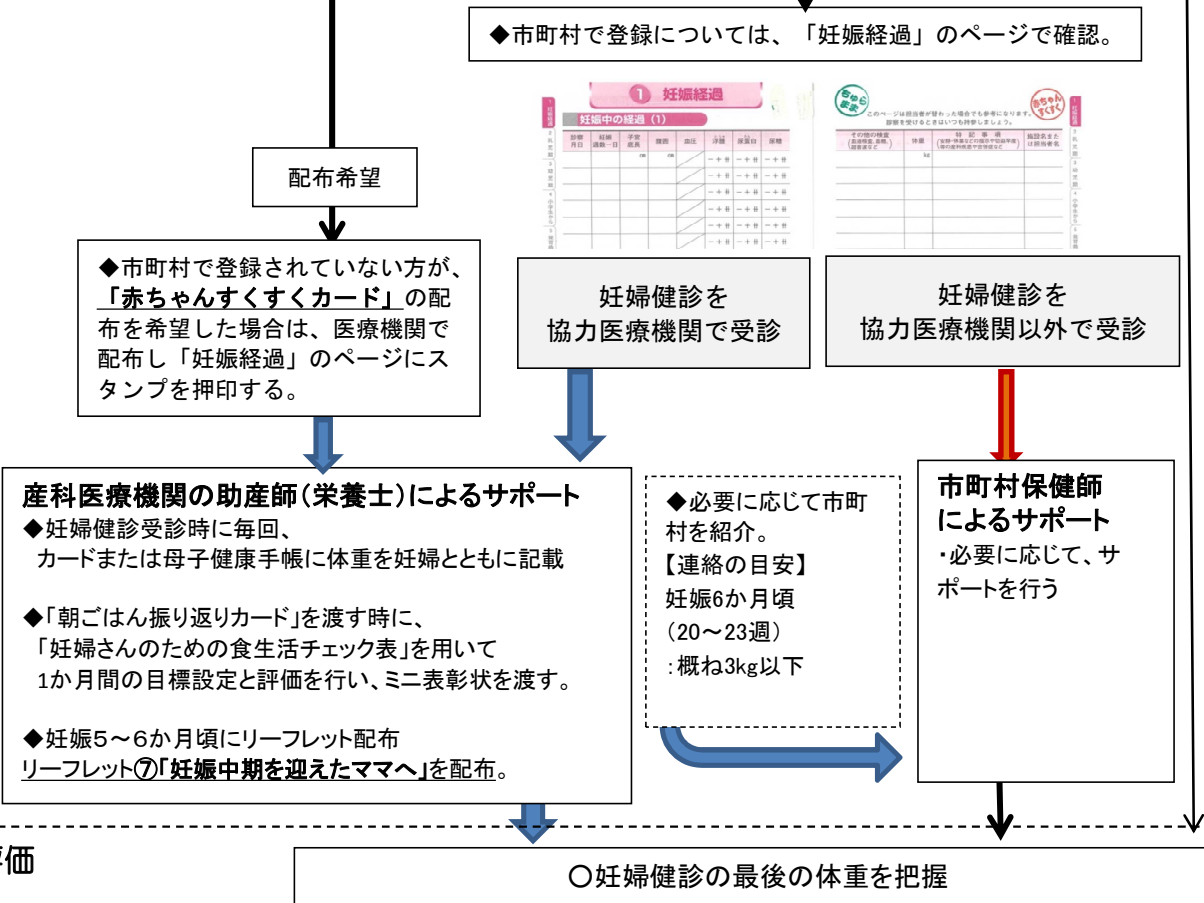


市町村(母子(親子)健康手帳交付時)



妊娠期間中  
(医療機関または市町村にて実施)



