

ご自身の健康管理のための相談先はお持ちですか？

体調はお変わりないですか？子育て期の母親は自分自身のことがおろそかになりがちですが、そんな時期だからこそ休養と健康管理が大切です。ご自身のためにも、家族のためにも、健康診断を受けることやかかりつけ医を持つことをお勧めします。

参考：月刊 母子保健, 2017年12月号

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



相談先一覧

- 女性の心身の健康に関する相談
 - ・女性のミカタ健康サポートコール (月~金 9:00~17:00 (祝祭日を除く))
- 妊娠・出産・育児に関するさまざまな相談
 - ・子育て世代包括支援センター
- 精神的な悩みや心の健康に関する相談
 - ・こころの電話 (福島県精神保健福祉センター) 電話 024-535-5560 (月~金 9:00~17:00)
- いじめ問題や不登校、体罰などの教育相談電話
 - ・ダイヤル SOS 福島県教育センター 電話 0120-453-141 (月~金 10:00~17:00)
- 子どものための24時間電話相談
 - ・ふくしま24時間子どもSOS 電話 0120-916-024 (24時間)
- ひきこもり・不登校・いじめ・進路・ニート・発達・非行などの相談
 - ・福島県青少年総合相談センター ・福島県ひきこもり支援センター
 - 電話 024-546-0006 (火~土 9:30~17:30) メール soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp
- 障がい等に関する教育相談
 - ・特別支援教育センター 電話 024-951-5598 (月~金 9:00~17:00)
- 発達に関する相談
 - ・福島県発達障がい者支援センター 電話 024-951-0352 (月~金 8:30~17:00)



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。

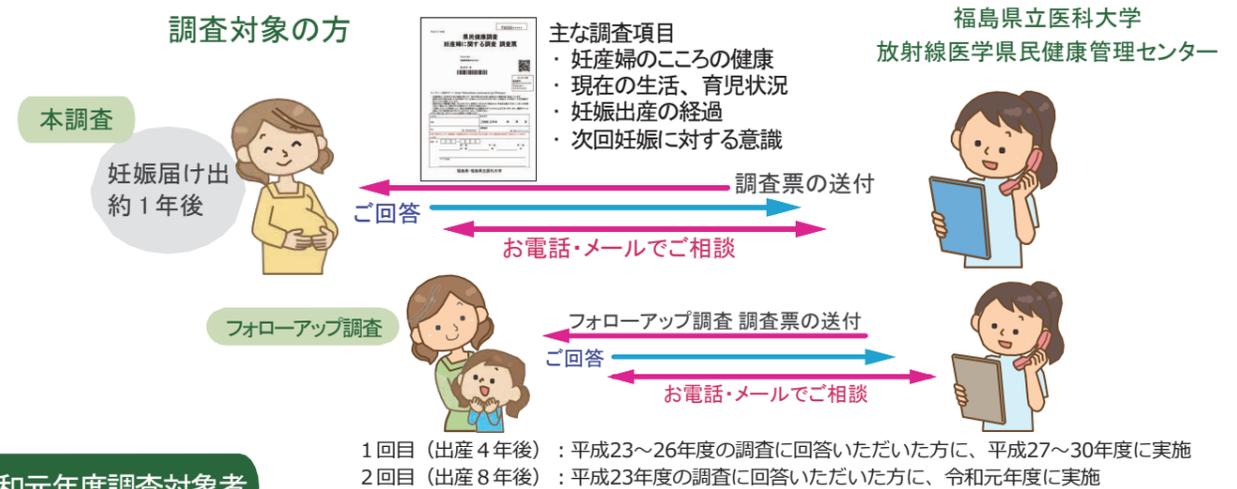
調査の目的

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
平成27年度	7252人	2554人 (35.2%)
平成28年度	5602人	2021人 (36.1%)
平成29年度	5734人	2706人 (47.2%)
令和元年度	5856人	2704人 (46.2%)

