

ちゅらママプロジェクト（妊婦禁煙支援） 実施ガイド（医療機関用）

- ・「ちゅらママプロジェクト」は沖縄県健康長寿課と市町村、協力医療機関が連携して、妊婦の禁煙サポートを実施し、妊婦の喫煙率低下や産後の再喫煙率低下を目的と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。

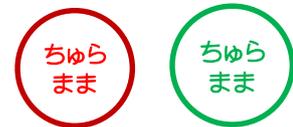
プロジェクトの対象者

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さん
 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さん

実施の流れ

詳細は別紙プロトコールを参照。

【医療機関で実施する主な内容】



○実施市町村ですでに登録されている方への対応

妊娠届け出時にすでに禁煙している妊婦さん及びこれから禁煙する意志のある妊婦さんに対し市町村窓口で「ちゅらママ日記」（禁煙サポート手帳）を配布しています。

- ・妊婦さんには「ちゅらママ日記」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」のページに上記のスタンプ（赤または緑）が押されています。

- ・母子健康手帳の「妊娠経過」のページに上記のスタンプ（赤または緑）が押印されているか、母子健康手帳に「ちゅらママ日記」が挟まれているか、を確認していただき、「ちゅらママ日記」が挟まれている場合には、以下のようなサポートをお願いします。

- ・妊婦への声かけ（声かけ例文集参照）
- ・「ちゅらママ日記」の「サポーターより」の欄にひとことコメントを記入。
 あるいは確認したサインとしてシールを貼付、ハンコを押すなど。
- ・禁煙開始 1, 3, 5 ヶ月後に該当する場合には、リーフレットを配布。
 - 1 か月後→禁煙を始めたママへ
 - 3 か月後→がんばって禁煙を続けているママへ
 - 5 か月後→ちゅらママ 6 ヶ月達成おめでとう証書
- ・再喫煙の場合
 「禁煙に再チャレンジしてみませんか？」を用いて、妊婦への声かけ
 （声かけ例文集参照）

○市町村で登録されていない方への対応

すでに禁煙している妊婦さん及びこれから禁煙する意志のある妊婦さんに「ちゅらママ日記」(禁煙サポート手帳) およびリーフレットを配布します。

- 妊婦さんには「ちゅらママ日記」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
2. 妊娠が分かったあなたへ 禁煙のすすめ
3. 妊娠をきっかけに禁煙を始めたママへ
4. 大切なパートナーの方へ 禁煙のすすめ
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)

問い合わせ・連絡先

沖縄県保健医療部 地域保健課母子保健班 TEL098-866-2215

声かけ例文集 ～医療機関用～

喫煙に関しては能動・受動にかかわらず、できるだけ早くたばこ煙の曝露を避けることがさまざまなリスクの低下につながります。禁煙指導のポイントとして、喫煙状況を隠さず話していただくことが大切です。「喫煙者は悪」というような感情があまりに強いと、語気が強くなるなど、受け手は叱られた、否定されたという思いを持ちやすくなります。すると、それ以降は正直に話すことができなくなってしまうこともありますので、注意しましょう。

禁煙をまだスタートできていない場合

妊婦さんの状況（家族に喫煙者がいる、ストレスがある）などにより、禁煙予定日を過ぎてもスタートできていない妊婦さんには、その理由を聴取し、再度禁煙予定日を一緒に設定する等のきっかけづくりをしてください。「禁煙におそすぎることはないこと」「効果はすぐ出ること」「いつでもお手伝いする」旨を伝える。

「禁煙予定日は決めてみましたか？一緒に考えてみましょうか」

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はあります。」

「スタートが難しい理由があれば教えてください」

「禁煙を始めてみようと思ったら、ぜひ相談してください。いつでもお手伝いできればと思っています。」

「まずは3日間始めてみませんか」

→次回の健診にて確認する。可能であれば、3日後（1週間後）に状況を確認する。

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

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。」