

ちゅらママプロジェクト（妊婦禁煙支援） 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喫煙状況を問診票で確認
（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) 今回の妊娠をきっかけにすでに禁煙している妊婦さんには「ちゅらママプロジェクト」について説明し、「ちゅらママ日記」を渡す。
「ちゅらママ日記」の記入方法についても説明する。
「ちゅらママ日記」は母子健康手帳に挟むよう説明する。
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を押印する。
- 3) 喫煙中の妊婦さんには禁煙のメリットなどをリーフレットを用いて説明し、禁煙を勧める声かけをする。
→ 「ちゅらママプロジェクト」について説明し、「ちゅらママ日記」を渡す。
禁煙を開始する意志がある妊婦さんには禁煙開始日を妊婦さんと一緒に決める（2週間以内で設定した方が良い）。
その後、「ちゅらママ日記」の使用方法を説明する。
「ちゅらママ日記」は母子健康手帳に挟むよう説明する。
また、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに上記スタンプを押印する。
- 4) 妊婦さんの喫煙状況にかかわらず、パートナーが喫煙者の場合はリーフレット（大切なパートナーの方へ～禁煙のすすめ～）を渡す。
- 5) 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
 - ・「ちゅらママ日記」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
- 禁煙開始予定日

6) 参加者の妊婦健診受診医療機関が協力医療機関の場合、妊娠期間中、医療機関でフォローする。

7) 参加者が協力医療機関以外で妊婦健診を受診する場合、妊娠期間中、市町村で以下のようなサポートをする。

- 禁煙開始 3～4日頃、対象者に電話等を行う。

その後は必要に応じて電話等で様子確認する。

→連絡方法、結果について、Excel ファイルに入力する。

- 再喫煙の場合

「禁煙に再チャレンジしてみませんか？」を参考にして、妊婦への声かけ（声かけ例文集参照）

8) こんにちは赤ちゃん訪問時に禁煙状況を確認する。

- 禁煙継続者には再喫煙防止のためのリーフレットを配布
- 再喫煙者には再喫煙したことに対するフォローや禁煙外来の紹介
- こんにちは赤ちゃん訪問を保健師以外が実施する場合は、保健師が電話で状況を確認。

プロジェクトの評価

プロジェクトの評価は妊娠期間中の喫煙率や産後の再喫煙率などで評価します。

これらの指標は乳幼児健診時の問診票や追加アンケートで把握します。

使用教材リスト

1. ちゅらママ日記（妊娠届出時）
2. 妊娠が分かったあなたへ 禁煙のすすめ（妊娠届出時）
3. 妊娠をきっかけに禁煙を始めたママへ（妊娠届出時）
4. 大切なパートナーの方へ 禁煙のすすめ（妊娠届出時）
5. 禁煙を始めたママへ（禁煙開始1ヶ月後）
6. がんばって禁煙を続けているママへ（禁煙開始3ヶ月後）
7. 禁煙に再チャレンジしませんか？
8. ちゅらママ6ヶ月達成おめでとう証書（禁煙開始5ヶ月後）

声かけ例文集 ～母子手帳交付時編～

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。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

「禁煙しようとして決めて実行されたのは、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。」

平成 28 年度 ちゅらままプロジェクト

「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。」

声かけ例文集 ～再喫煙の場合～

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下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。

〇〇市町村では沖縄県、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。

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・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「ちゅらママ日記」を見せて下さい。健診時に、禁煙のサポートを受けられます。
- 禁煙開始後 3 日から 1 週間が辛い時期です。その頃に保健師より連絡をさせていただきます。
- その後は、必要に応じて、保健師より連絡しサポートさせていただくことがあります。

ちゅらママプロジェクト 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	医療 機 関	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	宜野湾市字愛知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	沖縄協同病院	098-853-1200	那覇市古波蔵4-10-55
14		那覇	沖縄赤十字病院	098-853-3134	那覇市与儀1-3-1
15		那覇	新田クリニック	098-863-0073	那覇市前島1-14-3
16		南部	かみや母と子のクリニック	098-995-3511	糸満市字阿波根1552-2
17		南部	豊見城中央病院	098-850-3811	豊見城市字上田25
18		八重山	まつをレディースクリニック	0980-83-4822	石垣市字真栄里233-3
19		那覇（市立）	那覇市立病院	098-884-5111	那覇市古島2-31-1
20		北部（県立）	県立北部病院	0980-52-2719	名護市大中2-12-3
21		中部（県立）	県立中部病院	098-973-4111	うるま市字宮里281
22		八重山（県立）	県立八重山病院	0980-83-2525	石垣市字大川732
23		南部（公立）	公立久米島病院	098-985-5555	久米島町字嘉手苅572-3
24	助 産 院	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
25		南部	しおさき助産院	098-992-1645	糸満市潮崎町4-8-1
26		八重山	おおそこ助産院	0980-87-5058	石垣市八島町2-12-7

「ちゅらまま日記」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「ちゅらまま開始予定日」に記入します。
「ちゅらまま開始日」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、毎日記録をつけて下さい。

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
ちゅらままステータス□に
記入してください。
医療機関と一緒に確認します。

ちゅらまま日記

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

ちゅらまま開始予定日 ()月()日

ちゅらまま開始日 ()月()日

ちゅらままステータス

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日がかついときます。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
ちゅらままステータス	ちゅらままステータス	ちゅらままステータス	ちゅらままステータス	ちゅらままステータス	ちゅらままステータス
7日目	8日目	9日目	10日目		
ちゅらままステータス	ちゅらままステータス	ちゅらままステータス	ちゅらままステータス		

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

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、「サポーターより」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。

「ちゅらまま日記」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。

禁煙サポートのために、担当保健師が以下の時期にお電話をさせていただきます。

禁煙開始予定日の数日後： ()月 ()日頃

※携帯電話等の場合、〇〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇から着信予定です。