出産約4年後にフォローアップ調査を実施

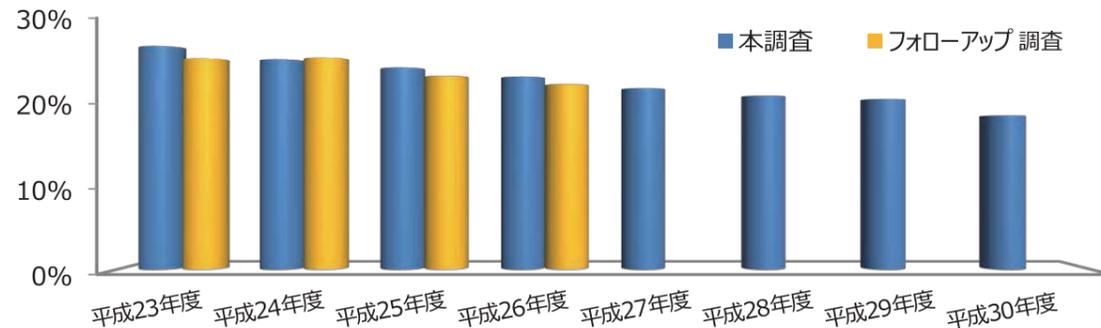
これまでの調査結果から

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。

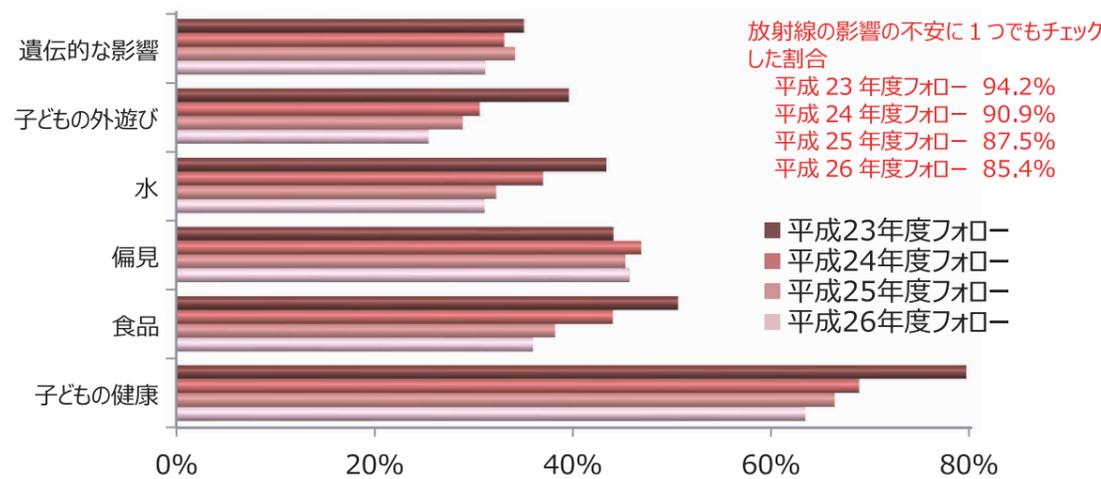
うつ傾向の推移

フォローアップ調査の結果により、平成23年度と24年度の減少幅はあまりありませんが年ごとに減ってきています。



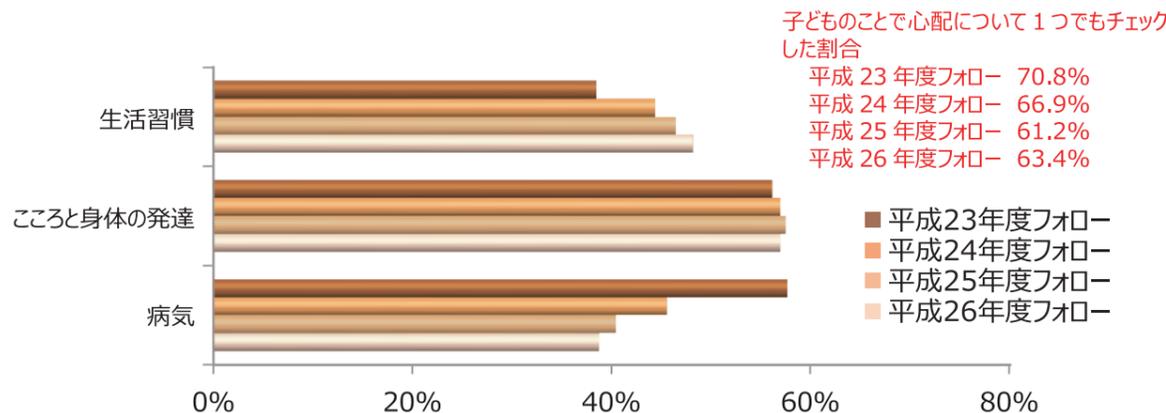
放射線の影響について不安なこと

1つでもチェックした割合は年々、減ってきています。「偏見」のように横ばいの傾向の項目もありますが、「子どもの外遊び」「水」「食品」「子どもの健康」などに不安を感じる母親は少なくなっていることが分かります。



お子様のことで心配なこと

「こころと身体の発達」を心配する母親は、年ごとの増減はあまりありません。「生活習慣」は年々、増える傾向にありますが、「病気」は年を追って減っています。



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&A

Q わが子がおねしょをするので心配です。

A 「5歳以降に1か月に1回以上の夜尿が3か月以上続くこと」を夜尿症と言います。小学校入学時におよそ10人に1人いると言われています。寝る前の水分を控える、寝る前におしっこさせる、遅寝を避ける、眠っている時は起こさない、温かくして眠ることがよいとされ、成長とともに自然に治ると言われています。悩んでいる場合には、泌尿器科や小児科で治療が可能ですので、相談をお勧めします。
参考：日本夜尿症学会「夜尿症診療ガイドライン2016」

Q 自分でなかなか歯磨きができていないようです。虫歯が心配です。

A 小学校低学年の時期は乳歯から永久歯への生え変わる時期になります。フッ素入り歯磨き粉を使用し、奥歯の磨き残しが多くなりやすいため、時々仕上げ磨きをしたり、歯の様子を気にかけてあげましょう。また、おやつも含め食後には口をすすぎましょう。