母子健康手帳交付時（市町村にて実施）



妊婦が市町村役場窓口にて妊娠届出書を提出

**全届け出者に対して、妊娠前の身長・体重を調査し、BMIを算出**

- 既存の妊娠届出時アンケートを変更、あるいは既存アンケートとは別に調査票（資料1「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 アンケート」参照）を実施
- アンケートの回答内容については母子健康手帳交付台帳のExcelファイルに列を追加して入力。難しければ交付台帳のExcelファイルとは別にExcelファイル（資料2参照）を作成。母子健康手帳番号、下記問診項目をExcelファイルにて入力。

**【問診項目】**

- 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 ） →BMIを算出
- 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。（ ）

**やせ**  
(BMI : 18.5 未満)

**標準**  
(BMI : 18.5~25)

**肥満**  
(BMI : 25 以上)

**リーフレット「妊娠前のBMIが18.5未満のママへ」の配布**  
※必要に応じて声かけ文例集、補助アンケート（資料5）も使用。

**赤ちゃんすくすくプロジェクト、「赤ちゃんすくすくカード」の説明**

- 医療機関または市町村栄養士が妊娠期間中にサポートすることを必要に応じて資料4（説明用リーフレット「赤ちゃんすくすくプロジェクトおよび“赤ちゃんすくすくカード”について」）を用いて説明。同意を得る。

**同意が得られた方に「赤ちゃんすくすくカード」を配布及び母子健康手帳「妊娠経過」のページにスタンプ押印**

→赤ちゃんすくすくプロジェクトへの参加承諾の有無および「赤ちゃんすくすくカード」を配布したことをアンケート（既存または資料1）に記入。Excelファイル（交付台帳または資料2）にも入力。医療機関名、協力医療機関かどうかも入力。

※プロジェクトには参加したくないが、カードはどうしても欲しいという本人からの希望があれば「すくすくカード」を渡す。



「赤ちゃんすくすくカード」を医療機関へ持参するように市町村より妊婦へ声かけを行う。

・つわりのある妊婦には「つわりのあるママへ」配布

妊娠期間中



市町村で登録されていない方が、「赤ちゃんすくすくカード」の配布を希望した場合は、医療機関で配布し、「妊娠経過」のページにスタンプを押印する。

妊婦健診を協力医療機関で受診

妊婦健診を協力医療機関以外で受診

**医療機関助産師（・栄養士）によるサポート**

- 妊婦健診受診時に毎回、カードまたは母子健康手帳に体重を妊婦とともに記載
- 「朝ごはん振り返りカード」を渡す時に、「妊婦さんのための食生活チェック表」を用いて1か月間の目標も設定し、1か月後にサポーターと本人で評価を行い、ミニ表彰状を渡す。
- 妊娠5～6か月頃の健診の際には、リーフレット「妊娠中期を迎えたママへ」を配布。同時に体重の増えが悪い場合には、必要に応じて市町村を紹介し、市町村栄養士かから妊婦へアプローチする。

