありました。実際に入職してみると、段階的で丁寧な指導があり、相談や意見も伝えやすい雰囲気の中で安心して業務に取り組んでいます。

●学ぶことはたくさんありますが、一つ一つの経験を大切に積み重ねながら、地域のかたがたの健康を支えられる保健師を目指していきたいです。

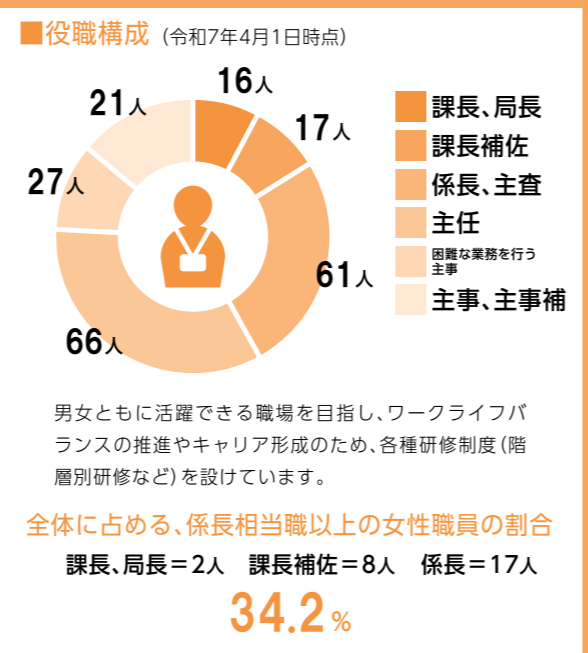
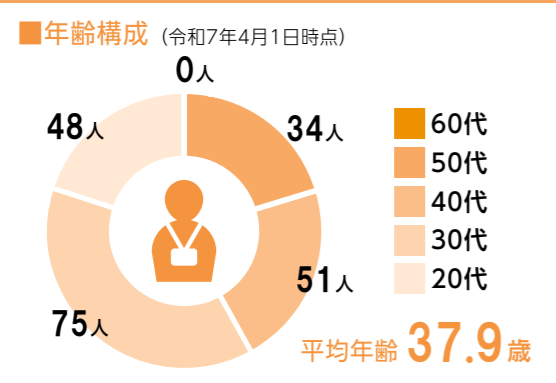
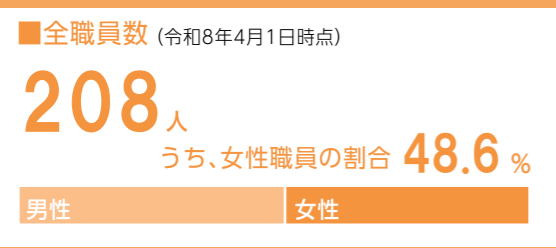
目指す保健師像を教えてください!

●顔の見える関係性がある邑楽町だからこそ、信頼関係を大切にしながら、一人ひとりに寄り添った支援をしていきたいです。「また相談したい」と思ってもらえるような保健師を目指します。



保健師
久保田 真央

数字で見る「邑楽町職員」



チームで邑楽町民の「けんこう」を守る!!
やさしさと思いやりのある健やかな暮らしを支えます

FEATURES 邑楽町保健センターの特徴

令和8年度職員体制

保健師	11名 ※正規職員…10名(うち1名は係長) (現在、2名は産休・育休中) ※会計年度任用職員…1名
管理栄養士	1名 ※会計年度任用職員…1名
事務職	3名 ※正規職員…2名(課長1名、係長1名) ※会計年度任用職員…1名

専門職が一丸で成長も後押し

邑楽町では令和8年度現在、保健師を健康づくり課(以下、保健センター)に11名を配置しています。分散配置が進む市町村も多い中、専門職が一丸となって働くことができる環境であるため、専門性を高めて成長できる職場です。



地区担当制と業務分担制を取り入れた働き方

保健センターでは、地域全体をみて保健活動につなげるため、地区担当制を取り入れて訪問や相談を行っています。同時に業務分担制も取り入れており、一人一人が各業務の専門性をより高められると共に業務負担の偏りが無いよう配慮できる体制となっています。地区担当制と業務分担制を併用することにより、保健師のキャリアを高めやすい環境となっています。

