

長野で保健師。

～長野県職員保健師採用案内～



長野県職員保健師をめざす皆さんへ

長野県健康福祉部長 山本 英紀



長野県は、豊かな自然や美しい景観に恵まれ、年間を通じて多くの観光客が訪れる日本有数の観光県であるとともに、「移住したい都道府県」に移住先として11年連続日本一に選ばれているなど、移住先としても高い人気を誇っています。また、平成22年に男女ともに平均寿命が日本一となり、現在も世界トップレベルの健康寿命を維持する健康県でもあります。

長野県の健康福祉分野に関連した技術職員は、これまで地域の皆様方が作り上げてきた「健康長寿」という努力の賜物を大切にし、さらに県民が豊かな生活を送ることができるように日々業務に邁進しております。しかし、全国を上回る水準での少子高齢化、人口減少など対策が必要な課題も多くあるため、関係機関等と協働して課題解決を行うことができる人材が求められています。

職員として長野県の健康福祉分野で働きたいという志を持った皆様と一緒に、“県民が生涯にわたりいきいきと人生を送ることができる長野県”を一緒に作り上げることができることを楽しみにしております。

看護係長（統括保健師）からのメッセージ

長野県保健師の魅力

魅力その1 保健師がチームで働ける！！

長野県の保健師になった場合、最初の配属は保健福祉事務所（保健所）になると思います。長野県の特長は保健福祉事務所において、保健師がチームで仕事ができるということです。自分自身のキャリアの先に行く先輩の姿を見つつ、サポートを受け、専門性を深めることが出来ます。



健康福祉部医療推進課看護係
松本課長補佐

魅力その2 他職種から学べる！！

保健福祉事務所そのものが保健・医療・福祉の専門職種の集団です。そこでは感染症対応、精神対応、医療介護連携などの業務を通じて、職場内で速やかに他職種と情報を共有し、行動を共にすることにより、相互理解が深まり、更に組織としての考え方や動きも身につきます。その体験が職場はもとより、職場以外の関係者との連絡、相談、協働等の積極的な連携につながっていきます。

魅力その3 様々な職場での経験が財産に！！

私自身も保健福祉事務所、県庁、精神保健福祉センター、長野県障がい者福祉センターなど様々な職場で働いてきました。そこでの経験や出会いの積み重ねが財産となり、今の自分に生かされています。

私が皆さんに求める力

一番大切なのは長野県が好きであり、「長野県で暮らす人々の暮らしといのちを守りたい」という思いをもっていることです。

その上で、私が長野県の保健師になりたいと思うみなさんに求める力は「感じる力」「聴く力」「信じる力」の3つです。

この3つの力を日常から大事にさせていただき、磨きをかけていただくことで、保健師が保健師として備えるべき能力と言われている『見る、つなぐ、動かす』ことが出来る保健師へと成長していくはずです。

女性の平均寿命が日本一、人口10万対の保健師数日本一（平成28年末）の長野県において、県が目指す「確かな暮らしが営まれる美しい信州」を共に実現していく仲間となりましょう。

長野県の保健師は県内各地で活躍しています

長野県の保健師は平成29年度で103人います。

そのうち、72人が県内10か所の保健福祉事務所で勤務をしており、1か所あたり5～11人の保健師がいます。

保健福祉事務所では、精神疾患、難病、結核を抱えながら生活を送られている方の相談に対応したり、訪問をしています。

また、高齢者施設などで感染症が発生した場合に、感染源の調査や感染拡大を防ぐための対策を行います。

保健師は、約3年毎に各保健福祉事務所等への異動があるため、県内各地で活動することができます。

保健福祉事務所以外にも、31人の保健師が活動をしています。

【保健福祉事務所以外の職場】

- 精神保健福祉センター、児童相談所、女性相談センター
それぞれの分野に特化した専門的な業務を行います。
- 県庁職員課、保健厚生課、県立大学
県職員、教職員や県立大学の学生・教員の健康管理を行っています。
- 県庁医療推進課、保健・疾病対策課、健康増進課、介護支援課
県全体の医療、保健に関する施策の企画立案を行っています。