Q スマホを使ってばかりで困っています。

A 小学生でスマートフォンを持っているお子さんは2人に1人とされています。スマートフォン使用によって、睡眠への影響、肥満、学力低下、視力低下、犯罪への巻き込まれ、他人とのトラブルなどお子さんへの影響が心配されています。使用する場合は、時間を決めて使い始めることがよいでしょう。寝る前に使用を控えること、目から20cm以上離れた位置での使用も大切ですが、読書や外遊びを促すことがお勧めです。
まずは、家族でスマートフォンの使用について話し合ってみましょう。家族の協力が重要です。

Q 学校から帰ってくるとイライラして親や物に当たるので心配です。

A 家で親に当たる子どもは、学校では周囲に気を遣い、かなりがんばっているのでしょう。子どもの気持ちを受けとめ、親の気持ちを繰り返し伝えながら、子どもの自立にむけ根気よく付き合っていくことが大事です。場合によっては、子どものイライラを受け入れる「程度」を決める、距離をとることも必要です。「罰則」を子どもの理解なしに親が決めたり、長時間のお説教をするよりは、子どもと一緒にルールづくりに取り組み、うまくいった時には褒めてあげましょう。子どもの対応に悩んだ時には、一人で頑張らず、裏面の相談先一覧の連絡先等を活用しましょう。

Q 友だちから仲間外れにされ、登校をしづらくなり、担任に相談しましたが、話がかみ合わず困っています。

A 学校に相談できる人が1人でもいると気分が楽になりますね。担任以外に相談する場合、学年主任や前の担任、養護教諭、スクールカウンセラーの先生などに相談されるのはいかがでしょうか。相談しても解決しない場合は、教頭先生、校長先生など管理職に申し出てみましょう。学校に相談できる相手が見つからない場合、裏面の相談先一覧の連絡先等を活用するのも一つです。

調査について

福島 妊産婦調査

検索

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

