

アンケート

〇〇市では現在、沖縄県とともに、「ちゅらままプロジェクト」「赤ちゃんすくすくプロジェクト」を実施しています。これはお母さんが健やかにマタニティーライフを過ごせるように、また元気でかわいい赤ちゃんが生まれてくるように、市町村の保健師や栄養士、産科医療機関の医師・助産師と一緒に、ママのサポートをする事業です。プロジェクトの実施にあたり、本アンケートへのご記入をお願い致します。

氏名： _____

母子健康手帳番号： _____

【1】あなたは現在、タバコを吸っていますか？（〇は1つ）

- 1. 吸ったことがない
- 2. 妊娠前に禁煙した
- 3. 妊娠がわかってから禁煙した
- 4. 喫煙している（1日の本数 _____ 本）

【2】パートナーの方は現在、タバコを吸っていますか？（〇は1つ）

1. 吸っていない → 【5】へお進み下さい。

2. 吸っている →

<2-1>パートナーの方に禁煙してほしいと思っていますか？		
1. はい	2. いいえ	3. どちらでもない

【3】（現在喫煙中の方）あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？（〇は1つ）

- 1. 関心がない
- 2. 関心があるが今後3ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
- 3. 関心があるがこの1ヶ月以内に禁煙する考えはない
- 4. この1ヶ月以内に禁煙しようと考えている

【4】（現在喫煙中の方）今までにタバコをやめたことがありますか？（〇は1つ）

- 1. ある
- 2. ない

【5】あなたの妊娠前の身長、体重をご記入下さい。

身長： _____ cm 体重： _____ kg

【6】今後、妊婦健診を受診する予定の医療機関名をご記入下さい。

医療機関名： _____

ご協力ありがとうございました。

（市町村記入欄） ちゅらまま日記（開始予定日： _____ ）

すくすくカード 協力医療機関

声かけ例文集 ～妊娠届出時編～

妊娠届出時のアンケートを確認しながら、声掛けをしてください。禁煙開始および近いうちに禁煙する妊婦には積極的に声掛けし、現時点で意志があまりない妊婦には、「いつでもお手伝いする（ちゅらままの説明）」「禁煙の効果はすぐ出るので、禁煙しようと思った時がきっかけになる」ことを伝えてください。

今回の妊娠をきっかけに禁煙した妊婦への声かけ例

●禁煙を褒める声かけ

「禁煙しようとして実行されたのは、素晴らしいですね」

「禁煙が必要なことを理解されているんですね」

●禁煙のモチベーションを高める声かけ

「禁煙できたことを赤ちゃんも喜んでますよ」

「応援しますのでこれからも続けていきましょうね」

「禁煙はすぐに効果があります。お腹の赤ちゃんも喜んでくれます」

「実際に禁煙されてみていかがですか。」

「最初の時期が一番つらい時期ですが、いかがですか？めまいやイライラ、頭痛などの禁断症状は大丈夫ですか？」

1ヶ月以内に禁煙しようと考えている妊婦への声かけ例

「禁煙を始めようと思ったことは、素晴らしいですね」

「禁煙が必要なことは理解されているんですね。嬉しく思います」

「禁煙を始めるにあたって、それを難しくしているのはどのようなことですか」

→予定日を設定。

禁煙に関心はあるがこの1ヶ月以内に禁煙する考えがない妊婦への声かけ例

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はありますよ」

「始めようと思った時がチャンスです」

「禁煙を始めるにあたって、それを難しくしていることはどのようなことですか」

「禁煙を始めてみようと思ったら、ぜひ相談してください。私たち（保健師）はいつでもお手伝いできればと思っています。」

禁煙に関心がない、あるいは3ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない妊婦への声かけ例

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はありますよ」

「始めようと思った時がチャンスです」

「禁煙を始めてみようと思ったら、ぜひ相談してください。私たち（保健師）はいつでもお手伝いできればと思っています。」

声かけ例文集 ～医療機関用～

喫煙に関しては能動・受動にかかわらず、できるだけ早くたばこ煙の曝露を避けることがさまざまなリスクの低下につながります。禁煙指導のポイントとして、喫煙状況を隠さず話していただくことが大切です。「喫煙者は悪」というような感情があまりに強いと、語気が強くなるなど、受け手は叱られた、否定されたという思いを持ちやすくなります。すると、それ以降は正直に話すことができなくなってしまうこともありますので、注意しましょう。

