

子育て中のお母さんとそばにいる方へ

産後のお母さんのからだは、元の状態に戻るには1年ほどかかります。特に産後2か月間は、ホルモンが大きく変化し、赤ちゃんとの生活のペースがつかめずイライラしたり落ち込んだりします。お母さんの心が不安定な時期に、つい頑張りすぎて疲れをためてしまうこともあります。

産後のお母さんにとって、周りのサポートは大変心強いものです。言葉をかけたり、聞き役になり寄り添ったりすることも、お母さんの心を安定させることにつながります。

ご相談・支援について

調査の回答内容から、支援が必要と思われる方には専任の助産師・保健師等からご連絡いたします。また、電話やメールを通して不安や悩みに関するご相談も受け付けています。下記お問い合わせ先までご連絡ください。



妊産婦調査専用ダイヤル：024-549-5180
(平日9:00~17:00)
妊産婦調査専用メール：nimpu@fmu.ac.jp



子育て等に関する福島サービス(令和元年度)

ふくしまの赤ちゃん電話健康相談(一般社団法人福島助産師会)

福島県助産師会では、育児に関する無料相談や、母乳の放射性物質の検査、子育てサロン、家庭訪問、母乳育児支援(母乳トラブル等)、宿泊ケア・日帰りケアも行っています。ご利用ください。

0120-80-2051(平日9:30~16:30)

福島県子ども救急電話相談(子どもの夜間の急な発熱など)

- ・短縮ダイヤル(固定電話プッシュ回線・携帯電話) #8000
- ・一般ダイヤル回線 024-521-3790

福島県内の屋内遊び場について(福島県 子ども・青少年政策課)

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21055a/okunai-ichiran.html>

県内子育て支援(ママカフェ)(ふくしま子ども支援センター)

<http://ccscd.beans-fukushima.or.jp/info-cat/pref-parent/>

おじいちゃん・おばあちゃんのための育児サポートガイド(いくつかの市町村で作成しています)
<例> 孫育て手帳(福島市)

<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/kseisaku-boshi/kosodate/kosodate/shien/documents/magosodate.pdf>

女性のミカタ 健康サポートコール(福島県 子育て支援課)

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/119556.pdf>

詳しくは医大のホームページへ



福島で妊娠・出産された方へ

～県民健康調査「妊産婦に関する調査」結果～

福島県と福島県立医科大学では「妊産婦に関する調査」を行っています。調査の概要やこれまでの調査結果から分かったことなどをご紹介します。いただいた回答は、福島県の子育てサービスの充実に役立てていきます。これまで、調査にご協力いただきました皆さまありがとうございます。

