

人が好き

自然が好き

ゆったり流れる時間が好き

小笠原村

保健師 LIFE

小笠原村までどうやって行くの？

東京から南へ1000km離れたところにあるのが小笠原村です。

唯一、本土との交通手段である「おがさわら丸」は、通常1週間に1便、運航しています。

浜松町にある竹芝桟橋から24時間かけて、父島へ到着します。

平成28年7月におがさわら丸が新しくなり、父島までの船旅はさらに快適になりました！



父島はどんなところ？

父島は、人口約2100人が生活しています。父島二見港は、内地からの玄関港となります。1村2島（父島・母島）での居住で、高等学校、保健所、有料老人ホーム、海上自衛隊などの施設が設置されています。



母島はどんなところ？

母島は、父島より50km南に位置し、父島から出る「ははしま丸」に乗って2時間かけて行きます。

島には人口約470人が生活しています。ははしま丸が着く沖港周辺に住居が集中していて、とてもコンパクトな地域です。

小笠原村の高齢化率(2017年現在)は、約18%(父島約16%、母島約27%)と若い世代が多く、町中には子どもの声が良く聞こえてきます。



☆ある1日の流れ☆

8:00

自宅から職場まで徒歩で可能！
朝一番にメールのチェック。
1日のスケジュールを確認します。

9:00

今日は母親学級の日。対象者の確認
と必要物品の準備をします。

10:00

不安の訴えがある住民さんのお
宅に定期訪問。

11:00

訪問の後は記録をします。
支援に迷ったときは、先輩保健師等
と相談しながらケース支援してい
ます。

12:00

お昼休みは1時間30分！
ゆっくり休憩ができます♪

13:30

母親学級の会場まで移動します。お
散歩している住民の方に「お元気で
すか～」と声をかけます。

14:00

母親学級の運営をします。
診療所助産師から「妊娠中の過ごし
方」についてお話してもらいます。

16:00

親子が来所。赤ちゃんの成長を確認
するために体重や身長を計測。「大
きくなってる♪」と喜びを共有。母
乳や子育てについて困っているこ
とはないかお母さんとお話します。

17:15

退庁時間。
仕事終わりに夕陽を見に行ったり、
フラダンス教室やスポーツなどで
汗を流します。

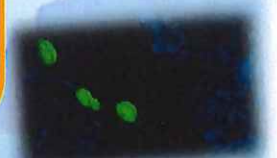
♪島の生活♪

小笠原村はとてもイベントが多く、参加する機会が沢山！

1月1日の海開きにはじまり、ギョサン飛ばし大会（母島）、返還祭、カヌーレース、フラオハナ、お祭り（お神輿など）、ビーチバレー、盆踊り、音楽関係のライブ、地域も参加する運動会などなど☆

休日には、シュノーケルやダイビング、釣りをしたり、お弁当を持って景色のいい所でランチをしたり、夕陽や満天の星空を見に行ったり…

世界遺産の自然がすぐそこにある生活は、とても贅沢で疲れも癒されます！



♪保健師業務の紹介♪

赤ちゃんから高齢者まで、地域で暮らす住民の健康づくりと生活のサポート、地域づくりをしています！

母子保健

小笠原村では島内で出産することができないため、妊婦さんは妊娠 32 週までに上京し、内地で 1 か月健診を経てから帰島します。
保健師は、妊娠初期から妊婦さんと関わり、母子手帳発行、母親・両親学級・育児学級の実施、帰島後訪問、予防接種の管理・運営、乳幼児健診、その他、お母さんの心配事に対する支援を行っています。

○予防接種○



赤ちゃんとお母さんの
体調はいかがですか？

次の予防接種は…♪

☆乳幼児健診☆



♪親子のふれあい遊び♪



みんなで楽しく手
遊びうた～♪

お父さんも
練習♪練習♪

♪両親学級♪



☆おやつ会☆



栄養士さんのレシピ
はいつも大人気☆

歯科衛生士さんから
はみがきのポイントを
教わります！

○はみがきっこ教室○



成人・高齢

小笠原村では30歳以上の方を対象に健康診断を実施しています。また、健康教室などを開催し、健康への意識を高める機会を作っています。

村のケアマネージャー（小笠原村地域包括支援センター）と連携しながら、高齢者の対応も行います。高齢者には介護予防教室も実施しています。

健康診断 結果説明会



高齢者熱中症予防教室



介護予防体操教室



ヘルスアップ教室



海の中でウォーキング♪

障害者・児支援

精神・知的・身体障害を持つ住民の相談、居場所づくり事業を行っています。限られた資源の中でできる支援を考え、社会福祉協議会や地域住民に協力してもらいながら、地域づくりを行っています。

みんなでおやつ
を作ってティー
タイム♪



その他

島外から講師を招聘し、住民向けのセミナーを実施したり、専門職からアドバイスを受けています。また、都の保健師と月1回、保健師連絡会を行い情報共有をしています。その他、テレビ会議システムを利用して、父島母島間をつないで会議をしたり、連絡事務所（内地）とつなぐことも可能です。



小笠原村の保健師活動の醍醐味は、「地域密着」です。

内地と異なり、全分野の事業・ケースを担当するため、経験の浅い分野は、先輩保健師や保健所の保健師に相談し、アドバイスをもらいながら、一步一步取り組みます。また、地域の皆さんに沢山のことを教えてもらいながら、協力してもらい活動しています。

地域住民の生活を知り、土地柄を知ることから始め、顔を覚えてもらい、身近な存在になる事が地域での保健活動に大切なことだと思います。島の皆さんから「保健師さん、あのね」と相談してくれる時が、地域に浸透してきたかなと、嬉しく感じる瞬間です。又、個別に対応していたケースで、元気に生活できるようになった時や、栄養相談、ヘルスアップ教室等で生活習慣の変化が見られたときなど、島の皆さんが元気になっていることを感じる時にとてもやりがいがあります。

保健師活動は地域づくりです。暮らしやすい村づくりに携われることは学びが多く、スキルアップにもつながると思います。小笠原村は、人口の流動が激しいですが、全体数は微増しています。高齢化率はその人口の流動で低い数値に保っていますが、表面的な数値の奥に隠れている地域の課題を見つけ、関係機関と連携しながら、住民主体の地域づくりができるよう働きかけていくことが大切です。保健師は全ての家庭に寄り添い、健康を守るスペシャリスト。ぜひ、興味のある方は一緒にチームを組んで働きませんか？



人が好き、やる気のある方、お待ちしております！

<小笠原村の情報>

小笠原村ホームページ

<http://www.vill.ogasawara.tokyo.jp/>

小笠原村役場(本庁)

〒100-2101

東京都小笠原村父島字西町

TEL 04998-2-3111 (総務課 総務係)

母島支所

〒100-2211

東京都小笠原村母島字元地

TEL 04998-3-2111 (庶務係)