禁煙をまだスタートできていない場合

妊婦さんの状況（家族に喫煙者がいる、ストレスがある）などにより、禁煙予定日を過ぎてもスタートできていない妊婦さんには、その理由を聴取し、再度禁煙予定日を一緒に設定する等のきっかけづくりをしてください。「禁煙におそすぎることはないこと」「効果はすぐ出ること」「いつでもお手伝いする」旨を伝える。

「禁煙予定日は決めてみましたか？一緒に考えてみましょうか」

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はあります。」

「スタートが難しい理由があれば教えてください」

「禁煙を始めてみようと思ったら、ぜひ相談してください。いつでもお手伝いできればと思っています。」

「まずは3日間始めてみませんか」

→3日後（1週間後）に状況を確認。次回の健診だど時間が空きすぎる場合、フォローはどうか？保健師？医療機関助産師？（要検討）

再喫煙開始の場合 「再喫煙者用パンフ」を用いて

再喫煙の方には、今までの禁煙継続を労い、禁煙開始に何かきっかけがあったのか、禁煙継続を難しくした理由があれば聴取してください。本人に再チャレンジの意志があれば、一緒に再度禁煙予定日を決めてください。「禁煙におそすぎることはないこと」「効果はすぐ出ること」「1度で成功しない場合でも、次は成功しやすいこと」などを伝えてください。

「禁煙に取り組んでくださったのですね。素晴らしいですね。」

「今回続かなかったことは残念ですが、禁煙が必要なことを理解してくださって本当にうれしく思います。」

「禁煙はすぐに効果が表れますから、きっとお腹の赤ちゃんも心地良く感じていたと思います。」

「たばこを吸い始めたきっかけは何かありますか？」→共感

「禁煙して1番つらかったことはどのようなことですか」→つらかったことを労う。

「また、禁煙にチャレンジしようと思っておりますか」

→予定日を一緒に考える

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はあります。」

「始めようと思った時が、チャンスです。」

「なかなか1度で成功は難しいです。再度チャレンジするほうが成功するといわれています」

「いつでも応援します。」

ちゅらママプロジェクトについて

—禁煙にチャレンジするママを応援します—

妊娠おめでとうございます。

〇〇市では沖縄県、産科医療機関とともに、妊娠をきっかけにすでに禁煙した妊婦さんやこれから禁煙しようとしている妊婦さんのサポートを行っています。

一人で頑張るよりも周囲のサポートがあった方が禁煙は成功しやすく、また継続しやすいと言われて

います。
サポートを受けない場合でも特に不利益を被ることはありませんが、この機会に私たちと一緒に禁煙に取り組んでみませんか？

- あなたが妊婦健診を受ける医療機関が下の「協力医療機関」のリストに含まれている場合には、毎回の健診時に助産師（または医師）に「ちゅらママ日記」を見せて下さい。
- 妊婦健診を受ける医療機関が「協力医療機関」でない場合は、禁煙開始後、市町村から定期的にお便り（往復はがき）が届きます。往復はがきの返信面にご記入の上、市町村へ返信して下さい。

ちゅらママプロジェクト 協力医療機関

- ○○○○クリニック
- △△△△病院

「ちゅらママ日記」の使い方

これから禁煙する方は禁煙開始の予定日を保健師と一緒にこの場で決めるところから始めましょう！そして禁煙開始予定日を「ちゅらママ開始予定日」に記入します。「ちゅらママ開始日」には、実際に禁煙を開始した日にちを記録してください。

禁煙は最初が一番つらい時期です。最初の10日間は、毎日記録をつけてください。

健診までの期間に、
禁煙できたら○
吸ってしまったら△
吸い始めたら●をちゅらママステータス□に記入してください。
医療機関と一緒に確認します。

ちゅらママ日記

現在 (年 月 日)

