

## 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 地域保健課母子保健班 TEL098-866-2215



## 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」

## 平成 28 年度 赤ちゃんすくすくプロジェクト

「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。

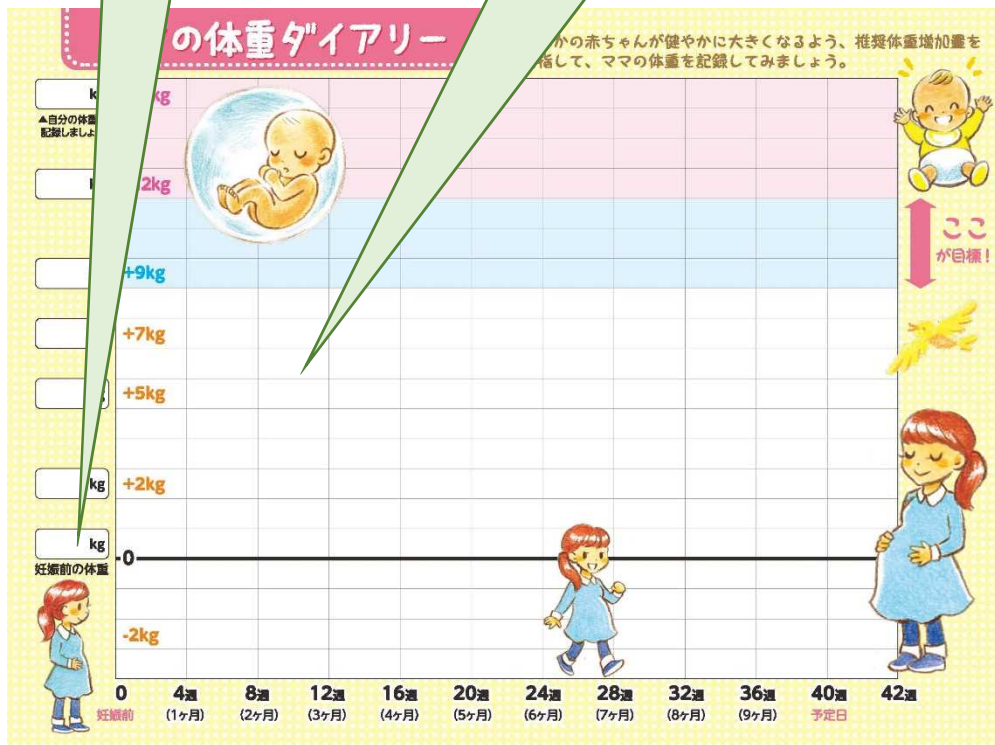
### 赤ちゃんすくすくプロジェクト 協力医療機関・助産院（平成28年度）

	地区	医療機関名	電話番号	住所
医療 機関	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
助 産 院	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	しおさぎ助産院	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。