**【連絡の目安】**  
妊娠6か月頃（20～23週）：概ね3kg以下

**市町村保健師・栄養士によるサポート**

- 必要に応じて、サポートを行う。

乳児前期・後期健診時

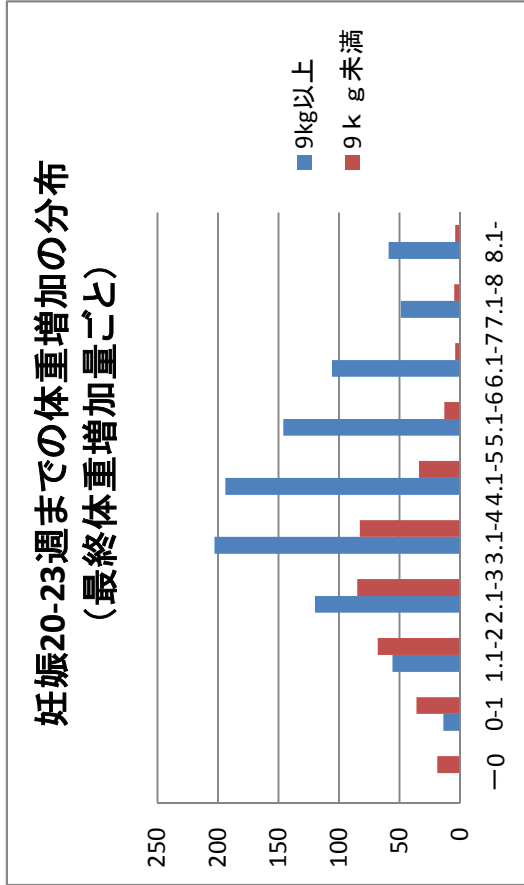
妊婦健診の最後の体重を把握  
↓  
評価

妊娠前BMI18.5未満(非喫煙かつ37週以降の出生のみ)の体重増加について

2回目健診 (20-23週)ま での体重増 加(kg)		最終体重 9キロ以上 9キロ未満		4回目健診 (29-33週)ま での体重増 加(kg)		最終体重 9キロ以上 9キロ未満	
wt2_1kcat	under9k	Total	at	midgain1k	Total	at	under9k
-0	1 19	20	-2		14		14
	5.00 95.00	100.00			0.00 100.00		100.00
0-1	14 36	50	2.1-3	2 24	26	2 24	26
	28.00 72.00	100.00		7.69 92.31	100.00	7.69 92.31	100.00
1.1-2	56 68	124	3.1-4	7 42	49	7 42	49
	45.16 54.84	100.00		14.29 85.71	100.00	14.29 85.71	100.00
2.1-3	120 85	205	4.1-5	26 71	97	26 71	97
	58.54 41.46	100.00		26.80 73.20	100.00	26.80 73.20	100.00
3.1-4	203 83	286	5.1-6	80 88	168	80 88	168
	70.98 29.02	100.00		47.62 52.38	100.00	47.62 52.38	100.00
4.1-5	194 34	228	6.1-7	163 60	223	163 60	223
	85.09 14.91	100.00		73.09 26.91	100.00	73.09 26.91	100.00
5.1-6	146 13	159	7.1-8	200 23	223	200 23	223
	91.82 8.18	100.00		89.69 10.31	100.00	89.69 10.31	100.00
6.1-7	106 4	110	8.1-9	152 20	172	152 20	172
	96.36 3.64	100.00		88.37 11.63	100.00	88.37 11.63	100.00
7.1-8	49 5	54	9.1-10	126 2	128	126 2	128
	90.74 9.26	100.00		98.44 1.56	100.00	98.44 1.56	100.00
8.1-	59 4	63	10.1-	192 8	200	192 8	200
	93.65 6.35	100.00		96.00 4.00	100.00	96.00 4.00	100.00
Total	948 351	1,299	Total	948 352	1,300	948 352	1,300
	72.98 27.02	100.00		72.92 27.08	100.00	72.92 27.08	100.00