妊娠を機に禁煙している

喫煙あり (本/日) 以前より減らしている・同じ

ちゅらママ開始予定日 月 日

ちゅらママ開始日 月 日

ちゅらママステータス

禁煙ができたら○
吸ってしまったら△
吸い始めたら●
を□に記入しましょう

初めの10日がついときです。まずは10日間チャレンジ！

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス	ちゅらママステータス

健診4回目 健診3回目 健診2回目 健診1回目

健診5回目 健診6回目 健診7回目 健診8回目

健診12回目 健診11回目

健診13回目 健診14回目 産後2ヶ月

サポートより

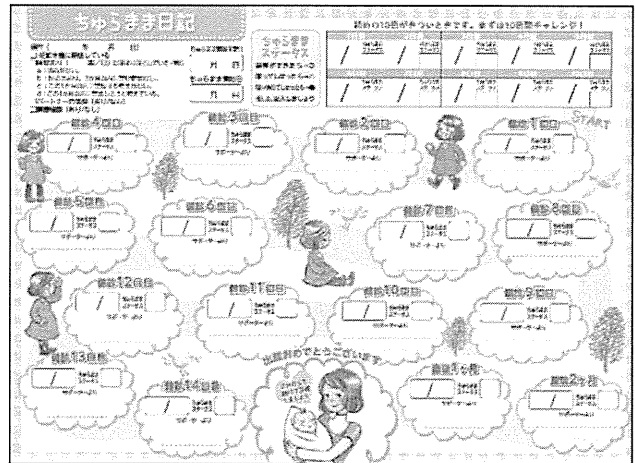
あなたが妊婦健診を受ける医療機関が「協力医療機関」の場合は、“サポートより”のところに、助産師（または医師）がひとことコメントを書いたり、シールを貼ったりします。

「ちゅらママ日記」は医療機関の助産師や市町村の保健師の目にとまりやすいように、母子健康手帳に挟んでおいて下さい。

ちゅらママプロジェクトの保健指導教材



「ちゅらママ日記」(表) 2つ折りでA6サイズ



「ちゅらママ日記」(裏)



再喫煙した場合のリーフレット



パートナー向けリーフレット

声かけ例文集

妊娠届出時のアンケートを確認しながら、声掛けをしてください。

そのほかの時についても、下記を参考にさせていただき、出来そうなものを取り入れられるとよいです。

- ・妊娠中の体重増加（9-12kg）について理解してもらう
- ・妊娠前の食事が偏っており、それが継続することで、妊娠中の体重増加が不十分になる可能性があること
- ・妊娠中の体重増加が生まれてくる赤ちゃんの体重に影響をあること

を考慮し、保健指導をお願いいたします。保健指導にあたり、下記の間診項目等を参照していただき、必要時手帳裏面、母子手帳、リーフレットを用い、声掛けしていただければです。

●体重増加について

「妊娠中の体重増加量は9-12kgと推奨されているのはご存知ですか」

「妊娠中の体重について、どう思っていますか」

- ・あまり増やしたくない
- ・適正体重9-12kg増加を目指したいと考えている
- ・特に関心がない

●つわりの状況を確認。

「つわりはお辛いですか」

「食べづわりや、ひとつのものだけ無性に食べたくなるなどはありますか」

→つわりの時期は、辛くなかなかバランス良く、規則正しくが難しくなり、体重コントロールはなかなか上手いいかないことも多いです。つわりで体重が減る方、食べづわりで体重が増えてしまう方、人それぞれです。つわりが落ち着いた時期になったら、体重について気をつけてみましょう。後期になると、お腹が大きくなり、胃が圧迫され、食事が取りにくくなるので、中期に食事をしっかり食べ、栄養に気を付けることが大切です。