保健センターで大切にしていること

保健センターは「人にやさしく」をコンセプトに機能的で利用目的に合わせて子どもから大人まで気軽に使いやすい施設です。バリアフリーでユニバーサルデザインに配慮しています。施設や設備などのハード面だけでなく、ソフト面も「人にやさしく」がコンセプト。保健師は看護職ですから、職員が皆、やさしさを兼ね備えているのはもちろんですが、住民のかたがたが必要としている「やさしさ」は人それぞれです。それぞれが求めている「やさしさ」を形にするため、私たちは日々考え、お互いを研鑽し合いながら働いています。

Pick Up



健康づくり×コハクペイ=地域を元気に 「おうらてくてくアプリ」

健康アプリ「おうらてくてくアプリ」は、令和5年10月にスタートした新規事業。てくてく歩いた歩数はもちろん、健診を受けたり各種健康教室への参加によりポイントが付与されます。貯めたポイントが邑楽町の地域通貨「コハクペイ」に交換され、町内のお店で食事や買い物に使用できます。てくてくポイントと地域通貨を掛け合わせることで、地域をもっと元気にする取り組みです。

おうらてくてくアプリ
紹介ホームページ▶▶



さまざまな事業展開



問診で寄り添い、傾聴する

乳幼児健診での問診の様子です。赤ちゃんの様子を観察したり、保護者から育児のことなどを聞き取ったり。保護者の気持ちに寄り添うことを大切にしています。



運動教室

健康づくりのために運動は欠かせません。運動をするきっかけづくりとして、また効果的な運動を勧めるため、各種運動教室を開催しています。



教室や講演で健康普及

健康を保持増進できるようにするため、行政区や地域コミュニティといった場所で教室や講話を行います。対象者に合ったテーマや話し方をすることが大切です。

さまざまな事業展開



集合けんしん

特定健診やがん検診、婦人科検診のときは保健センターに1日最大300人が来場します。検診車を会場のそばに停めて、天気は左右されずスムーズな導線をつくっています。



訪問

各家庭や事業所へ公用車を使用して訪問します。家庭(生活の場)の様子を把握した上での保健指導が大切。地図が読めないと迷子になることも…。運転中は安全第一!

こだわり抜いて改造



ベビーケアルーム

自然で温かみのある優しい空間をイメージした内装材カラーを選び、リニューアル。保健師のこだわりポイントが満載です。赤ちゃんの体重計やオムツ台も常設しています。

ちょっと自慢話



毎日働く場所だから環境は大事

デスク回りには、1人1台のノートパソコンや電話が備わっています。マルチディスプレイも増設され、事務の作業効率もグッとアップ。「仕事がかどる」と好評です。

保健師も立派な労働者

町の保健師はいわゆる「地方公務員」です。公務員の労働環境や賃金を改善するために職員労働組合があります。邑楽町職員労働組合は県内でもトップレベルの団結力。組合の団結力が発揮できれば、労働環境は守られます。組合活動を通して職員同士の交流も盛んに行われるため、所属部署の枠を越えたつながりも強く、働きやすいです。



保健師のお仕事服

基本的には私服にエプロンを着用して働きます。集合けんしんやイベントでは、ユニフォームを着用します。エプロンもユニフォームも町から支給されます。住民の健康を守るお仕事ですから、大切なのは清潔感と爽やかさです!



邑楽町職員(保健師)採用試験情報



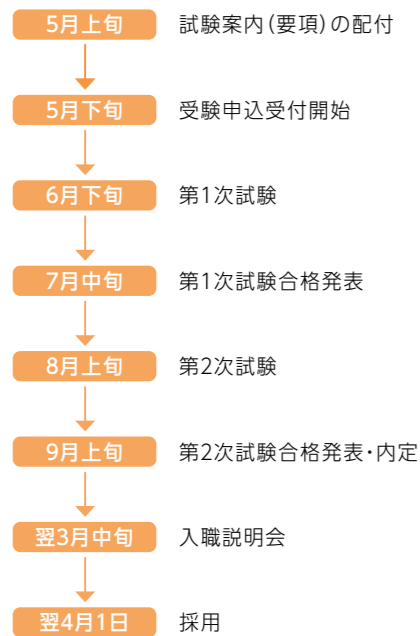
※イメージ

公務員の仕事は、どれも住民を幸せにするための仕事です。邑楽町役場にはさまざまな仕事がありますが、職種を問わず、どれも住民を幸せにするための仕事であり、最大のサービス業です。中でも健康づくり課(保健センター)の職員は、住民の健康、いわば“生き方”に直接向き合う、町民の息吹を一番感じる立場であるのかもしれない。

