

12

妊娠・出産に関する安全性の確保と健康づくり

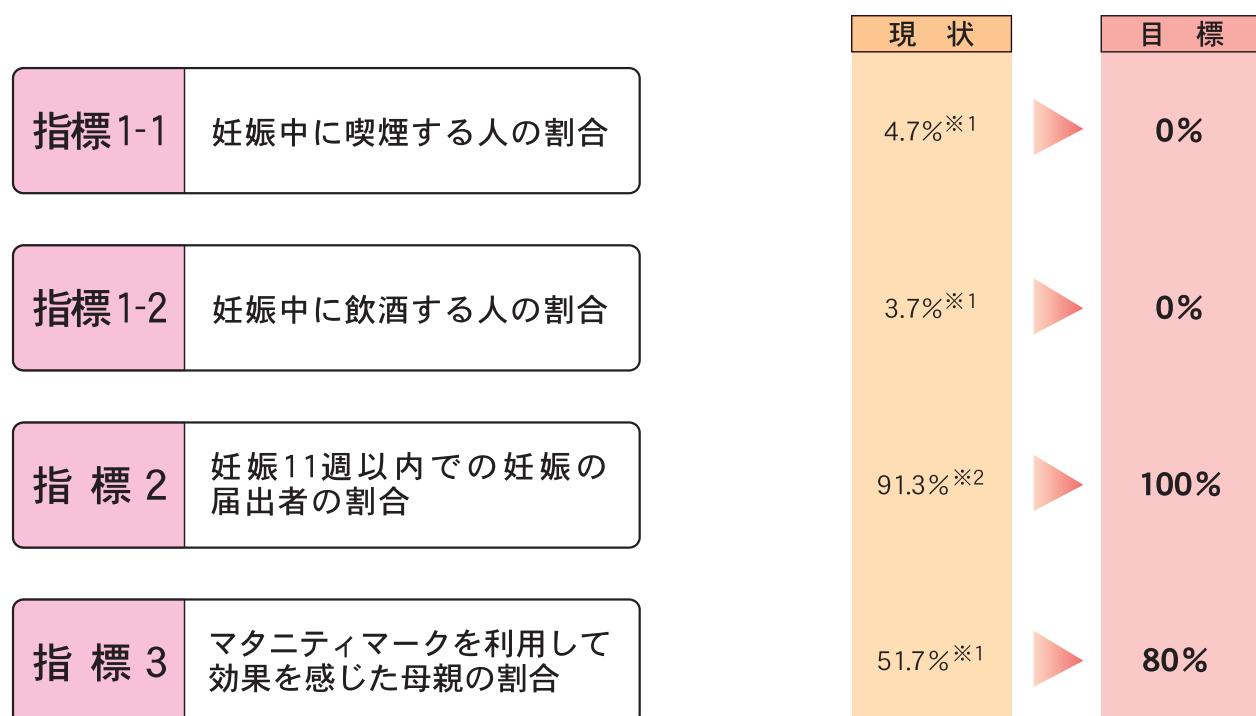
目標

目標 1 妊娠中の喫煙・飲酒をなくす

目標 2 妊娠11週以内での妊娠の届出者を増やす

目標 3 マタニティマークを普及啓発し、利用する人を増やす

指標



※1 「子育てに関するアンケート」(平成23年度)より

※2 地域保健・健康増進事業報告(平成23年度)より

市民のとりくみ

□ 妊娠・出産を支援しよう

家庭、職場、地域において、妊婦の体調や気持ちに十分思いやりをもって接するなど、安心して妊娠・出産ができるよう支援しましょう。

□ 妊娠中・出産後に喫煙・飲酒をしない

妊娠中の飲酒は、赤ちゃんの発育に悪影響を与えるので、妊娠中は、飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は血液中のアルコールが母乳に移行するため、飲酒を控えましょう。

また、妊娠中の喫煙は赤ちゃんの発育を妨げ、低出生体重児や早産の原因になるといわれています。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙しないようにしましょう。出産後もたばこを控えましょう。

□ 安心して妊娠・出産しよう

妊娠・出産に関して悩みや不安があるときや家庭、職場でストレスがあるとき等は周囲の人などに相談しましょう。

また、妊婦や子育て家庭等を対象とした教室を利用してみましょう。

□ 妊娠11週以内で妊娠の届出をしよう

妊娠11週以内で母子健康手帳の交付を受け、妊婦健康診査を受診するとともに、マタニティマークを身につけるなどして、すこやかな妊娠・出産ができるようになります。



健康コラム

知っていますか？マタニティマーク



妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。妊婦が交通機関等を利用する際にマタニティキーホルダーを身につけることで、周囲が妊婦への配慮を示しやすくするもので、交通機関、職場、その他の公共機関等が、その取り組みを呼びかけ、ポスター等を掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進しています。

市のとりくみ

- 妊娠・出産にかかる相談窓口の周知を図り、利用促進に努めます。
- 妊産婦に対して喫煙や飲酒による影響について普及啓発を図ります。
- 母子健康手帳交付時の妊婦面接、新生児・妊娠婦への家庭訪問、妊娠婦を対象とした健康教育などを行い、妊娠期から乳幼児期への連続した支援に努めます。

これまでの経過と課題

妊娠の喫煙・飲酒

妊娠中に喫煙・飲酒をする人の割合は、喫煙4.7%、飲酒3.7%で減少傾向にありますが、今後も目標達成に向け、思春期や妊娠期への取組みを推進していくことが必要です。

妊娠11週以内での妊娠の届出を

妊娠11週以内での妊娠の届出率は、妊娠健康診査費助成の拡大と妊娠健康診査の受診勧奨により大きく増加しています。安心・安全な妊娠・出産にむけて、妊娠11週以内に妊娠の届出をし、妊娠自身が母子健康手帳を有効に活用し主体的に自分の健康管理ができるよう、早期に母子健康手帳の交付をうけることが重要です。そのため、妊娠等に対してその意義を周知するとともに周産期医療機関等と情報の共有化を図る等の取り組みが必要です。

マタニティマークの利用で安心を

安心・安全な妊娠・出産のために、マタニティマークの普及啓発等を実施し、妊娠期からの健康づくりに努めています。マタニティマークを利用して効果を感じる人の割合は51.7%であり、今後も地域や職場等への啓発を図っていく必要があります。

健康コラム

安心・安全な出産のために

妊娠・出産期における女性の心身両面の健康状態を安定させることは、母と子の良好な愛着形成を促進し、子どもの健やかな成長を促します。しかし、国内外の疫学調査の結果によると、軽度から重度を含め10～15%の女性が、産後2～3か月の間に産後うつ病に罹患していると言われており、産後うつ病の発生率を減少させることが課題のひとつとなっています。助産師や保健師による産後のきめ細やかな関わりは、産後うつ病や虐待予防につながるとともに、育児への前向きな気持ちを高め、継続的な支援のスタートになります。

また、妊娠中はふだんより一層健康に気をつけなければなりません。安心・安全な妊娠・出産にむけて、妊娠の健康状態や赤ちゃんの発育を確認するために妊娠健康診査を必ず受けることが大切です。妊娠期からの健康づくりを支援することは、生涯を通じてよりよい生活習慣を形成するとともに、将来を担う次世代の健康づくりにつながります。