●普段の食事について問診

「毎食「主食」「おかず」「野菜」を食べますか」

「朝食は食べますか」

「1日の食事回数が2回以下になることはありますか」

「欠食になることは度々ありますか」

「間食を食べますか？」

「間食が食事の代わりになることはありますか」

《指導の声掛け》

朝食をしっかり食べるようにしましょう。

1日3食を心掛けましょう

間食が食事の代わりになることは避けましょう

毎食「主食」「おかず」「野菜」を取るようにしましょう。

1食でしっかり食べられない場合は、何度かに分けてたべましょう

「主食」もしっかり食べましょう

栄養士さんに相談することで、サポートできることもあります。

妊娠期間中の理想的な体重増加のために

- ① あなたの最近のつわりの状況はいかがですか？
とても辛い 辛い 食べづわりがある 食事が取れない
- ② 妊娠期間中にどれくらい体重が増えると良いかをご存知ですか？
はい いいえ
- ③ 妊娠中の体重について、どうしたいと思っていますか？
あまり増やしたくない 適正体重（9-12kg）の増加を目指したい
特に関心がない
- ④ あなたは妊娠前、毎食、「主食」「おかず」「野菜」を食べていましたか？
はい いいえ
- ⑤ あなたは朝食を食べますか
妊娠前： はい いいえ 現在： はい いいえ
- ⑥ 1日の食事回数が2回以下になることはありますか
妊娠前： なし 週1-2 週3-4 週5回以上
現在： なし 週1-2 週3-4 週5回以上
- ⑦ 間食を食べますか？
妊娠前： はい いいえ 現在： はい いいえ
- ⑧ 間食が食事の代わりになることはありますか？
妊娠前： よくある ときどき ほとんどない
現在： よくある ときどき ほとんどない

赤ちゃんすくすくプロジェクトについて

—食べることは育むこと。妊娠中の食生活をサポートします—

妊娠おめでとうございます。

〇〇市では沖縄県、産科医療機関とともに、BMI が 18.5 未満の痩せ型妊婦さんのサポートを行っています。

妊娠中の適正体重増加量は、9～12kg です。

「どんなことに気をつけたらよいの?」「何をどのように食べたらよいの?」など、疑問やお困りになることがあるかもしれません。

妊娠を機に食生活を振り返るきっかけ作りや、これから生まれてくる赤ちゃんの健やかな発育のお手伝いができればと、私たちは考えています。

この機会に私たちと一緒に妊娠中の食生活や体重コントロールに取り組んでみませんか?

- あなたが妊婦健診を受ける医療機関が下の「協力医療機関」のリストに含まれている場合には、毎回の健診時に助産師（または医師）に「赤ちゃんすくすくカード」を見せて下さい。
- 妊婦健診を受ける医療機関が「協力医療機関」でない場合は、妊娠5カ月頃に保健師・栄養士からお便り（往復はがき）が届きます。往復はがきの返信面にご記入の上、市町村へ返信して下さい。