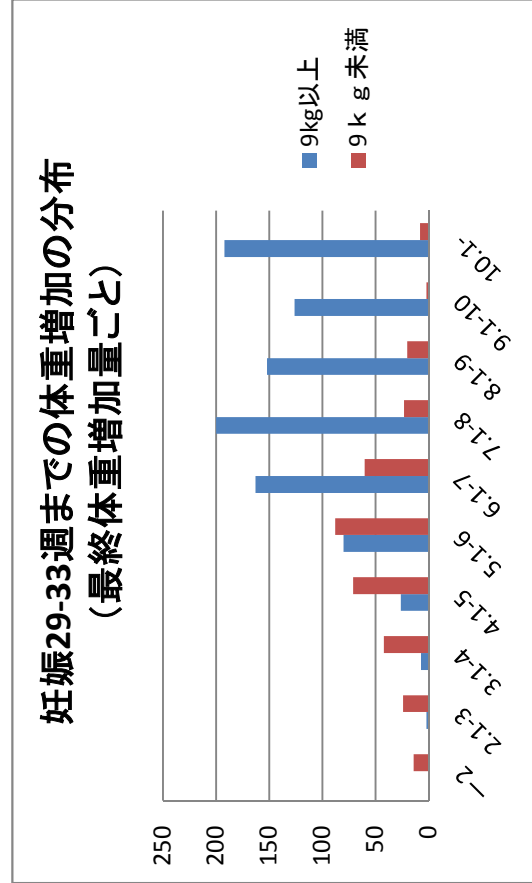
20-23週の体重増加

	9kg以上	9kg未満	9kg以上	9kg未満
-0	1	19	0.1%	5.4%
0-1	14	36	1.5%	10.3%
1.1-2	56	68	5.9%	19.4%
2.1-3	120	85	12.7%	24.2%
3.1-4	203	83	21.4%	23.6%
4.1-5	194	34	20.5%	9.7%
5.1-6	146	13	15.4%	3.7%
6.1-7	106	4	11.2%	1.1%
7.1-8	49	5	5.2%	1.4%
8.1-	59	4	6.2%	1.1%
	948	351	100%	100%



29-33週の体重増加

	9kg以上	9kg未満	9kg以上	9kg未満
-2	0	14	0.0%	4.0%
2.1-3	2	24	0.2%	6.8%
3.1-4	7	42	0.7%	11.9%
4.1-5	26	71	2.7%	20.2%
5.1-6	80	88	8.4%	25.0%
6.1-7	163	60	17.2%	17.0%
7.1-8	200	23	21.1%	6.5%
8.1-9	152	20	16.0%	5.7%
9.1-10	126	2	13.3%	0.6%
10.1-	192	8	20.3%	2.3%
	948	352	100%	100%



## 赤ちゃんすくすくプロジェクト（やせ妊婦支援） 実施ガイド（市町村用）

### プロジェクトの対象者

実施市町村で平成 28 年 7 月～平成 29 年 3 月に妊娠を届け出た妊婦  
 実施市町村以外の場合、協力医療機関・助産院にて妊婦健診を受診している妊婦

### 実施の流れ

詳細は別紙プロトコールを参照。

#### 【市町村で実施する主な内容】

- 1) 妊娠を届け出た妊婦さんの BMI を問診票で確認  
 （既存問診票を改変、あるいは専用問診票（資料 1 アンケート））
- 2) BMI が 18.5 未満の妊婦さんにはリーフレット「妊娠前の BMI が 18.5 未満のママへ」を渡し、推奨体重増加量や食事のポイントについて簡単に説明する。（←保健師・栄養士）  
 「赤ちゃんすくすくプロジェクト」について説明し、プロジェクトへの参加の同意が得られた場合は「赤ちゃんすくすくカード」を渡す。  
 カードの記入方法についても説明する。  
 カードは母子健康手帳に挟む。  
 また、母子健康手帳の「妊娠経過」のページにスタンプ（赤）を押印する。  
 ※プロジェクトには参加したくないが、カードはどうしても欲しいという妊婦さんにもカードを渡す。
- 3) 以下の項目を Excel ファイルに入力する。（資料 2 データファイル）
  - ・問診票の回答内容
  - ・「赤ちゃんすくすくカード」を配布したかどうか。プロジェクトへの参加・不参加
  - ・妊婦健診を受診予定の医療機関名
  - ・健診受診医療機関が協力医療機関かどうか
- 4) 参加者の妊婦健診受診医療機関が協力医療機関の場合は妊娠期間中は医療機関でフォローする。
- 5) 参加者が協力医療機関以外で妊婦健診を受診する場合は、妊娠期間中に市町村で必要に応じてサポートをする。
  - ・体重の増えが悪い場合など、医療機関より市町村に連絡が入る場合がある。
 →連絡方法、返信について、Excel ファイルに入力する。



