

## 子育て中のお母さんへ

体調はお変わりないですか？令和2年度に実施した2回目のフォローアップ調査では、更年期や子どもの発達、家族関係の悩みなどからくる心身不調など、「母親のこころや身体の健康」についての相談が多く寄せられました。毎日子どもと一緒にいると、思うように家事が進まず、好きなこともできません。ストレスが蓄積し、イライラしてつい子どもにあたってしまう、自己嫌悪になってしまうこともあります。

リフレッシュするために自分以外の誰かに子どもを預けることは決して悪いことではありません。週末はパパに子どもを見てもらう、保育園の一時保育やファミリーサポートを利用するなどして、少しでも自分の時間を確保することが大切です。

また、話したいことや悩みなどがある場合は、以下の相談窓口を活用しましょう。

## 調査に関する相談・支援のお問い合わせ

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保健師・臨床心理士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。



公立大学法人 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

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

## 子育て等に関するサービス (令和3年度)

### ◎ 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  
(福島県ホームページ)  
(月~金 9:00~17:00 ※祝祭日を除く)



### ◎ 妊娠・出産・育児に関する相談

子育て世代包括支援センター  
(福島県ホームページ)



### ◎ 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 9:00~16:00)

### ◎ いじめ問題や不登校、体罰などの教育相談

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)

### ◎ 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)

### ◎ ひきこもりに関する相談

福島県ひきこもり相談支援センター  
電話 024-573-0866 (火~土 9:30~17:30)  
メール shien-hikikomori@fukushima-youth.com

### ◎ SNS相談

SNS相談を行っている団体一覧  
(厚生労働省ホームページ)



公立大学法人 福島県立医科大学  
放射線医学県民健康管理センター

〒960-1295 福島市光が丘1番地  
電話 024-549-5130 (平日 9:00~17:00)  
メール kenkan@fmu.ac.jp

◎ 妊産婦に関する調査について、詳しくはホームページをご覧ください。

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

福島 妊産婦調査

検索



## 平成25年度「妊産婦に関する調査」に回答された方へ

～県民健康調査「妊産婦に関する調査」の結果について～

(平成23~令和2年度)

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。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。

今回、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、福島県内の産科・周産期医療や子育てサービスの充実に役立てていきます。

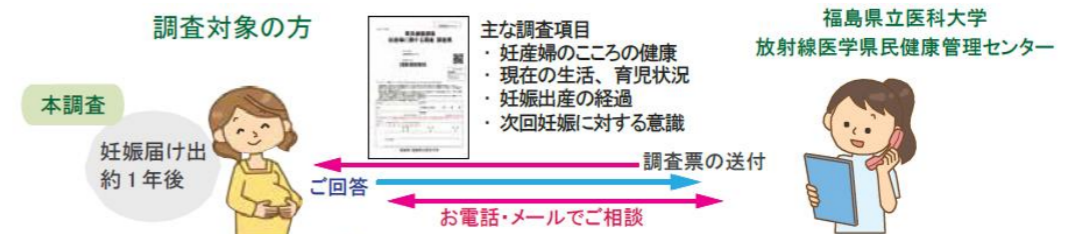
## 調査の目的

妊産婦や子育て期の母親のこころと身体の健康状態を把握します

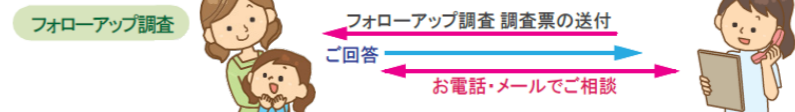
回答いただいた方の中でケアが必要な方をサポートします

今後の福島県内の産科・周産期医療や子育てサービスの充実に活かします

## 調査の概要



※本調査は令和2年度調査をもって終了しました。



1回目 (出産後4年目) : 平成23~26年度の調査に回答いただいた方に、平成27~30年度に実施  
2回目 (出産後8年目) : 平成23~26年度の調査に回答いただいた方に、令和元~4年度に実施