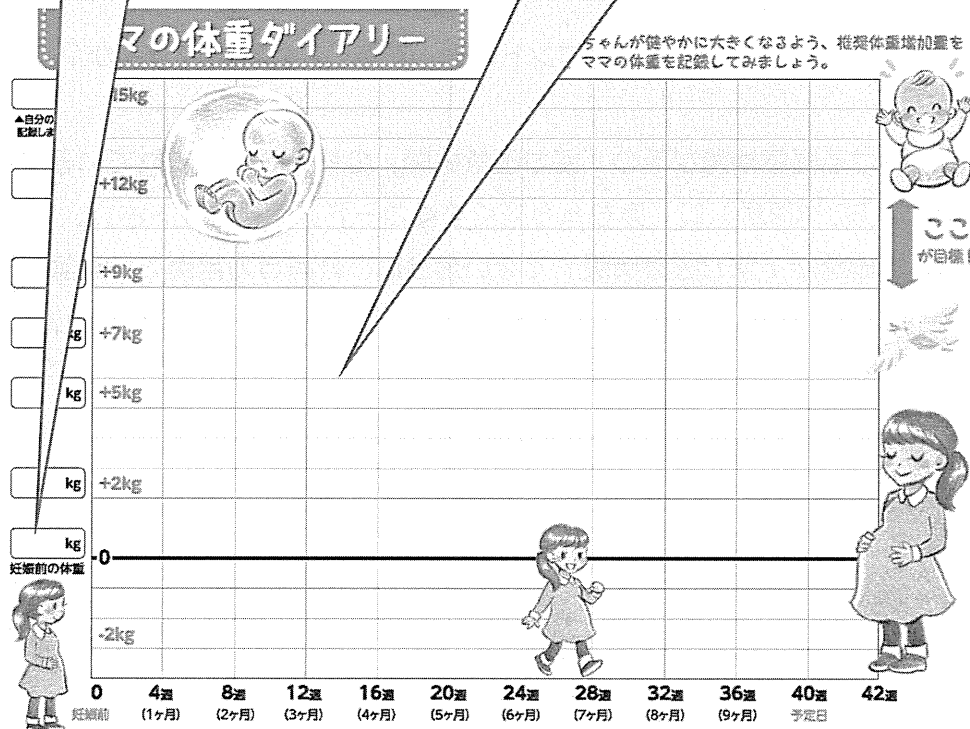
赤ちゃんすくすくプロジェクト 協力医療機関

- ・ ○○○○クリニック
- ・ △△△△病院

「赤ちゃんすくすくカード」の使い方

まずは、妊娠前の普通の体重を記入し、その体重に2kg、5kg、7kg、9kg、12kg プラスした体重を記入して下さい。

あなたが妊婦健診ごとに、体重増加をグラフに記入してください。医療機関が「協力医療機関」の場合は、サポーター（助産師もしくは医師）が確認します。



「赤ちゃんすくすくカード」は医療機関の助産師や市町村の保健師の目にとまりやすいように、母子健康手帳に挟んでおいて下さい。

保健所・市町村、医療機関等のニーズに応じた 妊婦健康診査・乳幼児健康診査等データの分析方法例の検討

研究分担者 田中 太一郎（東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野）
研究分担者 仲宗根 正（沖縄県北部福祉保健所）
研究協力者 林 友紗（東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野）
研究協力者 田沢 広美（沖縄県保健医療部健康長寿課）
研究協力者 上里 とも子（沖縄県保健医療部健康長寿課）
研究協力者 糸数 公（沖縄県保健医療部健康長寿課）
研究代表者 山縣 然太朗（山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座）

沖縄県では全市町村から母子健康手帳交付台帳、妊婦健康診査、乳幼児健康診査のデータの提供を受け、これらを同一親子について結合し、分析・利活用する事業を平成 26 年度から実施している。昨年度に引き続き、県と共同でこれらのデータを用いて、保健所・市町村や医療機関の母子保健関係者が知りたいと思っているテーマ、あるいはこれらの機関で分析結果を活用可能なテーマについて詳細な解析を実施した。その結果、普段の母子保健事業で得られたデータを分析・活用することで、母子保健事業の企画・立案・実行のさらなる充実が図られる可能性が改めて示唆された。

A. 研究目的

沖縄県では市町村から提供を受けた母子健康手帳交付台帳、妊婦健康診査（以下、妊婦健診）、乳幼児健康診査（以下、乳幼児健診）のデータを同一親子について連結し、それらのデータについて解析する事業を平成 26 年度から実施している（山縣班 平成 26 年度総括・分担研究報告書「沖縄県における妊婦健診・乳幼児健診等データの連結・利活用に関する研究」参照）。昨年度、「沖縄の母子保健関係者が従来から関心を持っている特定テーマ」「市町村・保健所保健師が関心を持っているテーマ」のいくつかについて解析を実施したが、本年度はさらに保健所・市町村や医療機関の母子保健関係者が知りたいと思っているテーマ、あるいはこれらの機関で分析結果を母子保健活動等に活用可能なテーマについて詳細な解析を実施し

たので報告する。

B. 研究方法

本研究は「沖縄県妊婦健診・乳幼児健診等データ利活用に関する実施要領」に基づき沖縄県で実施されている県の事業で作成されたデータセットファイルを県とともに共同で解析することで実施した¹⁾。データセットには沖縄県内の全 41 市町村から提供された母子健康手帳交付台帳データ、妊婦健診データ、乳幼児健診データが含まれている。これらの各データに含まれている主な項目は、表 1 の通りである。

データの分析結果については平成 26 年度から 27 年度にかけて、県内の 5 つの保健所で、管内市町村を集めた保健所単位の結果報告会を順次開催し、報告を行った。結果報告会を開催するにあたり、事前に保健所や市町村、医療

機関の母子保健関係者からデータ分析を希望する項目について意見を募り、そのうち、各機関に結果を還元することで今後の母子保健事業等に活用可能なテーマについて詳細分析を行った。本報ではこれらの分析結果について報告する。