## プロジェクトの評価

プロジェクトの評価は妊婦健診の最後の体重などで評価します。

## 使用教材リスト

1. 赤ちゃんすくすくカード（妊娠届出時）
2. 妊娠前のBMIが18.5未満のママへ（妊娠届出時）
3. 朝ご飯振り返りカード
4. つわりのあるママへ
5. 妊娠中期を迎えたママへ（妊娠5～6ヶ月頃の健診）
6. 妊婦さんのための食生活チェック表
7. ミニ表彰状「よくできました賞」「がんばりました賞」

## 問い合わせ・連絡先

沖縄県保健医療部 健康長寿課母子保健班 TEL098-866-2209

## 赤ちゃんすくすくプロジェクト（やせ妊婦支援）実施ガイド（医療機関用）

○「赤ちゃんすくすくプロジェクト」は沖縄県健康長寿課と実施市町村、協力医療機関が連携して、BMIが18.5未満の妊婦さんの妊娠中の体重増加が理想的になるようにサポートを実施するプロジェクトです。それにより、低出生体重児の割合の減少なども目標とします。

### プロジェクトの対象者


実施市町村で平成 28 年 7 月～平成 29 年 3 月に妊娠を届け出た妊婦  
実施市町村以外の場合、協力医療機関・助産院にて妊婦健診を受診している妊婦

### 実施の流れ

詳細は別紙プロトコールを参照。

○実施市町村ですでに登録されている方への対応

妊娠届け出時に妊娠前のBMIが18.5未満の妊婦さんに対して、妊娠届け出時に市町村窓口で「赤ちゃんすくすくカード」を配布しています。

- 妊婦さんには「赤ちゃんすくすくカード」を母子健康手帳に挟んでもらっています。  
また、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに右記のスタンプ（赤）が押されています。
- 母子健康手帳の「妊娠経過」のページに上記のスタンプ（赤）が押印されているか、母子健康手帳に「赤ちゃんすくすくカード」が挟まれているか、を確認いただき、対象者の場合には、以下のようなサポートをお願いします。
  - 妊婦健診受診時に毎回、カードか母子健康手帳に体重を妊婦とともに記載する。
  - つわりのある妊婦には、リーフレット「つわりのあるママへ」を配布する。
  - 「朝ごはん振り返りカード」を渡す時に、  
「妊婦さんのための食生活チェック表」を用いて、1 か月間の目標も設定し、1 か月後にサポーターと本人で評価を行い、ミニ表彰状を渡す。
  - 妊娠5～6カ月頃の健診の際には、リーフレット「妊娠中期を迎えたママへ」を配布。  
同時に体重の増えが悪い場合には、必要に応じて市町村栄養士を紹介し、妊婦さんへ市町村に連絡するよう説明する。【連絡の目安】妊娠6ヶ月頃（20～23週）：概ね3kg 以下

○市町村で登録されていない方への対応

対象者の場合には「赤ちゃんすくすくカード」およびリーフレットを配布します。

- 妊婦さんには「赤ちゃんすくすくカード」を母子健康手帳に挟んでもらい、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに右記のスタンプ（青）を押印します。



- 以降は、実施市町村ですでに登録されている方と同様のサポートをお願いします。

### プロジェクトの評価

プロジェクトの評価は妊婦健診の最後の体重などで評価します。

### 使用教材リスト

1. 赤ちゃんすくすくカード
2. 妊娠前のBMIが18.5未満のママへ
3. 朝ご飯振り返りカード
4. つわりのあるママへ
5. 妊娠中期を迎えたママへ（妊娠5～6ヶ月頃の健診）
6. 妊婦さんのための食生活チェック表
7. ミニ表彰状「よくできました賞」「がんばりました賞」

### 問い合わせ・連絡先

- プロジェクト全般については・・・沖縄県健康長寿課母子保健班 TEL866-2209
- 妊婦さんに関する連絡事項がある場合は、各実施市町村担当課へ





## 声かけ例文集

妊娠届交付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な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。

## 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 アンケート

〇〇市町村では現在、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

(市町村で記入)  
BMI：

【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 ( 参加    配布    開始予定日： \_\_\_\_\_ )

