

## 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（医療機関用）

○「赤ちゃんすくすくプロジェクト」は沖縄県健康長寿課と実施市町村、協力医療機関が連携して、BMIが18.5未満の妊婦さんの妊娠中の体重増加が理想的になるようにサポートを実施するプロジェクトです。それにより、低出生体重児の割合の減少なども目標とします。

### 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。

○実施市町村ですでに登録されている方への対応

妊娠届け出時に妊娠前のBMIが18.5未満の妊婦さんに対して、妊娠届け出時に市町村窓口で「赤ちゃんすくすくカード」を配布しています。

- 妊婦さんには「赤ちゃんすくすくカード」を母子健康手帳に挟んでもらっています。

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（赤）が押されています。



赤ちゃん  
すくすく

- 母子健康手帳の「妊娠経過」のページに上記のスタンプ（赤）が押印されているか、母子健康手帳に「赤ちゃんすくすくカード」が挟まれているか、を確認していただき、対象者の場合には、以下のようなサポートをお願いします。

- 妊婦健診受診時に毎回、カードか母子健康手帳に体重を妊婦とともに記載する。
- つわりのある妊婦には、リーフレット「つわりのあるママへ」を配布する。
- 「朝ごはん振り返りカード」を渡す時に、  
「妊婦さんのための食生活チェック表」を用いて、1 か月間の目標も設定し、1 か月後にサポーターと本人で評価を行い、ミニ表彰状を渡す。
- 妊娠5～6カ月頃の健診の際には、リーフレット「妊娠中期を迎えたママへ」を配布。  
同時に体重の増えが悪い場合には、必要に応じて市町村栄養士を紹介し、妊婦さんへ市町村に連絡するよう説明する。【連絡の目安】妊娠6ヶ月頃（20～23週）：概ね3kg 以下

○市町村で登録されていない方への対応

対象者の場合には「赤ちゃんすくすくカード」およびリーフレットを配布します。

- 妊婦さんには「赤ちゃんすくすくカード」を母子健康手帳に挟んでもらい、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに右記のスタンプ（青）を押印します。



- 以降は、実施市町村ですでに登録されている方と同様のサポートをお願いします。

### 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
2. 妊娠前のBMIが18.5未満のママへ
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

- プロジェクト全般については・・・沖縄県地域保健課母子保健班 TEL866-2215
- 妊婦さんに関する連絡事項がある場合は、各実施市町村担当課へ

## 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。

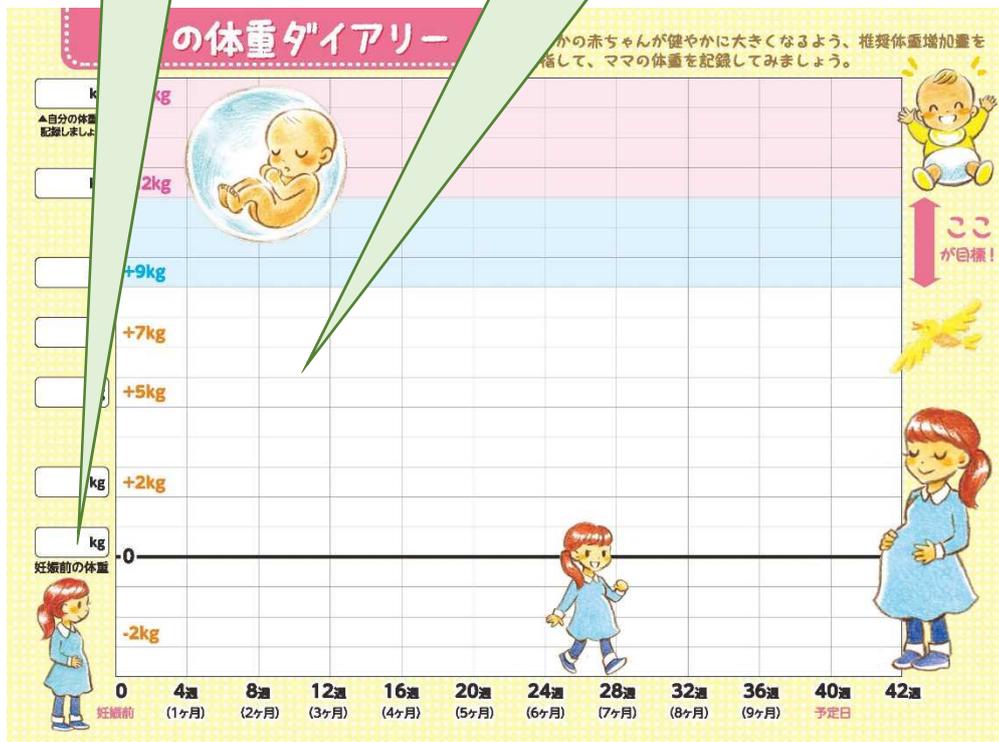
妊娠期間中の理想的な体重増加のために

- 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。