地域	勤務箇所
佐久地域	佐久保健福祉事務所
上田地域	上田保健福祉事務所
諏訪地域	諏訪保健福祉事務所
伊那地域	伊那保健福祉事務所 長野県看護大学
飯田地域	飯田保健福祉事務所
木曾地域	木曾保健福祉事務所
松本地域	松本保健福祉事務所 松本児童相談所
大北地域	大町保健福祉事務所
長野地域	長野県庁 長野保健福祉事務所 長野県立大学 須坂看護専門学校 女性相談センター 中央児童相談所
北信地域	北信保健福祉事務



長野県内の保健福祉事務所の業務

県の保健師の約7割が勤務する保健福祉事務所は、地域の健康課題を明確にし、解決に向けた活動を推進するとともに、管内市町村と健康課題や情報共有する役割があります。

保健福祉事務所の保健師は、地域の保健医療等の事業計画に基づき、訪問指導、健康相談、健康教育等の方法を適切に用いて、広域的・専門的な保健サービスを提供しています。

主に、精神保健福祉、感染症対策、難病対策、母子保健に関する保健サービスの提供を行っています。その他にも、健康づくりや生活習慣病等の健康に関する管内地域のデータの収集・分析を行っています。

また、災害発生時の対応も保健福祉事務所の役割であり、平常時の体制整備、災害発生時には関係職員と十分に連携を図り保健活動を行うとともに、市町村の保健活動の支援を行います。

精神保健福祉

- ・複雑な課題を持つ障がい者本人や家族に対し、他職種とともに個別支援を行っています。
- ・精神保健福祉法による通報・申請等の緊急事例の対応を行っています。
- ・包括的な地域生活支援体制の推進を図るため、市町村等に対して広域的・専門的立場から情報提供や技術的支援を行っています。

感染症対策

- ・感染症患者発生時には迅速に対応し、感染拡大防止のための接触者調査や検診の受診勧奨といった支援を行い、医療機関と連携して治療完遂に向けた支援を行っています。
- ・患者、家族等に保健指導を行い、適切な療養生活や保健行動が継続できるよう支援しています。
- ・地域住民に対して感染症の正しい知識等に関する普及啓発活動や、健康教育等を行っています。

難病対策

- ・難病患者本人、家族の療養上の不安を軽減するため、家庭訪問や面接・電話による相談支援を行っています。
- ・難病患者本人、家族、支援者に対し、医療・保健・福祉に関する相談会や学習会等を開催しています。

母子保健

- ・管内市町村の母子保健事業の水準の維持・向上のため、市町村に対して広域的、専門的立場から情報提供や技術支援を行っています。
- ・対応困難な母子やその家族に対し、市町村と協働し、関係機関と連携して、個別支援を行っています。
- ・思春期保健に関する相談支援や健康教育等を行っています。

健康増進

- ・生活習慣病予防等の健康増進に関する管内市町村のデータ分析を行っています。
- ・管内市町村と健康課題を共有し、市町村の健康づくりの支援を行っています。

先輩からのメッセージ（新規採用）



業務

難病業務（患者交流会、相談会の企画・実施）、骨髄バンクドナー登録推進事業の担当をし、飯田市の一部と2村の地区担当をしています。

県保健師の
志望理由

私は県外の大学に行っていたので、就職は生まれ育った長野県に戻って、地域の方々と関わる仕事が出来たらいいなという漠然とした希望がありました。そのため看護師という仕事も魅力的だったのですが、保健師として働きたいと思うようになりました。私は自分が暮らす長野県の土地や人が好きでしたので、せっかくなら長野県全体の健康や保健分野について考えてみたいと思い、県の保健師を受験しました。

印象に残った
仕事は？

印象に残っているのは、自分の担当事業である難病の医療・生活相談会の仕事です。この事業は難病の患者さんやそのご家族が療養生活を送る上での悩みなどを医師やリハビリスタッフなどそれぞれ専門家に相談できる機会を提供するものです。

採用試験に向けて
準備したことは？

実際に行うのは数時間の事業ですが、そのために関係機関やスタッフへの連絡調整、事業の周知や参加者の確認連絡など、準備に長い時間が必要で、当日のためにもそれがとても大切なのだと改めて知ることが出来ました。