すくすく ( 参加    配布    協力医療機関

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。

〇〇市町村では沖縄県、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・助産院」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。体重の増えが悪い場合は、医療機関より市町村を紹介される場合がありますので、〇〇市町村〇〇課 TEL〇〇〇〇へ連絡して下さい。

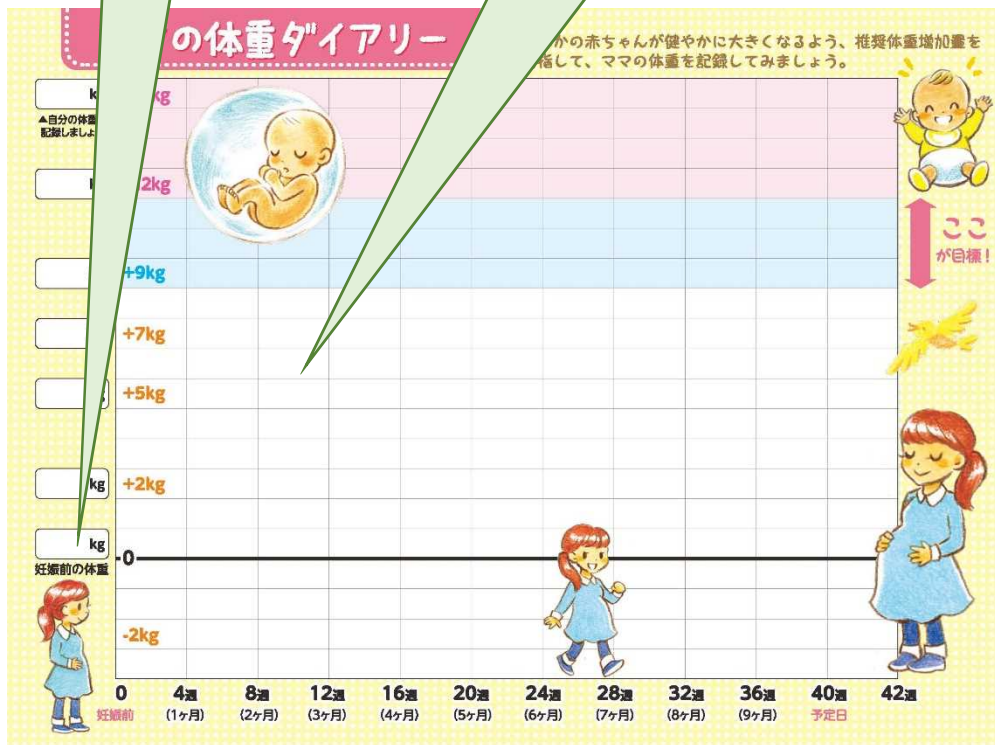
## 赤ちゃんすくすくプロジェクト 協力医療機関・助産院（平成 28 年度）

	地区	医療機関名	電話番号	住所
1	北部	運天産婦人科医院	0980-53-0131	名護市大中3-1-5
2	北部	たまき産婦人科	0980-54-4188	名護市大北5-3-4
3	中部	アドベンチストメディカルセンター	098-946-2833	西原町字幸地868
4	中部	愛知クリニック	098-892-3511	宜野湾市宇愛知16-1
5	中部	あいレディースクリニック	098-937-1111	沖縄市美里4-17-7
6	中部	うえむら病院	098-895-3535	中城村字南上原803-3
7	中部	中部産婦人科医院	098-937-8878	沖縄市安慶田1-3-20
8	中部	当山産婦人科医院	098-897-5666	宜野湾市大謝名5-20-8
9	中部	ハートライフ病院	098-895-3255	中城村字伊集208
10	中部	ゆいクリニック	098-989-3801	沖縄市登川2444-3
11	南部	赤嶺レディースクリニック	098-877-8839	浦添市城間4-18-2
12	南部	パークレーレディースクリニック	098-873-1135	浦添市当山2-2-11-5F
13	那覇	糸数病院	098-863-4103	那覇市泊1-9-8
14	那覇	沖縄協同病院	098-853-1200	那覇市古波蔵4-10-55
15	那覇	沖縄赤十字病院	098-853-3134	那覇市与儀1-3-1
16	那覇	新田クリニック	098-863-0073	那覇市前島1-14-3
17	南部	かみや母と子のクリニック	098-995-3511	糸満市宇阿波根1552-2