採用試験スケジュールなど

保健師の職員募集を行った直近の令和7年度は、試験日程が6月で試験内容は一次試験が人物試験の適性検査、2次試験が実地試験でした。今後の採用試験スケジュールや試験方法は未定ですが、概ね下記のように進める予定です。
※変更になる可能性がありますので、最新情報は町ホームページでご確認ください。

■採用試験スケジュール



■試験方法

第1次試験	適性検査、面接(人物試験)
第2次試験	実地試験

■直近の保健師採用試験実施状況

年度	受験者数	採用者数
平成29年度	9名	2名
平成30年度	6名	1名
令和元年度	4名	1名
令和5年度	2名	2名
令和7年度	6名	2名

勤務条件

勤務時間・休日

勤務時間は平日午前8時30分～午後5時15分。昼休憩は正午～午後1時の1時間です。土日祝日は休日(お休み)で、お盆は仕事です。年末年始は12/29～1/3までお休みです。休日出勤は年5～6回ほど(令和6年度実績)。6・7月集合けんしん各1日ずつ、8月おうら祭り、10月スポーツフェスティバル、11月邑多福まつり、その他イベントのときには勤務があります。休日出勤をした場合は、勤務時間によって代休取得または時間外勤務手当が支給されます。

休暇

休暇もさまざまで、右表はその一部です。1年間の取得可能日数(期間)を記載しています。

年次有給休暇	20日(初年度は15日)
夏季休暇	6～10月に5日以内
結婚休暇	5日以内
産前産後休暇	産前8週間、産後8週間まで
リフレッシュ休暇	勤続10年以上以後5年ごとに3日
その他	育児休暇、生理休暇、家族の看護休暇、男性職員の育児参加のための休暇、他



子育て中の職員も働きやすいよう、各種制度を整えています。

女性職員の育休からの復職率 **100%**

待遇・福利厚生

給与(保健師モデル賃金) ※一部抜粋(令和8年4月1日時点)

下記は、四年制大学を卒業して新卒で入職した場合のモデル賃金です。管理職手当は含まれていません。

年齢	金額
新任(22歳)	232,000円
25歳	248,900円
30歳	285,200円
40歳	359,900円
50歳	392,100円
60歳	396,500円

※人事院勧告などにより変更となる場合があります。前職がある場合などは、上記の初任給に前歴換算されます。

諸手当

期末・勤労手当(いわゆるボーナス)が6月と12月に、その他にも時間外手当、扶養手当、通勤手当、住居手当、管理職手当などがそれぞれの条件に応じて支給されます。

給付・助成・貸付など

共済組合や職員共済会に加入しており、病気やけがなどの場合に療養費や見舞金が給付されるほか、結婚や出産時には祝金などが給付されます。また、自己啓発活動への助成や宿泊施設の利用助成、車や住宅取得に必要な資金の貸し付けなど、さまざまな福利厚生制度を利用することができます。



保健センター中庭

人材育成・研修

職員研修

邑楽町職員として求められる心構え、邑楽町のまちづくり理念や法制執務、情報セキュリティなど職務上直ちに必要基礎的知識の習得を図るため、4月上旬に新規採用職員研修を実施します(県主催、町主催)。この他、採用年数や役職に応じた「階層別研修」をはじめ、法制執務や政策立案など自治体職員として必要な専門知識を学ぶ「能力開発研修」などを行っています。職務に必要なスキルを身に付けていきます。



※イメージ

群馬県新任保健師研修会

行政保健師には、絶えず変化する社会背景を踏まえながら、地域課題を抽出し、地域資源を活用した効果的な活動展開が求められています。研修では、新任保健師が行政保健師に求められる姿勢や基本的な活動展開の方法を学ぶとともに、他地域の新任保健師との交流を持ち、積極的に活動する意欲や柔軟な発想を持つための研修です。職務に必要なスキルを身に付けていきます。