保健師の採用試験も、他の職種と変わらず筆記試験と面接試験が主となります。

筆記試験の専門分野は保健師の国家試験の勉強と兼ねるつもりで国家試験の問題集に取り組みました。

面接試験は、志望理由や学生時代のこと、保健師として頑張りたいことなど、質問がありそうなことを予想し、返答もある程度考えておくようにしました。聞かれるのは自分自身のことのはずなのにうまく伝えることが出来ない難しさもありますが、大学の先生や友人にも協力してもらいながら面接練習をしました。

メッセージ

知識も経験もまだまだ足りない新人ですが、保健師の先輩方はしっかりとサポートして下さいますし、分からないことはいつでも相談できています。この温かい職場や整った指導体制は、県保健師の魅力のひとつだと思います。働きやすい職場ですので、長野県の保健師を目指すみなさんと一緒に働き、一緒に成長出来たら嬉しいです。



先輩からのメッセージ（看護師経験者）

県保健師の志望理由

私は県内の大学を卒業後、県外で看護師として働いていました。「今しか県外に出る経験はできない」と思ったのが理由です。ですが、「いずれは長野県に帰りたい」とも思っていました。長野県に帰ってきて、何の仕事をしよう、と考えた時、看護師として働いていた時の疑問である「地域で暮らす人を支える社会の仕組みはどうなっているのだろうか？」をより広い視点で知ることができる県の保健師になりたい、と思い、志望しました。

成長を感じたできごと

保健福祉事務所特有の業務として、難病患者の支援があります。患者支援の一環として、療養状況調査を行うのですが、昨年は調査項目を埋めることで精一杯で相手を思いやることができませんでした。今年は縁あって難病の研修に参加させていただきました。そこで病気のこと、法律のこと、制度のこと、保健師の役割など、たくさんのことを学んだおかげで自信と余裕をもって患者さん、ご家族と向き合うことができました。

保健師と看護師の違い

私が感じる看護師と保健師の一番の違いは、病気という「非日常」に関わるか、生活という「日常」に関わるか、という点です。人が生きていく上では必ず両方の支援が必要なので、どちらも同じくらい重要で、難しいことだと感じています。ただ、多くの人にとって、「患者」である時間よりも、「住民」である時間の方が長いので、保健師の仕事ほど、「その人の人生に寄り添う支援」という言葉が似合う仕事はないのではないかと思います。

メッセージ

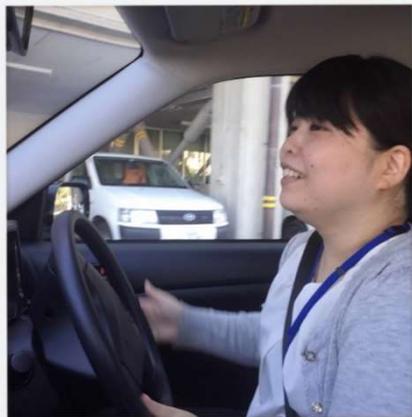
私が県の保健師になってよかったなと思えることの一つに、出会いの多さがあります。市町村の保健師さん、支援者の方、住民の方、様々な人と出会えます。出会った方から、仕事のことから趣味のこと、生活の知恵まで色々なことを教わっています。配属先も10か所ある保健福祉事務所以外にも、県庁や児童相談所など様々です。それぞれの地で、それぞれの出会いがあるかと思うと、ワクワクしませんか。ぜひ一緒に楽しみながら働きましょう。



平成28年度入庁
白澤 保健師

業務

母子保健や難病業務を担当し、研修会や交流会を開催しています。伊那市の一部と1町の地区担当をしています。



先輩からのメッセージ（男性保健師）

県保健師の志望理由

私は長野県で生まれ育ちましたが、「長野県から出たい!」と思い、県外の大学に進学しました。大学生活はとても充実していましたが、県外で4年間を過ごして初めて長野県の自然の豊かさ、人の温かさに気づき、卒業後は故郷の長野県で働きたいと思うようになりました。県保健師を選んだのは、大学で地域の実習をした際に、地域の中で多くの人と関わりながら健康を支える仕事に魅力を感じたからです。特に保健所独自の感染症・難病対策業務に興味があり、志望しました。

