

# 保健師

宮城野区  
保健福祉センター  
障害高齢課

## 阿部 遥菜

仙台市出身  
令和3年度採用

主に区役所の保健福祉センターで、地域住民の健康の保持増進、疾病の予防など、在宅ケアのコーディネーターとして活動し、子どもから高齢の方まであらゆる世代を対象に、健康や介護、育児などの相談業務や訪問指導を行います。また、健康や福祉に関する施策の企画業務や発達相談支援センターでの相談業務など、保健・医療・福祉に関する幅広い業務に携わります。



### 住み慣れたまちで長く暮らせるように。

保健師の主な仕事は、健康教育や保健指導、地域活動を通じて病気を予防し、地域住民の健康的な生活を支援することにあります。阿部さんの担当は、主に障害者や高齢者を対象とした生活支援。「具体的には、障害のある方や高齢の方、あるいはそのご家族から相談を受けたり、ご家庭に訪問して生活状況や困っていることなどをヒアリングし、ご本人が望む生活ができる



よう支援をしたりしています。区役所の保健師は一人ひとり担当地区が割り振られていて、その地区の障害者相談支援事業所や地域包括支援センターなど、多くの機関と連携して業務にあ

たっています」。自分自身の裁量で活動の幅を広げたり、活動内容を発展させたりと、地域の特色に合った地域活動が可能になるところが魅力だと語る阿部さん。コロナ禍で地域活動の多くが休止となる中、認知症の理解促進を図る「認知症カフェ」を地域包括支援センターと共に企画・開催するなど、地域の人々が一緒に笑い合える環境づくりをサポートしています。「業務の中でも特にうれしかったのは、“あなたに話を聞いてもらえてよかった”という言葉をいただいたときです。抱えている不安を吐き出すことで、気持ちを整理できるという方もいるため、その一助になれたことがうれしく感じました」。

1年間は指導担当の先輩職員と一緒に業務を行い、ノウハウを吸収することに集中したという阿部さんですが、今では自分で物事を分析・判断し、対応できるようになってきたといいます。「地域住民と話すときの先輩の様子がとても温かく、私も先輩みたいになりたい、と憧れました。先輩のように、頼ってよかった、相談してよかった、と思っただけの接し方を心掛けながら、市民の皆さんが住み慣れた地域で長く健康に暮らしていけるよう、お手伝いしていきたいです」。



### One day Schedule

- 8:30 出勤・朝礼
- 8:40 事務作業・電話対応
- 9:30 訪問準備・移動
- 10:00 家庭訪問
- 12:00 昼休憩
- 13:00 家族教室準備
- 13:30 家族教室
- 16:00 記録整理
- 17:15 退勤

### Private

温泉が好きなので、休みの日は家族と一緒に秋保や遠刈田、青根温泉などに行き、リフレッシュしています。特にお気に入りは秋保温泉。散歩も好きなので、自然が豊かな場所へ出かけ、みどりに癒されています。