東廊下

1 保健センター全体

小会議室

2 InBody(インボディ)

窓口

3 大会議室

ベビーケアルーム

4 育児相談室

5 エントランスロビー

5 エントランスロビー

6 調理室

駐車場と案内看板

小学生向け講話(育児相談室)

7 ウォーキングサイン

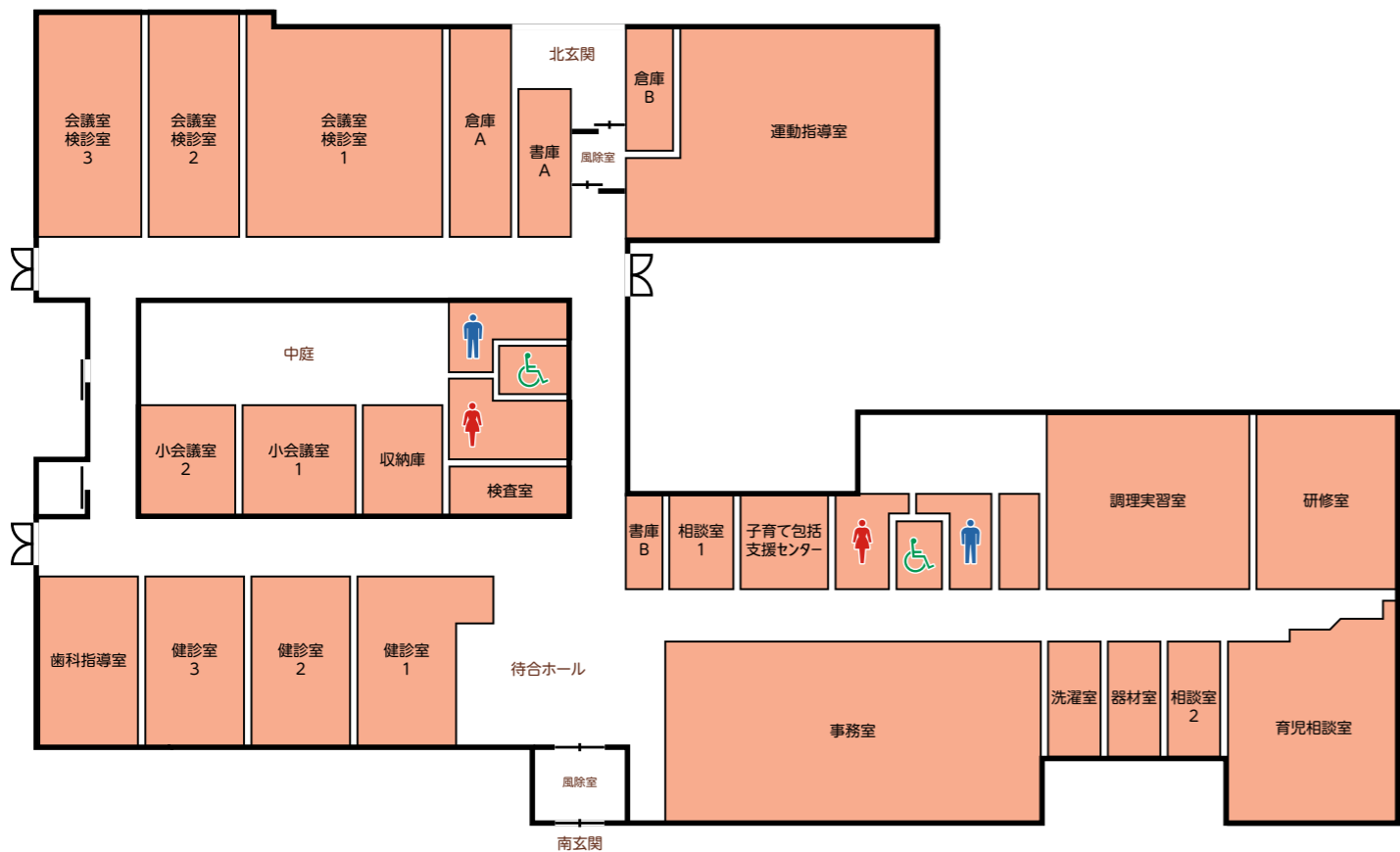
8 健診室

8 診察室

研修室

事務室

ORA HEALTH CENTER GUIDE & STORY



1 保健センター全体

東西に長い平屋の建物。オレンジ色の屋根にベージュの壁で温かさを感じられる施設です。西側館内は多くの方が来所したときに一方通行の流れができるようになっています。

2 InBody(インボディ)

体内に微弱な電気を流し、体内の水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪が測定できる機械。生活習慣を見直した結果が数値として現れるため、保健指導にとっても役立ちます。

