

## 令和4年度新規事業について

### ア 平塚市産婦健康診査

#### 【目的】

母子保健法（昭和40年法律第141号）第13条第1項の規定に基づき実施するもので、産婦の身体的な機能の回復、授乳状況及び精神状態の早期把握を目的としている。

#### 【対象】

R4.7.1以降に出産した産婦

#### 【配布方法・配布数】

母子手帳発行窓口にて配布（R4.6.1～）

郵送にて配布（R4.5.31以前に母子手帳交付済みで出産予定がR4.7.1以降の妊婦）695件

#### 【公費負担額】

1回のみ3,000円

#### 【健診時期】

産後3週間以上8週間以内

#### 【補助の対象となる健診】

- ①問診（生活環境、授乳状況、育児不安、精神疾患の既往歴、服薬歴等）
- ②診察（子宮復古状況、悪露、乳房の状態等）
- ③体重・血圧測定
- ④尿検査（蛋白・糖）
- ⑤エジンバラ産後うつ質問票

#### 【産婦健診からのフォロー基準と人数】

EPDS9点以上、「うつ二項質問票」で1つ以上該当

## イ 3歳児健康診査における屈折検査について

## 【目的】

弱視の早期発見・早期治療につなげる

## 【開始時期】

令和4年7月

## 【対象】

3歳児健康診査受診者全員

## 【事業の方法】

スポットビジョンスクリーナー（SVS）を用いた屈折検査（2台）

検査後、異常値が出た場合には、精密検査票を発行し、受診を促す。

当日実施できなかった方は、小児療育センターの2次検査で再度検査を行う。

## 【実施日時】

3歳児健康診査来所し、受付終了後に待合いの部屋で実施（医科診察の前）

## 【従事者】

保健師・看護師・事務員 各1名

## 【実績】（R4.7月～9月）

3歳児健診受診者数	403人
屈折検査できた人数	391人
屈折検査できなかった人数（管理中含む）	12人
屈折検査精密検査発行数	53人

ウ オンライン育児相談

**【目的】**

新型コロナウイルス感染症対策や、来所出来ない方への相談手段としてオンラインによる子育て相談を行い保護者の育児不安の軽減を図る。

**【対象】**

平塚市在住の0歳から就学前までの乳幼児とその保護者

**【事業の内容】**

授乳、離乳食の進め方、歯の手入れ等、育児全般についてオンラインで専門職が個別相談に応じる。

**【実施日時】**

祝日・年末年始を除く毎週水曜日に予約制で実施

**【実施方法】**

電子申請による申し込み。当日は、Webex Meetings を利用し、オンライン相談を行う。

**【従事者】**

保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士等

**【開始時期】**

令和4年4月

**【実績】**

5件（離乳食、歯の手入れ、寝かしつけ、しつけなど）

## エ 産後うつ予防アプリ

## 【目的】

産後うつ対策として、現在、本市では産婦健診、産後メンタルヘルス相談等を通常の母子保健事業と組み合わせて実施している。これらの取り組みは一定の効果を上げ、産後うつの早期発見や児童虐待防止につながっているが、対人サービスだけでは人材面、予算面、効果面で限界がある。また、新型コロナウイルス感染症の流行、パートナーの産後うつ対策、人・サービスとのつながり方など妊産婦を取り巻く様々な事象を考慮し、妊産婦に加えてパートナーも対象とした、不安を感じた時に24時間いつでも好きな時にケアが受けられる、非対面で操作可能なセルフケアデジタルツールを導入する。

## 【対象】

妊産婦とそのパートナー

## 【事業の内容】

産後うつ予防に効果があるとされるスマホアプリを無償提供する。AIチャットや動画、オーディオなどを楽しみながら、メンタルの強化を図るプログラムが、2週間提供される。