## 令和3年度調査対象者

- 2回目フォローアップ調査  
平成25年度調査に回答いただいた方

## 調査対象者数と回答数 (令和2年度調査結果の集計は令和3年6月30日現在のものです)

調査年度	対象者(人)	回答数(人)	回答率(%)
H23	16,001	9,316	58.2
H24	14,516	7,181	49.5
H25	15,218	7,260	47.7
H26	15,125	7,132	47.2
H27	14,572	7,031	48.3
H28	14,154	7,326	51.8
H29	13,552	6,449	47.6
H30	12,838	6,649	51.8
R01	11,909	6,328	53.1
R02			
1回目フォローアップ調査 (出産後4年目)			
	対象者(人)	回答数(人)	回答率(%)
	7,252	2,554	35.2
	5,602	2,021	36.1
	5,734	2,706	47.2
	5,856	2,719	46.4
2回目フォローアップ調査 (出産後8年目)			
	対象者(人)	回答数(人)	回答率(%)
	6,643	2,354	35.4
	5,152	2,171	42.1

震災時に妊娠・出産された方へ、2回目のフォローアップ調査を実施

(中間結果)

### 早産率、低出生体重児率、先天奇形率の推移

本調査の結果、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同等になっています。

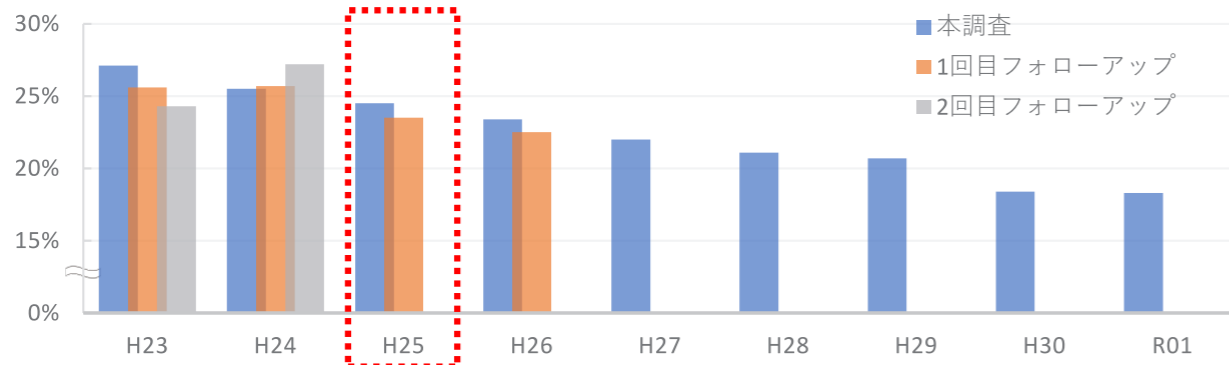
	早産率 (%)※		低出生体重児率 (%)※		先天奇形・先天異常発生率 (%)	
	本調査	全国調査	本調査	全国調査	本調査	一般的な水準
H23	4.6	5.7	8.6	9.6	2.85	3～5 (産婦人科診療 ガイドライン 産科編2020より)
H24	5.6	5.7	9.2	9.6	2.39	
H25	5.2	5.8	9.6	9.6	2.35	
H26	5.3	5.7	9.8	9.5	2.30	
H27	5.6	5.6	9.4	9.5	2.24	
H28	5.3	5.6	9.2	9.4	2.55	
H29	5.3	5.7	9.2	9.4	2.38	
H30	5.2	5.6	9.0	9.4	2.19	
R01	5.1	5.6	9.1	9.4	2.71	

※死産であった方を除いて再集計したため、報告書の値と異なります。  
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：2,500gよりも小さく生まれた赤ちゃん  
全国調査：人口動態統計における年単位の割合