3 大会議室

一番広い部屋。講演会や健康教室だけでなく、健(検)診会場、会議の場として使用します。使用用途に合わせて可動式の壁を設置し、使用しやすい工夫ができます。

4 育児相談室

床暖房完備で広々とした明るい部屋。主にネンネやハイハイが多い赤ちゃんを連れた相談事業で利用します。調理台は離乳食相談、沐浴台は両親学級での沐浴指導で活躍。

5 エントランスロビー

来場者を最初にお出迎え。健(検)診時は受け付けや待ち合いの場所になります。吹き抜けの天井が広々と明るい空間を演出します。自由に手に取れる各種パンフレットも設置。

6 調理室

IHコンロ完備の調理台が5台あります。管理栄養士が高血圧予防や骨粗鬆症予防のメニューを指導する調理実習の他、離乳食相談時には試食の調理をします。

7 ウォーキングサイン

歩幅や歩く速度は、体のバランス機能や筋力など全身の運動機能の指標になります。理想の歩幅と速度を示したウォーキングサインが保健センター前にされています。

8 健診室(診察室)

町では4か月児、10か月児、1歳6か月児、2歳児、3歳児のお子さんの健診を行います。医師の診察があるため、病院さながらの診察室があります。

- 1963 — 保健センターの前身、「母子健康センター」が開設。
- 2006 — 母子健康センターの老朽化を受けて、保健センターが完成。
【延面積:1,593.3㎡】
【事業費:約4億7000万円】
- 2020 — 保健センター内に「子育て包括支援センター」を開設。子育て世代に切れ目なく寄り添う支援を強化。
- 2021 — 新型コロナワクチン接種開始。対策本部やコールセンターを設置し、ワクチン接種業務にあたる。
- 2022 — 機構改革により健康づくり課が誕生。母子保健係と健康推進係の2係体制となる。
- 2024 — 利用状況に合わせて、和室を洋室(小会議室)に改修工事。
- 20XX — 保健師になったあなたと描く未来。それはキラキラと輝く未来。



保健師
西岡 妃琴

令和2年(2020)
入職

保健師
長 菜摘

令和6年(2024)
入職

保健師
阿久津 実香

平成30年(2018)
入職

保健師
星 美栄

令和6年(2024)
入職

邑楽町保健センターで働く保健師たちのお話

Q.1 邑楽町の保健師になったきっかけはなんですか

西 岡: 病気はその人の人生を大きく左右させます。病院で看護師・保健師としてたくさんのお患者さまと出会ううちに「病気になる前に何かできることはないか」と考えるようになりました。また、より多くの人々に関わりたと思ったときに、全てのライフステージにある人々の健康に直接的に従事できるのは町保健師だと思い、志しました。

長 : 邑楽町は母の出身地であり、祖父母が住んでいるため、小さい頃からよく遊びに来ていました。また、私の家族も数年前に他県から邑楽町へ引っ越しをしました。保健師として働くことを考えたときに、馴染みのある地域で働きたいと思い邑楽町を選びました。

阿久津: 地元が邑楽町であったこともありますが、邑楽町保健センターへ実習に行く機会があり、その際に職場の雰囲気や設備もきれいで働きやすそうという印象がありました。看護師の経験を経て、予防医療という観点から人々が住み慣れた地域で関わりたいと思い、募集があったタイミングで保健師になりました。

星 : もともと曾祖母が邑楽町に住んでいて地域ケア会議や要介護認定を行うときに、職員の方がとても親切に対応してくださいました。そのとき、私も保健師として働くなら同じ場所で多くの住民のかたの健康づくりの手助けになりたいと思ったので、邑楽町の保健師になりました。