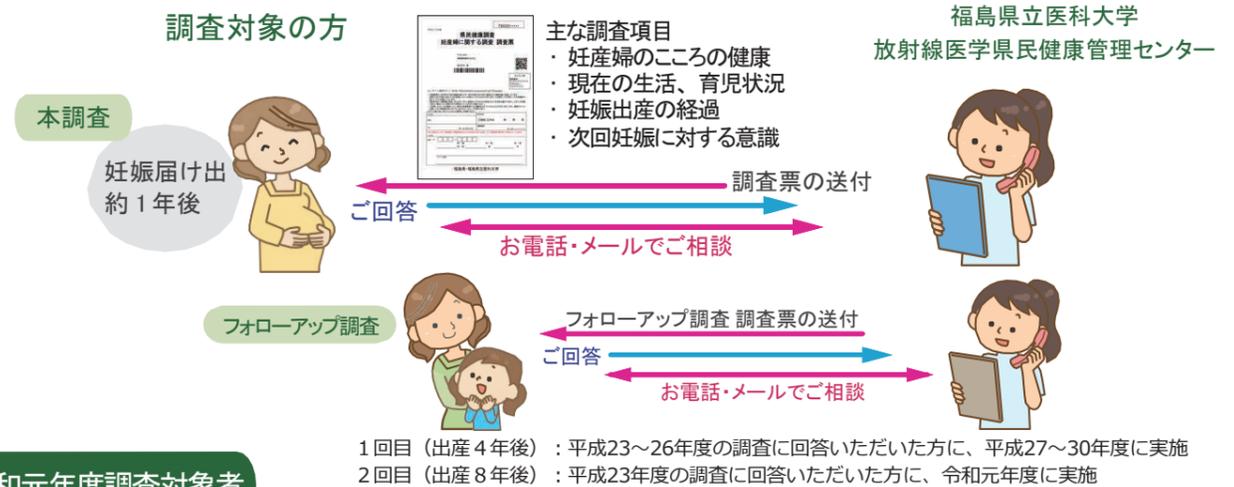
調査の目的

妊産婦の皆さまの
こころと身体の
健康状態を把握します

回答いただいた方
の中でケアが必要な方
をサポートします

今後の福島県内の
産科・周産期医療の
充実に活かします

調査の概要



令和元年度調査対象者

- 本調査
 - ① 平成30年8月1日から令和元年7月31日に福島県内の市町村から母子健康手帳を交付された方
 - ② 上記期間に福島県外で母子健康手帳を交付された方で、福島県内で里帰り出産された方
- フォローアップ調査(2回目)
平成23年度調査に回答いただいた方

調査対象者数とご回答数

調査年度	対象者	ご回答数
平成23年度	1万6001人	9316人(58.2%)
平成24年度	1万4516人	7181人(49.5%)
平成25年度	1万5218人	7260人(47.7%)
平成26年度	1万5125人	7132人(47.2%)
平成27年度	1万4572人	7031人(48.3%)
平成28年度	1万4154人	7326人(51.8%)
平成29年度	1万3552人	6449人(47.6%)
平成30年度※	1万2830人	5715人(44.5%)

※令和元年6月30日現在

調査年度	対象者	ご回答数
出産約4年後に フォローアップ調査を実施	7252人	2554人(35.2%)
	5602人	2021人(36.1%)
	5734人	2706人(47.2%)
	5856人	2704人(46.2%)



これまでの調査結果から **これまでの調査結果から分かったことをお伝えします。なお、最新の結果はホームページに掲載しております。**

※令和元年6月30日現在のデータです。

回答して下さった方の半分以上が、これからも妊娠・出産を希望しています。

●「次回の妊娠・出産をお考えですか？」

「はい」と答えた方

全国調査		本調査						
平成22年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度*	
51.0%	52.9%	52.8%	57.1%	53.3%	54.6%	52.4%	52.5%	

全国調査：「平成22年第14回出生動向基本調査」結婚10年未満で子どもを予定している割合(既に子どもがいる場合)

「はい」の方で希望が多かったサービス (平成30年度*)

- 1位 保育の充実
- 2位 産休・育休等の充実
- 3位 育児、小児医療に関する情報やサービス



早産率、低出生体重児率、先天奇形率は、全国調査の値や一般的な水準と変わりませんでした。

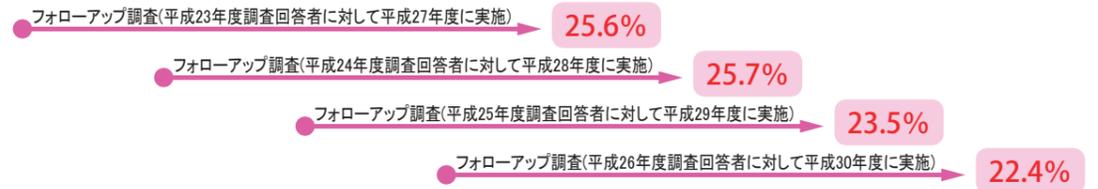
	早産率		低出生体重児率		先天奇形・先天異常発生率	
	本調査	全国調査	本調査	全国調査	本調査	一般的な水準
平成23年度	4.8	5.7	8.9	9.6	2.85	3～5 (2017産科診療ガイドラインより)
平成24年度	5.7	5.7	9.6	9.6	2.39	
平成25年度	5.4	5.8	9.9	9.6	2.35	
平成26年度	5.4	5.7	10.1	9.5	2.30	
平成27年度	5.8	5.6	9.8	9.5	2.24	
平成28年度	5.4	5.6	9.5	9.4	2.55	
平成29年度	5.4	5.7	9.4	9.4	2.38	
平成30年度*	5.1	—	9.1	—	2.21	

全国調査：人口動態統計における年単位の割合
早産：妊娠22週から37週未満で生まれた赤ちゃん
低出生体重児：2500gよりも小さく生まれた赤ちゃん

うつ傾向は減ってきています。

●うつ傾向

	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度*
本調査	27.1%	25.5%	24.5%	23.4%	22.0%	21.1%	20.7%	18.5%



