少子化対策としての妊産婦の心身ケア ~新しい地域システムとしての社会的処方~

2022年8月3日

筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター Smart Wellness City 首長研究会

コロナ以前より、妊産婦における死亡原因の第1位が自殺であるように、妊産婦の心身の健康状態における悪化はあまり社会問題化していませんが、深刻になりつつあります。加えて、社会状況の変化の影響を受けて、母親自身が、晩婚、出産直前までの就労、及び出産後早い段階で就労復帰などのために、自身における心身へのケアが不足していることも、前述の傾向に拍車をかけています(ヘルスリテラシーの低さ)。

この課題に対し、筑波大学は、大阪府高石市と協働して、昨年度及び本年度厚生労働省保険局「保険者とかかりつけ医等の協働による加入者の予防健康づくり事業:社会的処方」のモデル事業として採択され(代表:大阪府保険者協議会)、ハイリスクのみならず、心身ケアに関して中・低リスクの妊産婦・子育て女性の健康度を悪化させない仕組みの構築に取り組んでいます。とくに、現在進めている仕組みの特徴としては、医療(産婦人科医など)及び対象が日常的に活用する地域資源(子どもの遊び場、ドラックストアなど)と連携して、行政のサポートシステムにあまり関心を示してこなかった対象者を取り込めることを主眼としてプロジェクトを進めております。

さらに、茨城県取手市では、高石市の取り組みを知り、この8月から他の自治体に先駆けて連携しながら同様な事業を開始します(スポーツ庁健康スポーツ課「運動・スポーツ習慣化促進事業」)。

本プロジェクトの特徴は下記の通りです。

- 1) 妊産婦向けの運動(30分)+相談(30分)教室として開催。開催形態は、子育てで時間が限られる対象者に合わせて、自宅から参加できるオンライン形式をメインに実施すること。 運動指導は健康運動指導士、相談は助産師・保健師が実施。
- 2) 意識の高い母親だけではなく、一定の心身におけるリスクを持つ者の参加により、元気な出産、 子育てができる者を増やすことを主眼としているため、自治体からの案内のみではなく、医療や 社会資源(書店、ドラッグストア、子どもの遊び場、母親向けのアプリによる支援サービスなど) から情報提供して、参加を促すこと(社会的処方)。
- 3) 今後、全国での自治体で展開できるよう、その拡大策のノウハウを、筑波大学と、民間企業がアクションリサーチの手法を用いて、収集すること。

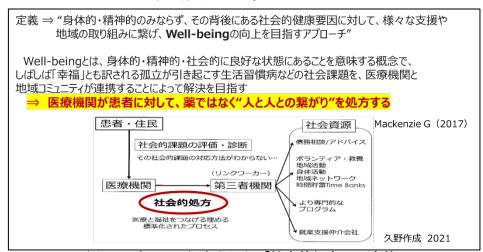


図.イギリスから生まれた「社会的処方」の定義

■大阪府高石市の実施内容

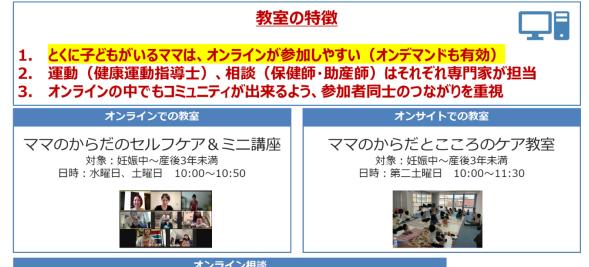
2021 年度実証により、高石市において、医療機関(産婦人科や小児科)及び母子健康センター(西日本 唯一の公立の助産施設)の専門職等により、中程度リスク者を含む妊産婦を、オンライン(週2回参加) とオンサイト(月1回参加)の運動&相談一体型教室へとつなげる社会的処方の仕組みが確立されました。

2022 年度は、医療からの勧奨ルートに加えて、そこで捉えきれない妊産婦に対して、地域資源を活用し た参加勧奨の仕組みを構築しています。具体的には、①乳幼児の運動遊び場(ボーネルンド)、②出産や子 育ての書籍の販売書店(TSUTAYA)、③ドラッグストア(スギ薬局)、④妊産婦の情報サイト(ベビーカレンダ ー) などとなります。

また、近隣自治体の産院に通院及び出産する方、里帰り出産する妊産婦もいることから、隣接する和泉 市・泉大津市とも連携して、それぞれの自治体の妊産婦も含めて、勧奨を行っています。



図. 自治体連携による妊産婦の心身の予防的セルフケアを促進する社会的処方システム



オンライン相談

助産師、管理栄養士にいつでも無料相談

図. 妊産婦はオンライン「運動+育児・健康相談教室」が効果的

- 1) 家族内でコロナ感染が発生し、自主隔離先のホテルから参加して気分転換になった。
- 2) 上の子が障害を持っているため外出が制限されがちな妊婦が、オンライン教室への参加 で自分のための時間を楽しむことができて嬉しい。
- 3) 高石市に転入してきたばかりであったが、他の参加者とオンラインを通してママ友ができた。
- 4) <mark>産後40日から参加。1日中1人で家にいて産後外出したのは3回のみ。</mark>
 「誰かに会いたい」「自分の時間が少ないですよね」と思いを吐露。母乳の出過ぎ、下肢の浮腫、体力の低下を訴える。参加後、徐々に苦痛の訴えが減り表情が改善された。

図. 高石市での妊産婦における運動教室参加者の声

■茨城県取手市の実施内容

取手市では子育て世代の定住化促進を政策の柱にかかげ、これまでも市としても妊産婦・子育て女性に対して専門窓口を設けて支援をしてきましたが、一方で、健康無関心層やうつ傾向を示している方は、一般公募の各種健康づくり事業に参加しづらい現状にありました。

そこで、本事業では、医療機関(取手市医師会)と連携することで、かかりつけ医や助産師、保健師等が相談者等に対して、取手市が用意するケア教室への参加勧奨を行い、その場で申し込みも可能な社会的処方システムを、高石市を事例に構築します。

ケア教室は、8月末に立ち上げ、プログラム内容は、対象者のスポーツ・健康づくりの機会をつくるとともに、専門職(保健師・助産師等)へ相談時間を設け、スポーツ実施率の向上とメンタルヘルスの改善を狙いとします。

また、取手市は、本プロジェクトで成果を出すことで、 多くの市民の健康度の向上とともに、市の知名度・魅力度 の向上を図り、「選ばれる街」として、定住人口の増加に つなげていきたいと考えています。



図. 事業の案内ポスター

プロジェクトに関するお問い合わせ先

筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター

電話 : 03-3942-5841 e-mail : koike.saori.gm@un.tsukuba.ac.jp

各市の取り組みに関するお問い合わせ先

高石市 保健福祉部 健幸づくり課 担当:星野

電話 : 072-267-1161 e-mail : smart@city.takaishi.lg.jp

取手市 健康増進部 健康づくり推進課 担当:樋口・篠原

電話 : 0297-74-2141 e-mail : wellness@city.toride.ibaraki.jp

報道資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。