Q.2 邑楽町の保健師として働く魅力はなんですか

西 岡: 赤ちゃんからお年寄りまでそこに暮らす全ての人々の生涯にわたり、健康づくりに携わることができることです。また、「町」というコミュニティの規模から、住民との関係性がとても身近に感じられ、一人一人に寄り添った支援ができることも魅力の一つだと思います。

長 : 経験豊富な先輩たちと相談しながら一つ一つの事業を進めることができるため、保健師として確実に成長できる環境だと感じます。また、自分の担当事業だけを行うのではなく、地域で行うさまざまな催しにも携わり、町民のかたがたと関わる機会も多いことは魅力だと思います。

阿久津: 大きい町ではないからこそ、幅広い世代のかたがたと関わるすることができます。住民との距離も近く、顔なじみになったり、一人一人に寄り添ったりできるのも魅力的です。「こうあったらいいな」を事業や教室に取り入れられるので、やりがいもあって楽しいです。職員も親しみやすく、福利厚生も充実していてとても働きやすい職場です。

星 : 先輩たちみんな優しいこと、そして地域の行事が活発に行われていることです。地域と行政が身近であるため住民が町づくりに深く関わっているため、行政だけでなく町全体として未来も含め町のことを考えているところです。

Q.3 新卒(新規卒業者)で保健師として入職したメリットを教えてください



保健師 大野 静香

新卒で保健師に

看護学生の頃、大学で保健師の勉強や実習をし、病院は病気の治療が中心となっていることに対し、保健師は病気の予防が大きな目標であることに魅力を感じました。自分の関わりが地域住民の健康をサポートできることや、何年何十年と関わっていくことで病気の予防につながることにやりがいを感じました。

新卒保健師(私)の強み

新卒で保健師として働くことで、個人への関わりを学ぶだけでなく、地域や集団全体へのアプローチも同時に経験することができます。一人ひとりと関わりの中で、どのようにすれば相手の気持ちを自分に向けてもらえるのか、また安心して話を聞いてもらえる関係性を築けるのかを学ぶことができます。さらに、地域の人それぞれの生活背景や価値観に目を向け、その人に合った社会資源を見つけていくことも保健師の大きな魅力です。保健師はとてもやりがいのある仕事です。ぜひ保健師を目指してください。

Message for you

保健師に求められる役割はやりがいにも
あなたの手で行動で ワクワクする仕事を一緒に

町保健師の仕事は多岐に渡り、保健・医療・福祉に関わることから、公務員として果たさなければならない責務もあります。幅広い知識と技術が必要で、日々研鑽し、努力する必要があります。住民約2万6千人を対象に仕事をしているため、住民の健康のために…と一生懸命やったことが実らないこともあります。優しさを持って接したつもりが伝わらないこともあります。そんな大変さ、難しさを払拭するために我が邑楽町保健センターが持ち合わせている力は「チーム」であることです。仕事の大変さ、難しさをチームで共有し、成長できる……。どんな仕事にもある大変さ、難しさを前向きに捉え、積極的に取り組もうとする意欲を持つためには、職場の環境が大きく影響します。

保健師として働くことができる場はたくさんあります。その中でも、邑楽町の保健師として働くことに十分な魅力があるのはここまで読んでいただければわかるはず。あなたは保健師になりたいですか？ 邑楽町の保健師になりたいと思いませんか？ あなたの仕事が1つの町、邑楽町の未来を変えるかもしれません。一緒にワクワクする仕事をしましょう！ ちなみに、町の保健師の募集が毎年あることは非常に稀です。邑楽町で働きたいと思ってくれた人は、邑楽町の募集をチェックし、ぜひ申し込みを☆

保健師 高橋 瞳

■一般事務として勤務

ゴールがない未来をどう描き、日々行動。
過ごす毎日が楽しくてしょうがありません。

私たち公務員は、地域の人にとって暮らしやすいまちになるよう努めなければなりません。住民の意思や要望、抱えている問題点を聞き取って最適な解決策を導き出す……。そのためには、高いコミュニケーション能力も必要です。

時代は令和。自分で考え、答えを探し、行動を起こす力を住民は持っています。私たちはときにその力強さに心を揺さぶられます。つまり、住民の力が公務員を育ててくれるのです。ワクワクしませんか？