妊娠中から医療施設と市町村との連絡体系ができて、病院で産後うつ健診も始まりました。

最近では、母親のこころや身体の健康に関する相談が多くなっています。

●主な電話相談内容

	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度～平成29年度 (同じ順位でした)	平成30年度*	平成23年度の フォローアップ	平成24年度の フォローアップ	平成25～26年度の フォローアップ
1位	放射線の心配や影響	母親のこころや身体の健康	母親のこころや身体の健康	母親のこころや身体の健康	母親のこころや身体の健康	母親のこころや身体の健康	母親のこころや身体の健康	母親のこころや身体の健康
2位	母親のこころや身体の健康	子育て関連	子育て関連	子育て関連	子育て関連	放射線の心配や影響	子育て関連	子育て関連
3位	子育て関連	放射線の心配や影響	子どものこころや身体の健康	家庭生活に関すること	子どものこころや身体の健康	子育て関連	子どものこころや身体の健康	家庭生活に関すること

※「子育て関連」の具体的な内容は、離乳食、夜泣き、便秘、予防接種など

※第34回「県民健康調査」検討委員会 資料1-3抜粋

Q 離乳食の進め方や注意点を教えてください。

A 離乳食は、5～6か月頃からはじめて、1歳半頃までに赤ちゃんの消化吸収に合わせて、自分で食べる力を育てていきます。アレルギーの少ないおかゆ(米)から始めて、だんだん食品の種類を増やしていきましょう。新しい食品は一さじずつ与え、うんちの色やかたさ、発疹が出ないかなど様子を見ましょう。(はちみつは乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳まで使いません。)

Q 子どもの肌が乾燥したり荒れたりします。お手入れの方法を教えてください。

A 赤ちゃんの皮膚は大人と違い、バリア機能が弱くて乾燥しやすいためよくトラブルを起こします。清潔と保湿を心がけましょう。清潔にするためには、石鹸の泡をたっぷりつけた手で丁寧に洗い、しっかりとすすぐことが大切です。石鹸で洗った後は、急な乾燥を防ぐため保湿剤を全身に素早く塗ります。洗う時やタオルでふく時、保湿剤を塗る時は、肌をこすらないようにすることが基本です。

Q おじいちゃん、おばあちゃんから離乳食開始前に果汁をのませるよう勧められます。どうすればよいでしょうか？

A 最近では、離乳食をはじめる前に果汁を与えることについて、栄養学的な意味はないとされています。離乳食が始まる前の水分補給は、母乳とミルクで十分です。育児方法は変化しています。家族みんなで協力しやすくなるように、おじいちゃん・おばあちゃんのための育児教室やパンフレットなどを活用してみてください。(裏面参照)

Q 平成24年4月2日以降に生まれた子どもは甲状腺検査をしないのですか？

A 甲状腺がんの発生に関わるのは放射性ヨウ素です。放射性ヨウ素は事故後1か月で水、食べ物、空気の中からほとんどなくなり、その後検出されていません。このため、事故後に妊娠されたお子さんでは検査は不要です。

県民健康調査 甲状腺検査

Q 子どもの外遊びや食べ物への放射線の影響が心配です。

A 現在の放射線量は、心配するレベルではありません。また、県内産食品は放射線量を測定して安全が確認された後に流通しています。水道水も定期的に検査があり、現在食品や水道水からは検出されていません。測定結果は、市町村や県(ふくしま復興ステーション)、環境省のHPで公表しています。放射線の影響に関しては、各市町村もしくは妊産婦調査専用ダイヤル(024-549-5180)にご相談ください。

Q 上の子のやきもちで、毎日イライラしてしまいます。どうすればよいでしょうか？

A 上のおさんの心が成長する過程でやきもちをやくことがあります。接し方がむずかしいこともあります。赤ちゃんとおのの子がどちらも愛されている安心感を育むことが大切です。「あなたも大切な子なのよ」ということが伝わるよう、下の子がお昼寝した時は上の子とじっくり遊ぶなど、意識的に上のおさんとの関わりの時間がとれるよう工夫してみましょう。また、時には「一時預かり」、「ファミリー・サポート・センター」、「子育て世代包括支援センター」などを利用し、周りの人たちの力を借りることも大切です。

調査について

<http://fukushima-mimamori.jp/pregnant-survey/>