<表 1> 母子健康手帳交付台帳データ、妊婦健診データ、乳幼児健診データに含まれている主な項目 (変数)

【母子健康手帳交付台帳】

妊娠届出週数、出生順位、届出時の母の年齢、届け出年月日、など

【妊婦健診】

健診種別、年齢、妊娠回数、流産回数、早産回数、死産回数、これまでの妊娠の際の異常の有無、妊娠前および妊娠届出時の喫煙・飲酒状況、血圧値、尿検査所見、血糖値、胎児エコー所見、受診医療機関コード、など

【乳幼児健診】

性別、在胎週数、体重・身長・頭囲・胸囲 (出生時および健診時)、血色素値、発達に関する問診項目、児の生活習慣や母の育児不安・育児の楽しさに関する問診項目、など

(倫理面への配慮)

解析には個人が識別できる情報(氏名、住所、電話番号など)や母子健康手帳番号を含まないデータを用いた。また、研究の実施に際しては、東邦大学医学部倫理委員会の承認を受けた。

C. 研究結果

1. 医療機関への分析結果還元例

妊婦健診データ・乳幼児健診データを医療機関毎に分析した結果の例を図 1~3 に示す。いずれもある保健所管内の妊婦が主に受診する産科医療機関についてデータ分析を行った結果である。

非妊娠時の体格が「ふつう」(BMI が $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 以上 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 未満)であった妊婦について、妊娠期間中の体重増加量の分布が医療機関毎にどのように異なるかを分析した結果を図 1

に示す。妊娠期間中の推奨体重増加量(7~12kg)よりも体重増加量が大きい妊婦の割合が医療機関毎にかなり異なることが明らかとなった。

母の出産した医療機関毎に児の生後 3~4 か月時点での栄養法がどのように異なるかを検討した結果を図 2 に示す。母乳栄養の割合にも出産した医療機関毎に差が認められることが明らかとなった。

妊娠をきっかけに禁煙した妊婦のうち、児が生後 3~4 か月の時点で再喫煙していた妊婦の割合を妊婦健診受診医療機関別に図 3 に示す。母の再喫煙率にも妊婦健診受診医療機関によって差が認められることが明らかとなった。

2. 児の栄養法と子育てとの関連について

市町村保健師からの分析希望例として、生後 3~4 か月時点での児の栄養法と「子育ての楽しさ」「子育ての不安」「身近に相談できる人の有無」「子育てをサポートしてくれる人の有無」との関連を図 4~7 に示す。混合栄養・ミルク栄養の場合、母乳栄養の場合と比べて、子育てについて「楽しいけどつらい」「つらい」と感じている母の割合や「子育てに不安がある」と回答した母の割合が高くなっていた。一方、身近に相談できる人がいる割合や子育てをサポートしてくれる人がいる割合は、母乳栄養よりも混合栄養・ミルク栄養の母児において高くなっていた。

D. 考察

母子健康手帳交付台帳、および妊婦健診、乳幼児健診のデータを母子健康手帳番号で結合し、一つのデータセットファイルを作成することで、保健所・市町村や医療機関の母子保健関係者に有用などのような情報が得られるかについて検討を行った。

医療機関からは自医療機関で重点を置いて

取り組んでいる内容について、他医療機関と比較することによって取り組みの成果が出ているかどうかを知りたいといった分析希望が多かった。これは医療機関の自己評価に役立つだけでなく、どのような取り組みが成果に繋がるかを他医療機関も知ることができ、医療機関における妊婦の喫煙対策、妊娠中の体重増加に関する取り組みといった助産師・看護師活動の向上に繋がると考えられる。

市町村からの分析希望の一例として、3～4か月時点での児の栄養法と「子育ての楽しさ」「子育ての不安」「身近に相談できる人の有無」「子育てをサポートしてくれる人の有無」との関連を取り上げた。児への栄養法が混合栄養・人工栄養の場合、母が育児に対して辛さや不安を感じている割合が高かったが、一方で身近に相談できる人や子育てをサポートしてくれる人がいる割合も混合栄養・ミルク栄養の場合にやや高くなっていた。栄養法と子育ての楽しさの直接の関係も考えられるが、それよりも混合栄養・人工栄養で児を育てる母のその他の特性（母の年齢・生活習慣・性格特性など）を表している可能性も考えられる。いずれにしても、栄養法が何であるかをきっかけに、その母の子育ての楽しさや子育て環境についても少し注意を払うことが可能になると考える。