男性保健師として

HIV・性感染症に係る検査を担当する際には同じ男性から「男の人の方が相談しやすい」と言っていただけのこともあり、その時には男でよかったなと思います。また、男性保健師はまだまだ珍しいので、関係機関の方に顔を覚えてもらいやすいのも強みだと思います。保健所業務をする中で男性保健師であることによる苦労はあまり感じたことはありません。住民の方に「男性だから」と関わりを強く拒否されたこともありません。

成長を感じたできごと

業務の中で地域の様々な機関や組織とつながることができた時に、やりがいや成長を感じます。保健福祉事務所に相談される方の相談内容は多種多様で、中には保健所だけでは解決が難しいものもあります。特に入職当初は相談者の方が納得できるような回答をお返しできないことも多々あり、何度も落ち込みました。保健福祉事務所で解決できない問題であっても他の機関であれば解決できることもあり、組織や機関同士の連携の大切さを実感しています。

メッセージ

保健師は女性の方が多く、職場は女性中心であると思われる方もいらっしゃると思いますが、そんなことはありません。男性女性関係なく、チームワークを大切にしながら楽しく仕事をしていますし、同じ課や職場には男性も多く、年が近い職員とプライベートで出かけることもあり、公私ともに充実した生活を送っています！保健師は様々な背景を持った住民の方やその家族の健康を支えるやりがいのある仕事だと思います。私たちと一緒に働いてみませんか？



平成27年度入庁
羽場 保健師

業務

自殺対策等の精神保健業務を担当しています。結核・感染症業務にも携わっています。

伊那市の一部と1村の地区担当をしています。



先輩からのメッセージ（産休育休経験者）

県保健師の志望理由

大学入学当初から、地域で暮らす人を支援するという保健師の仕事に興味を持っていました。長野県で生まれ育ったのですが、大学の近くで就職するか、地元に戻るか悩みましたが、自分が住んでいた地域をもっと知りたいと思い、大学の先生の勧めもあり長野県内で就職しようと考えました。

個人との関わりだけではなく、広い地域をみる、地域の中をつなぐということに興味を持ち県の保健師を希望しました。

産育休取得時のサポートについて

産休・育休を4年4か月取得しました。係員が全員保健師なので、妊娠中には体調や担当業務に配慮してもらいました。産休に入った後も同僚や上司から連絡をもらうこともあり、職場の雰囲気等が分かっていたことで孤独感や仕事復帰への不安を大きくは感じずに子育てに集中できたかなと思います。

また、育休中の職員対象の研修会に参加し、先輩の体験談や子育て支援制度等の情報を得られたことも心強かったです。

印象に残っている仕事

今まで様々な経験をさせてもらう機会に恵まれましたが、一番印象に残っているのは市町村への1年間の研修派遣です。学生時代の実習以降、市町村の業務はわかっているようでも目先の仕事のことのみで視野が狭くなっているのかなと思い、特定健診・特定保健指導が始まる直前の年に研修に行かせていただきました。各種健診、保健補導員などの地区組織活動、健康教室等を通して長野県の健康長寿のための粘り強い取り組みを学ぶことができました。

メッセージ

人が生活している地域の中で、個人や地域全体へ働きかけることができることが県の保健師のやりがいだと思います。また、県内各地に仲間がいるので、情報交換しながら仲良く仕事ができます。

また、諸先輩方に仕事、育児、家事等のことで相談したり、よきアドバイスをもらう機会が多くあることや身近に同じように子育てしながら働いている仲間がいることもとても励みになります。



平成15年度入庁

片岡 保健師

業務

主に難病対策を担当しています。担当地区で上田市の一部を担当して、個別の相談にも対応しています。

先輩からのメッセージ（市町村派遣経験者）

業務

主に難病、結核、感染症に関する業務を担当しています。大町市の一部と1村の地区担当をしています。

県保健師の 志望理由

平成24年度 入庁
飯田保健福祉事務所
平成27年度 市町村派遣（大町市）
平成28年度 大町保健福祉事務所
（現職）

生まれ育った長野県で、地域に暮らす住民の方々の健康を守る仕事をしたいと思い、行政の保健師を志望しました。また、県と市町村のどちらを目指すかを考えたときに、長野県の市町村それぞれの特色を学びながら、広域的な保健師活動が行える県保健師に魅力を感じました。