健康推進係
係長
深澤 大樹

■管理責任者として勤務

これまでも これからも
人々の健康を支える保健師にあなたも

戦後の日本では、乳幼児や妊産婦の死亡率を下げることや、成人や高齢者の生活習慣を改善して健康寿命を延ばすことが重要な課題でした。医療制度や国民皆保険はそれに大きく貢献してきましたが、それを足元で支えてきたのが市町村の保健師です。保健師は赤ちゃんから高齢者まで全ての住民に寄り添い、相談に応え、健康で楽しい人生のお手伝いをするパートナー。あなたもそんな仕事をしませんか？



健康づくり課
課長
田中 敏明

紹介してくれたのは▶



保健師
成塚 瑠美

ORA TOWN

AREA MAP



SPOT①

シンボルタワー未来MiRAi



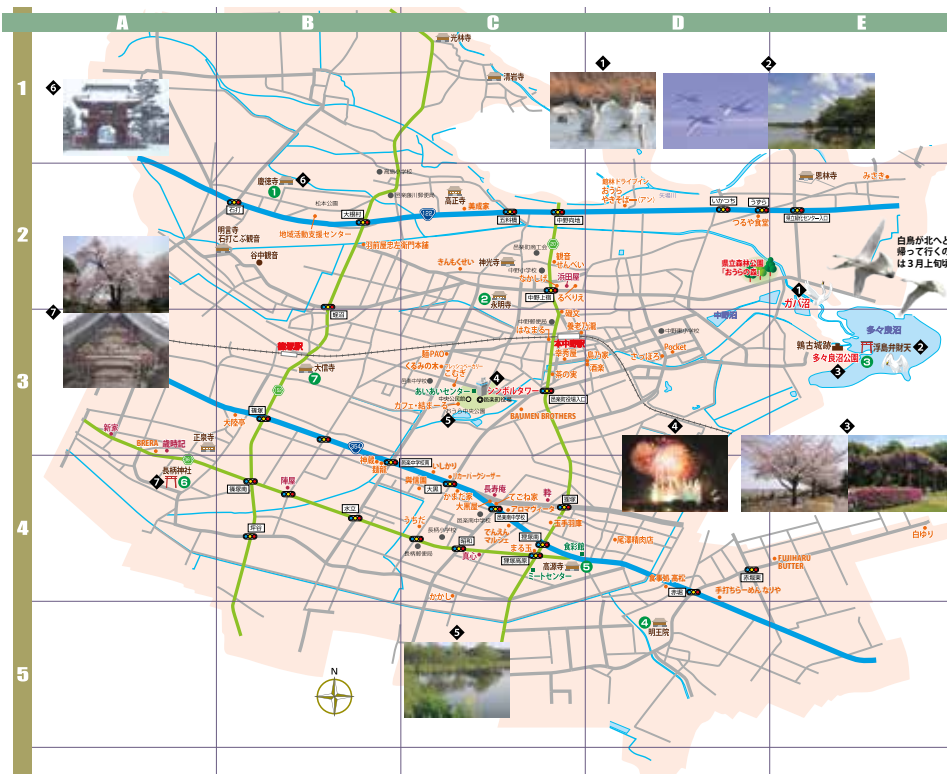
展望室は変形九角形で高さ36m、150人の入場が可能。赤城・榛名・妙義の上毛三山を眺望できます。気候の条件がよければ、東京スカイツリーまで見えちゃいます。

SPOT②

多々良沼の白鳥



町には白鳥たちが数多く飛来し、翼を休めています。飛来するのは主にコハクチョウ。オオハクチョウも数羽います。最も多くなるのは、1月下旬から2月上旬です。



Gunma

邑楽町

おうらまち
邑楽町

関東平野の中央部に位置し、つる舞う形の群馬県のほぼ目の部分にある邑楽町。災害も少なく東京圏から約60分のベッドタウンとしても好条件のまちには、25,386人(令和7年12月現在)の人たちが住んでいます。

一緒に働こっ♪私たちと♡



邑楽町役場健康づくり課
【邑楽町保健センター】

〒370-0603

群馬県邑楽郡邑楽町中野2570-3

平日(午前8時30分~午後5時15分)

TEL.0276-88-5533