E. 結論

必ずしも新たにデータを収集しなくても、普段の母子保健事業で得られたデータを分析・活用することで、医療機関や市町村での取り組みの評価や母子保健関係者が日頃の母子保健活動を通して関心を持っていることについての知見を得ることが可能なことが改めて示された。これらの知見を活用することで、妊婦や医療機関の特性に応じた母子保健事業のさらなる推進が可能となることが示唆された。

【参考文献】

- 1) 仲宗根正、田中太一郎、他. 「沖縄県における妊婦健診・乳幼児健診等データの連結・利活用に関する研究」 「健やか親子 21」の最終評価・課題分析及び次期国民健康運動の推進に関する研究 平成 26 年度総括・分担研究報告書 289-306.

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

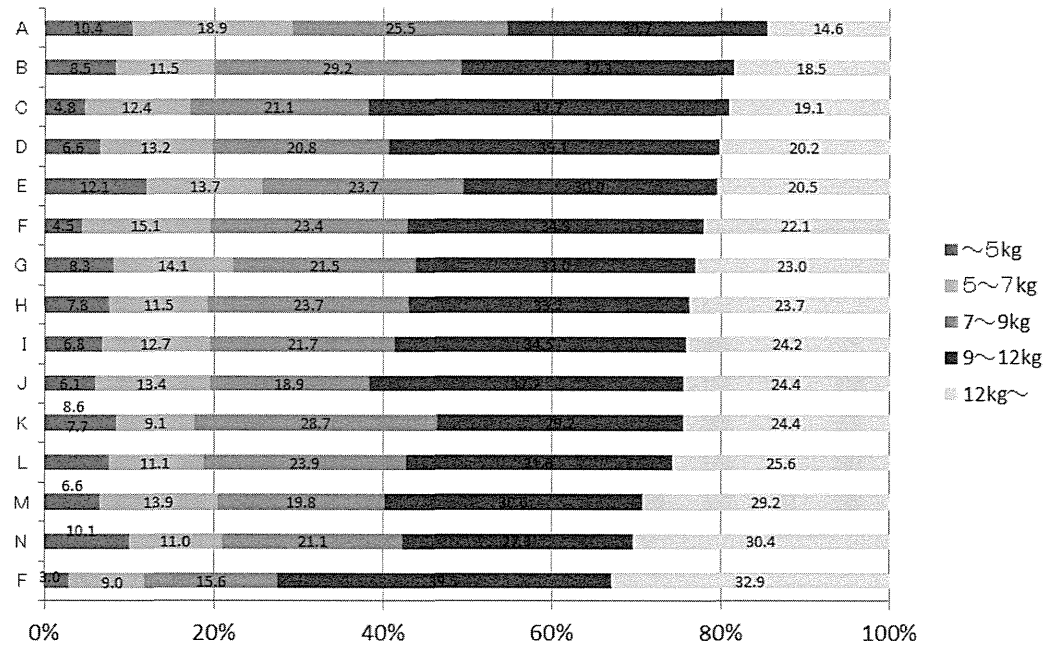
2. 学会発表

なし

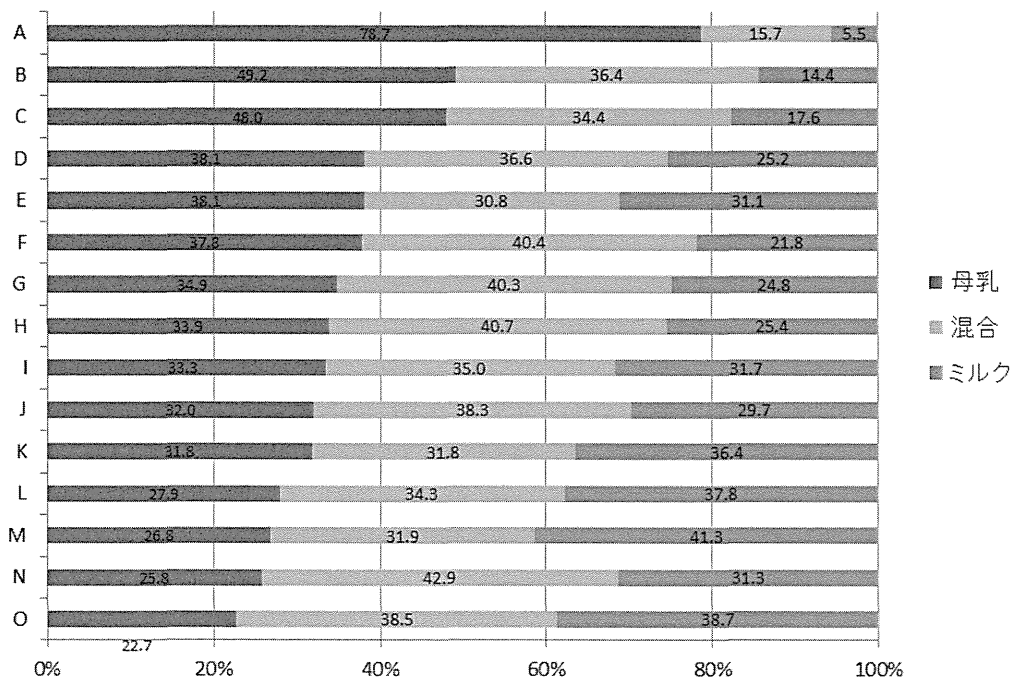
G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

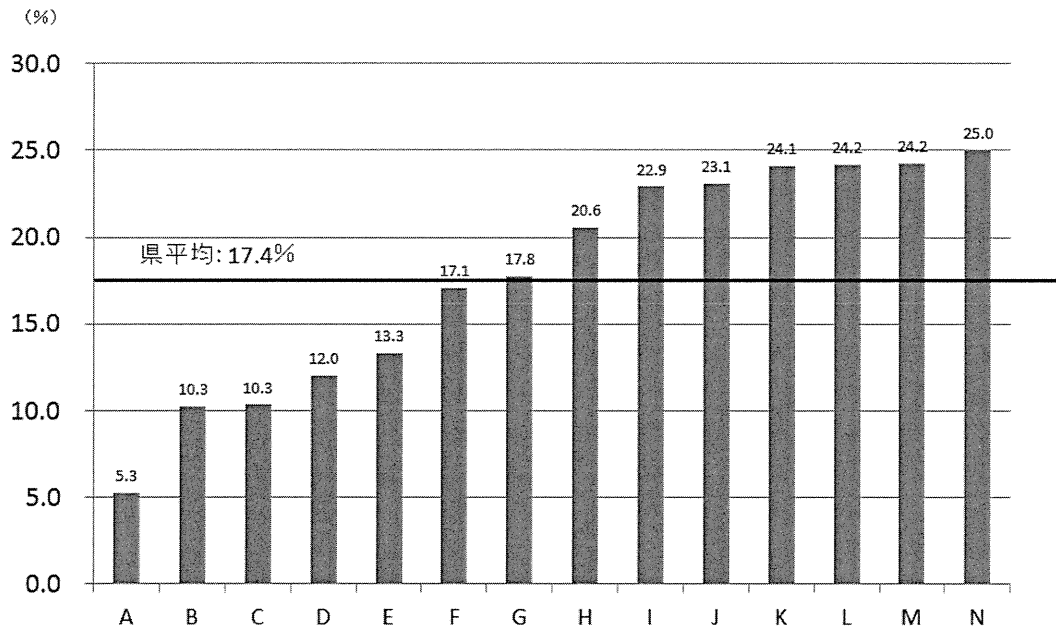
＜図1＞ 母の非妊娠時の体格と
非妊娠時から妊娠34～36週にかけての体重増加
(H24年度妊娠届け出者、医療機関別、普通体格の妊婦のみ)



＜図2＞ 児の栄養法(乳児3～4か月健診時点)
＜妊婦健診(34～36週)受診医療機関別＞



＜図3＞ 乳児3～4か月健診時点での母の再喫煙率
(医療機関別)



＜図4＞「児の栄養法」と「子育ては楽しいですか」との関連
(乳児3～4か月健診時)
(健診をH25年度に受診した児)