西澤 保健師

印象に残った 仕事は？

保健師として、初めて行った訪問が印象に残っています。訪問の事前準備や緊張しながら住民さんとやり取りを行ったこと、また、同伴していただいた上司の方の対応を見て、自分は情報を得ることが目的になってしまっていたなど反省したことを思い出します。様々な住民さんと関わらせていただく中で、対象者の方の話しをしっかりと聞き、気持ちに寄り添った支援を心掛けるようになり、少しずつ保健師として成長できているのではないかと感じます。

県と市町村の 違いは？

県では、広域的な視点から、研修会の開催や施策の検討、感染症、難病対策などより専門的な業務を行っています。市では、乳幼児健診やがん検診、地区での健康教室など、地域住民と直接関わる業務が多くあり、住民の皆さんとの距離を身近に感じることができました。県も市も、個人・地域における健康づくりという視点は共通ではありますが、担う役割や業務内容は大きく異なることを実感しました。

メッセージ

訪問や面接などの個別支援や研修会の企画など、保健師活動はとても幅広く、やりがいのある仕事と感じます。また、住民の皆さんから学ぶことが多くあり、日々の積み重ねが保健師としての成長につながると感じることができます。困ったときには、相談に乗ってくださる先輩や上司がおり、とても心強い職場です。長野県の保健師として、皆さんと一緒に働けることを楽しみに待っています。



先輩からのメッセージ（他職種経験者）

県保健師の志望理由

元々人の健康について興味がありましたが、食にも関心があり、大学卒業後は食品関連の企業に就職しました。そんな中、友人の病気をきっかけに、健康の大切さについて改めて考えさせられ、一人でも多くの方の病気を予防したり、生きにくさを感じている方の力に少しでもなればと思ひ保健師を志望しました。県保健師は感染症、健康増進、精神・難病保健など業務は多岐に渡り、住民の方と身近に関わりながら制度に関する業務など、広域的な仕事ができることに魅力を感じ志望しました。

仕事を通じて成長を 実感できたこと

入庁2年目に、中学生へ「飲酒の健康への影響」について講演しました。初めての経験で準備の時から不安でした。しかし、中学生が真剣な眼差しで話を聞いてくれ、感想文から内容を理解してくれたことを実感し、やりがいと少しの自信を持つことができました。また、地域で孤立している方に対し、関係機関と連携して支援した結果、現在では地域で安定した生活を送られていることも成長を感じたことです。

保健所には、様々な目的を持った方が来所されます。来所者の方に、来て良かったと感じてもらえるよう、社会人としての経験を活かし、相手の立場に立った丁寧な対応を心がけています。帰りがけに「ありがとう」と声をかけてもらった時は、素直に嬉しいです。

ある1日の仕事の内容

8:10～	出勤、メール確認
8:30～	電話相談対応、記録作成
10:00～	精神保健に関する家族教室
12:00～	昼休憩
13:00～	指定難病相談窓口(更新手続き)
14:00～	訪問
16:00～	訪問から帰庁、上司に報告
17:45	帰宅

メッセージ

保健師は様々な住民の方々の人生と深く関わる仕事で、皆さんの人生経験を活かせる機会がどこかで必ずあると思います。苦労やビックリすることもあります。そこもまた面白く、得るものがある仕事だと思います。実習だけでは、県保健師の仕事内容はイメージしにくいかもしれません。私もまだまだ分からないことがあります。先輩方が一緒に悩み、優しく教えてください。ぜひ、私達と長野県で一緒に働いてみませんか。



