サンプル（架空の病院）

Instagram 投稿計画　2026年12月

あそだ病院
12月の投稿計画

2026.12.1 – 12.25　週2本・8本

ASODA

分析レポートのあとに、一緒に決めたこと

3つが決まったので、計画をつくれます。

1 いちばんの目標

紹介会社を通さない直接の応募を増やす

2 とくに採りたい人

経験のある看護師と理学療法士

3 「制服（スクラブ）→私服」は続ける

広がりやすい入口として。職種と勤続年数を添えて、見学へつなぐ

1か月の形

週2本 × 4週 ＝ 8本。
3つの型をくり返す。

火曜　4本

職種の1日 リール

仕事が見える動画は保存される。看護師と理学療法士で続ける。

金曜　2本

制服→私服 リール

広がる力がいちばん強い入口。職種と勤続年数を添えて、見学へつなぐ。

金曜　2本

気になることに答える 画像

お給料・夜勤・休み・両立。転職を考える人が「あとで見返す」投稿。

毎回のきまり

どの投稿にも、この4つ。

01　最初の1秒

顔と問いかけから始める

「回復期の看護師って、急性期と何がちがうと思う？」最初の1秒で去る人を減らします。

02　文字で添える

職種と勤続年数

「理学療法士・勤続○年」のように。同じ資格の人が「自分のことだ」と止まります。

03　最後のひとこと

「見学できます」

「プロフィールのリンクからどうぞ」。次にすることを毎回はっきり。

04　地名

あそだ市と、となりの市

本文とハッシュタグに。「駅から歩いて○分」「駐車場あり」。通える人に届けるため。

12月の予定

1週ごとに、主役を決める。

1週目
看護師

- 12/1 火 **回復期の看護師の1日**
- 12/4 金 **制服→私服　看護師**

2週目
理学療法士

- 12/8 火 **理学療法士の1日（午後）**
- 12/11 金 **お給料と休み**

3週目
暮らしとの両立

- 12/15 火 **子育てしながら働く先輩**
- 12/18 金 **制服→私服　勤続の長い人**

4週目
見学へ

- 12/22 火 **見学の流れを見せる**
- 12/25 金 **よくある質問と応募の方法**

■ 職種の1日　■ 制服→私服　■ 気になることに答える

1・2週目の中身（案）

看護師、それから理学療法士。

12/1 火　リール

回復期の看護師の1日

最初：「回復期の看護師って、急性期と何がちがうと思う？」
最後：「次は理学療法士の1日。フォローして待っててね」

12/4 金　リール

制服→私服　看護師

文字：「看護師・勤続○年」
最後：「この人と働けます。見学できます」

12/8 火　リール

理学療法士の1日（午後）

最初：「理学療法士って、午後は何してると思う？」
最後：「見学では、リハビリ室も見られます」

12/11 金　画像

お給料と休み

手当・賞与・休みの日数を1枚ずつ。「あとで見返したい」と保存してもらう回。

3・4週目の中身（案）

暮らしとの両立、そして見学へ。

12/15 火　リール

子育てしながら働く先輩

25〜44歳に向けた回。出勤前と帰宅後の1コマも入れる。「ブランクがあっても」の一言。

12/18 金　リール

制服→私服　勤続の長い人

「勤続○年」が長い人で。「長く働ける職場」をひと目で伝える。

12/22 火　リール

見学の流れを見せる

玄関からリハビリ室・病棟まで。「駅から歩いて○分」「駐車場あり」を文字で。

12/25 金　画像

よくある質問と応募の方法

1か月のまとめ。最後の1枚は「見学・応募はここから」で電話・リンク・DMを並べる。

始める前に

プロフィールを、応募の入口に。

最初の3行の例

あそだ市のリハビリ病院　あそだ病院

看護師・理学療法士を募集しています

見学できます ／ あそだ駅から歩いて◯分 ↓

リンク
応募・見学の申し込み先へ直接

ハイライト
「1日の流れ」「お給料・休み」「見学」

固定する投稿
よく保存された回と、月のまとめ

翌月のはじめに

見るのは、この3つ。

1 保存

「あとで見返したい」の数。職種の1日・答える回で増えたか

2 リンク

プロフィールのリンクが押された回数

3 見学・応募

件数と、「何で知りましたか？」の答え

これは見本です。病院は架空です。振り返りの結果は、次の月の計画に生かします。