

## 【事例 H29-29】香川県

## 妊娠期からはじまる心の健康支援事業

【概要】市窓口や助産師相談、各種健診、妊産婦・新生児の家庭訪問時に、身近な相談場所が掲載されたパンフレットやクリアファイルを配布し、相談場所の啓発を行う。また、新生児訪問時に産後うつに関するリーフレットを用いて産後うつや予防方法も含めて産後のメンタルヘルスについて知識の普及啓発を行う。また、エジンバラうつ尺度を活用し、産後うつ等の早期発見に努め、ハイリスク者には保健師や精神保健福祉士が個別支援を行う。産後に限らず、妊娠届出時から若年妊婦等ハイリスク者には妊娠期から保健師が病院等関係機関と連携し継続的に支援を行う。

## 【大綱の分類】

5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる

## 【政策パッケージ分類】

- 基本 3-1) リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用  
重点 1-6) 社会全体で若者の自殺のリスクを低減させるための取組み

【事業実施年度】2018 年度事例（2016～2018 年度）

## 【事業予算】

## 【利 点】

- ▼ 対象者が困った時に、身近に相談できる人や場所をもつことができる。
- ▼ 保健師や助産師がファイル等を用いて、対象者と産後うつについて話をするができる。
- ▼ ハイリスク者に対して、精神保健の専門である精神保健福祉士に個別支援してもらうことで、対象者に応じたより専門的な関わりをしてもらうことができる。
- ▼ 産後うつ予防に取り組むことでひいては自殺者数の減少が期待できる。

## 【実施に至るまで】

## 背景

- ① 平成 22 年度 母子保健担当者間で丸亀市の今後の母子保健活動の「めざす姿」について話し合い、「愛着形成」や「いつの時期も認められるという経験」が大切など、各保健師が今までの活動を振り返り、妊娠期からの関わりの重要性を再確認し、母子を取り巻く体系図を作成した。
- ② 平成 23 年度 県の自殺対策緊急強化基金を活用し、「妊娠期からはじまるこころの相談事業」開始
  - ＜ポピュレーションアプローチ＞
    - ・妊娠届出時の妊婦相談・母子保健推進員による妊娠後期の訪問活動
    - ・ウエルカム広場MKB・赤ちゃんを迎える教室・産後うつに関する講演会
    - ・新生児訪問・担当地区への啓発・各種健診、健康教育等その他母子保健事業での啓発
  - ＜ハイリスクアプローチ＞
    - ・妊娠届出時の妊婦相談・新生児訪問後のフォロー・妊産婦のこころの相談
    - ・各種健診、健康教育等その他母子保健事業での相談

### <基盤整備>

- ・各種事業を通しての実態把握・関係者会や連絡会等の実施
- ・事例検討会、研修の実施

### 工夫点 計画を立てる上での工夫・等

- ① 分かりやすく、目に留まりやすいように情報提供を実施
  - ・赤ちゃん訪問時に育児支援等のパンフレットを渡す際、相談場所の一覧を載せたクリアファイルに入れて渡している。クリアファイルは目に留まりやすく、また印象に残りやすいような優しい色合い・絵柄にした。また相談窓口もより身近に感じてもらい相談してもらいやすいように身近な相談場所を厳選して掲載した。
  - ・3ヶ月児健診時にはこころの健康についてPRしたコットンバックを配布している。バックには課のマスコットキャラクターをプリントし、実用性だけでなく、ふと目にした時にこころの健康について意識してもらえるようにしている。
- ② 個別相談しやすい体制
  - ・課の事業としてセンターでこころの健康相談をしており、必要時相談につなげているが、来所できない場合や、自宅でゆっくり話を聴いて欲しい場合などは、精神保健福祉士と保健師で家庭訪問を実施している。精神保健福祉士は女性もおり、女性同士相談しやすい体制を整えている。