平成28年度入庁
阿部 保健師

業務

精神、難病保健対策や健康増進に関する業務と、塩尻市・安曇野市の一部を地区担当しています。



勤務条件・採用・試験

初任給

大卒 約222,000円

短大卒 約213,000円

平成29年4月現在(地域手当含む)
学歴や社会人等経験年数に応じて
加算されることがあります。

その他に、扶養手当、住居手当、
通勤手当、期末・勤勉手当等が支
給されます。

勤務時間・休暇

□原則8時30分～17時15分です。
□完全週休2日制(国民の休日、
年末年始は休日)

□年次有給休暇(年20日/4月
新規採用者は15日)、夏季特別
休暇(5日間)、結婚休暇(連
続7日間)、産前産後休暇(出
産前後各8週)、育児休業(子
が3歳になるまで)等

勤務地

□新規採用職員は、主に県内保
健福祉事務所(保健所)に配属
されます。

概ね3年経験を積んだ後、3～
4年毎に異動するのが一般的で
す。

自己申請制度による本人の希望
の他勤務成績の結果や適性等が
考慮されます。

採用試験の内容

【一次試験】

- ・教養試験：文章理解8問、判断推理7問、数的処理・資料解釈5問
(選択科目：社会科学14問、人文科学9問、自然科学7問)
- ・専門試験：公衆衛生看護学24問、疫学4問、保健統計学4問、保健医療福祉行政論8問
- ・論文試験

【二次試験】

- ・適性検査
- ・口述試験(集団討論、個別面接2回)

採用試験の配点

一次試験※	試験科目	配点
	教養試験	300点
	専門試験	800点

二次試験	試験科目	配点
	論文試験	300点
	口述試験	900点

※別に英語資格等の加算あり

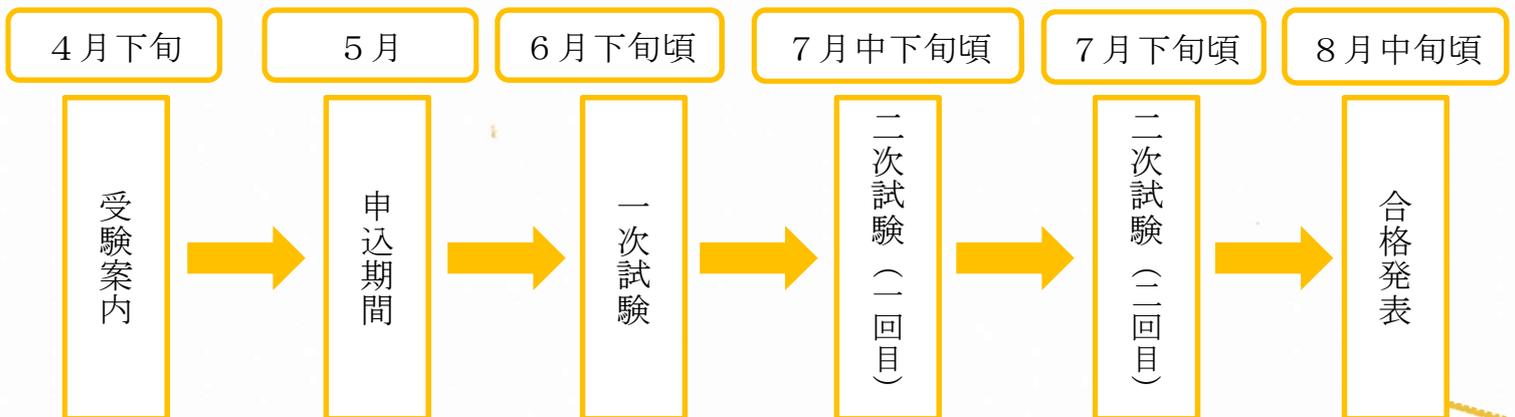
【一次試験合格者】

基準(正答率4割)を満たす者
の合計点上位者から決定。

【最終合格者】

資格調査を含む二次試験の全
ての基準を満たす者の合計点
の上位者から決定。

採用試験の流れ



採用試験全般のお問い合わせ

人事委員会事務局 電話：026-235-7465 FAX：026-235-7492 E-mail：jin@pref.nagano.lg.jp

保健師の採用情報に関するお問い合わせ

医療推進課看護係 電話：026-235-7142 FAX：026-223-7106 E-mail：kango@pref.nagano.lg.jp