### うつ傾向の推移

本調査の結果、年々うつ傾向が改善しています。令和元年度本調査の「うつ傾向あり」の割合は、全国の産後うつ病疑いの割合と同等になっています。

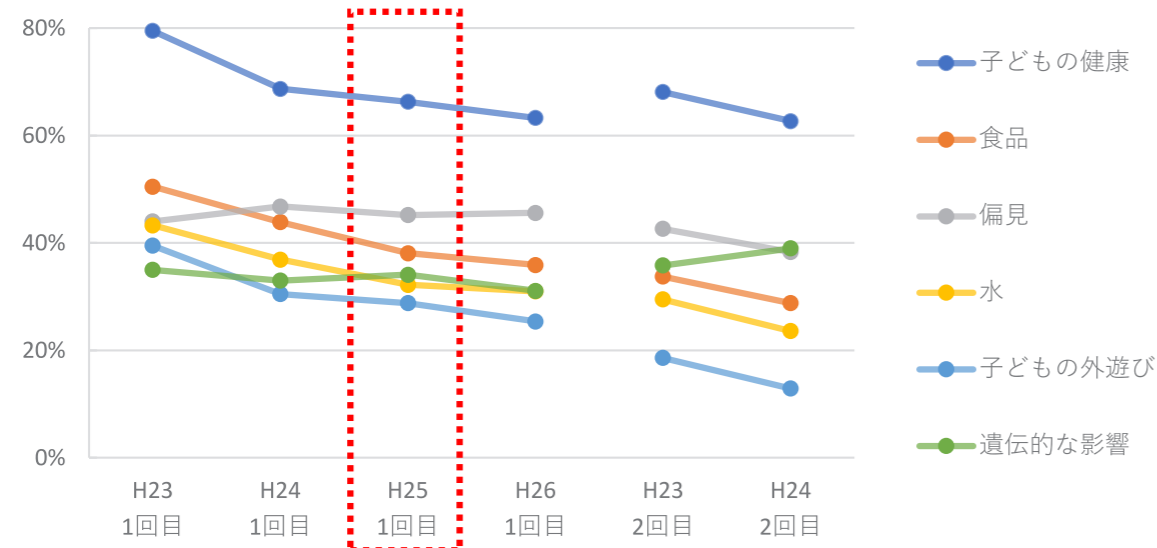
平成25年度回答者は、1回目フォローアップ調査において、うつ傾向が改善しています。



### 放射線の影響について心配なこと

1回目及び2回目フォローアップ調査の結果、「偏見」「遺伝的な影響」は横ばい傾向ですが、「子どもの健康」「食品」「水」「子どもの外遊び」に不安を感じる母親は少なくなっています。

平成25年度回答者は、1回目フォローアップ調査において、「子どもの健康」への不安が一番高い傾向を示しました。



### 電話相談の内容

平成23年度本調査では、「放射線の心配や影響」に関する相談が一番多い結果でした。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。

順位	本調査				1回目フォローアップ調査				2回目フォローアップ調査
	H23	H24	H25	H26	H23	H24	H25、H26	H23、H24	
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	放射線の心配や影響	子育て関連	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	子どものこころや身体の健康	

「子育て関連」の具体的な内容は、離乳食、夜泣き、仕事と育児の両立、発達など  
第43回「県民健康調査」検討委員会資料

### Q & A

**Q** 上手に歯磨きができません。永久歯の虫歯が心配です。

福島県の小学生のむし歯被患率は51.4%と近年は減少する傾向にありますが、全国と比較し11.2%上回っています。

小学校低学年の時期は乳歯から永久歯へ生え変わる時期で、奥に生える永久歯は12～13歳ごろに生えそろう。奥歯の磨き残しが多くなりやすいため、フッ素入り歯磨き粉を使用し、就寝前の仕上げ磨きをするなど、歯の様子を気にかけてあげましょう。また、おやつは1日2回程度、時間と量を決めて食べるようにし、ふだんの水分補給は水やお茶などの甘くない飲み物にしましょう。

参考：令和2年度学校保健統計(福島県)、母子健康手帳

**Q** おねしょを治すには、どうすればよいですか？

「5歳以降に1か月に1回以上の夜尿が3カ月以上続くこと」を夜尿症と言い、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」「寝る前におしっこをさせる」「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** 将来の子どもの健康不安や、被災したことへの偏見の目が心配です。

福島県が実施した内部被ばく検査の結果によれば、検査を受けた全員が健康に影響が及ぶ数値ではなかったとされています。さらに、妊産婦に関する調査の結果から、震災後、福島県内における先天異常の発生率等は、全国的な統計や一般的に報告されているデータと差がないことが確認されています。

偏見による差別やいじめをすることは決して許されるものではありません。根拠のない思い込みから生じる風評に惑わされることなく、信頼できる情報かどうかを確認し、科学的根拠や事実に基づいて行動していくことが必要です。

参考：文部科学省 放射線副読本

**Q** コロナ禍で子どもは外出や友達と遊ぶことを避けたほうがよいでしょうか？

子どもにとって遊ぶことは、心身の発達においてとても重要です。感染のリスクを下げるためにマスクを着用するほか、「みんながよく触れる場所に触った後は手洗いをする」、「少人数にする」、「食事をするときは対面にならないように工夫する」などを守れば、外出や子ども同士の遊びは可能です。また外出する際は、流行状況を確認し移動等の自粛要請が出ていないことを確認しましょう。

参考：日本小児科学会予防接種・感染症対策委員会 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

「妊産婦に関する調査」の詳しい結果は、ホームページに掲載しています。

<https://fukushima-mimamori.jp/pregnant-survey/result.html>

妊産婦調査 結果

検索