### 具体的な内容

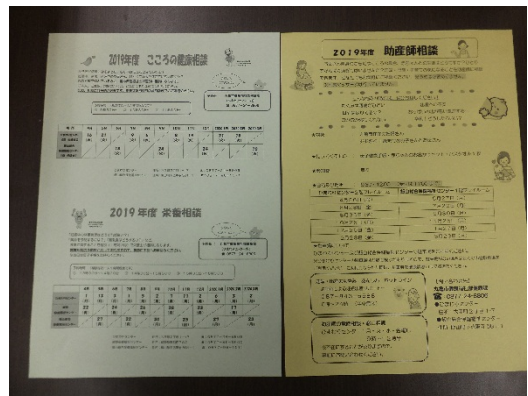
- ▼ 新生児訪問時に産後うつや身近な相談場所について啓発
  - ・【子育てママのメンタルヘルス～産後うつを知っていますか？～】リーフレットを用いて産後うつは誰もがなりうる病気であり、一人で抱え込まずに早めに相談することの必要性について啓発。
  - ・【子育てを頑張っているママへ こころ、元気ですか？】クリアファイルや市の事業である助産師相談、こころの健康相談のチラシを用いて、身近な相談場所のお知らせ。
  - ・育児支援チェックリスト、EPDS、赤ちゃんへの気持ち質問票の実施。結果から、ハイリスク者については継続して保健師や精神保健福祉士による個別支援につなげる。
- ▼ 各母子保健事業や窓口で身近な相談場所について啓発
  - ・市の事業である助産師相談や三ヶ月時健診において、必要時にこころの健康相談等のこころの健康に関する相談場所を紹介したり、ハイリスク者に対しては保健師につなぎ個別支援を行う。
- ▼ ハイリスク者への個別支援
  - ・育児支援チェックリスト、EPDS、赤ちゃんへの気持ち質問票の結果から、産後うつが疑われるハイリスク者に対して、保健師や精神保健福祉士が家庭訪問する。また、必要な社会資源があれば関係機関に繋いだりし、継続的に関わっていく。

### 【成果】

- ▼ 産後うつや身近な相談場所の啓発については、平成30年度新生児訪問を行った830件に対して実施した。
- ▼ リーフレットやクリアファイル等の媒体を用いることで、支援者である保健師や助産師が産後うつや相談場所について話がしやすくなり、同じ質で産後うつや予防法等産後のメンタルヘルスについて啓発することができた。また産婦からも「特別なことではなく、産後は気持ちが減入りやすいことが分かり安心した」「産後うつになっても、身近に話を聴いたり力になってくれる人がいると分かって心強い」等の声が聞かれ、産後うつについて正しい知識を持つことができ、予防につながった。
- ▼ 各種母子保健事業や窓口で身近な相談場所について啓発を行うことができた。対象者からは「身近にこんなに相談を聞いてくれる場所があることを初めて知った」「色々な相談場所があって安心する」「困ったことがあったら参考にする」といった声が多数あった。
- ▼ ハイリスク者に対して、保健師が訪問等で継続的に支援を行うだけでなく、必要に応じて精神保健福祉士と共に個別支援を行った。平成30年度の実施状況としては、精神保健福祉士による個別訪問2件、こころの健康相談1件であった。
- ▼ 精神保健の専門である精神保健福祉士がより対象者に応じた専門的な対応を行ったことで、産後うつ症状の軽減やひいては自殺予防に寄与することができた。

【補 足】

▼【子育てを頑張っているママへ ころころ、元気ですか？】 ▼市の各種相談事業のチラシ



【課 題】

- ▼ 産後うつ等の早期発見及び早期対応は重要であるが、母子支援の関わりとしては妊娠届出時をきっかけに妊娠期からの切れ目ない支援を行えるよう、今後も母子保健施策の充実を図る必要がある。
- ▼ 個別支援においては、特定妊婦以外に妊娠・出産・育児などへの不安、産後うつ等支援が必要な際に、より良い支援が行えるよう精神福祉士及び関係機関等との連携強化を図っていく必要がある。また、事例の課題が複雑多様な場合もあり、支援にあたっての検討のみならず、事例の振り返り等を支援者間で行うことにより、支援者の質の向上及び支援しやすい体制整備に努めていきたい。

【事業種別】 妊娠期からはじまる心の健康支援事業  
 【準備期間】 365日  
 【人 数】 8人  
 【人口規模】 109,551人  
 【財政規模】 24,707,159,000円  
 【自治体負担率】 33%  
 【事業対象】 妊産婦  
 【支援対象】 妊産婦  
 【委託の有無】 有  
 【実施主体・問合せ先】 丸亀市健康福祉部健康課

TEL : (0877) 24-8806  
 Mail:kenko-k@city.marugame.lg.jp

【参考資料・文献】  
 特になし