18	南部	豊見城中央病院	098-850-3811	豊見城市宇上田25
19	八重山	まつをレディースクリニック	0980-83-4822	石垣市宇真栄里233-3
20	那覇（市立）	那覇市立病院	098-884-5111	那覇市古島2-31-1
21	北部（県立）	県立北部病院	0980-52-2719	名護市大中2-12-3
22	中部（県立）	県立中部病院	098-973-4111	うるま市宇宮里281
23	八重山（県立）	県立八重山病院	0980-83-2525	石垣市宇大川732
24	南部（公立）	公立久米島病院	098-985-5555	久米島町字嘉手苺572-3
25	中部	沖縄県助産師会母子未来センター	098-938-1103	沖縄市中央4-15-12
26	南部	しおさき助産院	098-992-1645	糸満市潮崎町4-8-1
27	八重山	おおそこ助産院	0980-87-5058	石垣市八島町2-12-7

## 「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。

あなたが妊婦健診を受けるごとに、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。



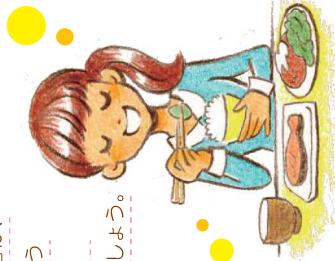
「赤ちゃんすくすくカード」は医療機関の助産師や市町村の保健師の目にとまりやすいように、母子健康手帳に挟んでおいて下さい。

# 赤ちゃんすくすくカード

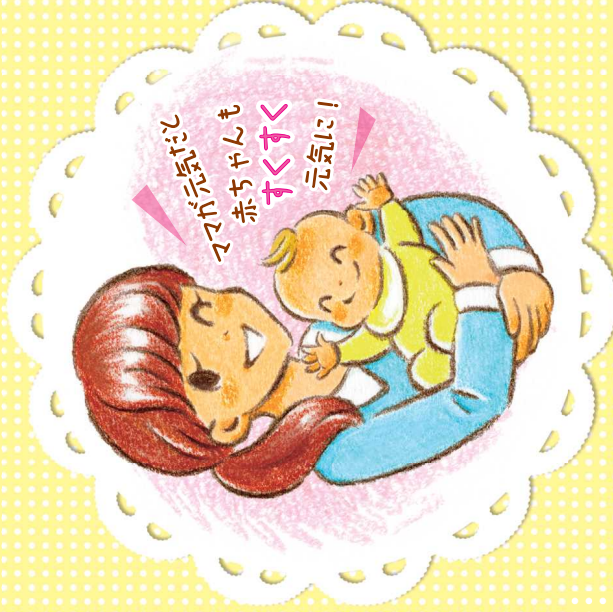
食べることは育むこと  
毎日の食事がら栄養をしっかりと

ママの食事が赤ちゃんの成長につながります。

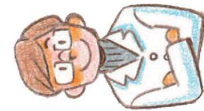
- ・朝食を抜かずに、まずは1食をしっかりと！
- ・1度にしっかりと食べられない場合は、食事の回数を分けて取りましょう
- ・主食もしっかり食べましょう。
- ・野菜の多いメニューを心がけましょう。



しっかりと食べて  
赤ちゃんの発育を  
サポート♪



なかなか体重が増えないとき、体重が増えすぎのとき  
食事内容について分からないことがあるとき...



栄養士  
保健師・助産師に  
気軽に相談を！



ママの名前：

サポーター

栄養士／保健師：

医療機関助産師：