## 【申請方法、利用回数、利用負担等】

申請方法は調整中。利用回数制限・利用者負担無し。

## 【開始時期】

令和5年1月

## 【その他】

令和3年度神奈川県 ME-BYO リビングラボ実証実験に採択され、本市と鎌倉市で実証実験を実施したスマホアプリ。

## オ 産後ケア事業（ショートステイ・デイサービス）

## 【目的】

産後の母子に対して、心身のケアや育児のサポート等を行い、産後も安心して子育てができることを目的とする。

## 【対象】

家族などから出産後の支援が受けられない、産後の体調不良や育児不安がある方

## 【事業の内容】

## ① ショートステイ

産科医療機関等の委託事業所に短期入所してもらい、産後ケアを行う。

## ② デイサービス（6時間・3時間）

日中、産科医療機関など委託事業所へ来所してもらい日帰りで産後ケアを行う。

## 【申請方法、利用回数、利用負担等】

近隣市町を参考に検討

## 【開始時期】

令和5年1月

## 【その他】

令和4年10月末に、事業の受託を検討している市内及び近隣市町の産科医療機関や助産院等に対して、当市の事業説明と、近隣市町で実績のある助産院から実際の様子などを話していただく内容を併せて実施予定。

# オンライン 育児相談

育児についてのお悩みはありませんか？  
専門職と一緒に考えていきましょう。

<対象> 平塚市在住の未就学児とその保護者

<内容> 授乳、離乳食、歯の手入れ等育児全般

<日時> 毎週**水曜日**（祝日を除く）

令和4年12月28日、令和5年1月4日はお休み

①9：30～ ②10：30～ 各30分

<申込> 電子申請から申し込み

申し込みは前の週の水曜日までとし、招待通知を金曜日までに送ります。

## <オンライン育児相談の流れ>

スマートフォンやパソコンにより、Web会議用システム（Webex Meetings）を利用して、自宅からインターネットを通して相談。

① 電子申請で申し込み

② 招待通知

③ オンライン相談



授乳・離乳食について知りたい



## <注意事項抜粋>

- ① スマートフォンまたはカメラ付きパソコンを準備してください。
- ② スマートフォンで相談を希望される場合は、事前に「Cisco Webex Meetings」アプリのダウンロードが必要です。
- ③ インターネット環境が必要です。相談は無料ですがデータ通信量がかかりますので、Wi-Fi環境での利用をお勧めします。
- ④ 相談は相談を受けるお子さまと保護者1名のみです。

※詳細はホームページをご覧ください

お問い合わせ 平塚市健康課（保健センター） Tel. 0463-55-2111



# 平塚市の産後うつ対策フレーム

(厚労省「メンタルヘルスの4つのケア-労働者の心の健康保持増進のための指針」を参考に整理)

ケアの種類	目的	アプローチの種類	具体的な事業
セルフケア	妊産婦や家族が知識を身に付け、予防に努める	ポピュレーション(全員)	産後うつ予防スマホアプリ(無償) ホームページ特設サイト、母親父親教室、祖父母手帳(オリジナル)
ラインケア	心身の調子のチェック	ポピュレーション(全員)	ネウボラ、葉酸サプリ配布 産婦健診、赤ちゃん訪問
課内支援 (一歩踏み込んだ支援)	心身の負担の軽減・緩和	ハイリスク(必要な人)	家庭訪問、産前産後ヘルパー派遣、産後ケア事業【デイサービス「ママはぐ」、日帰り・宿泊(委託)】、産後メンタルヘルス相談、母子保健事業
課外・庁外支援 (さらに踏み込んだ専門的支援)	専門機関への紹介	ハイリスク(必要な人)	受診の支援、サービス調整(養育支援、保育園入所手続き)特定妊婦、妊娠期養育支援連絡票、医療機関との連携

# 産後うつ予防アプリ～令和5年1月サービス開始 (emo|ACTプログラム)

- 妊産婦やそのパートナーのメンタルの底上げを目指す。
- ストレスや不安への対処法、自己肯定感を高める方法を学べる
- スマホアプリというカジュアルなツールを用いた、「普段使い」できるメンタルケア(メンタルヘルステック)
- ACT(アクト)とは認知行動療法の中の1つの心理療法で、ACTトレーニングとして、健康な人々への教育で活用されている。
- 本市は、令和3年度神奈川県ME-BYOリビングラボ実証実験のフィールドとして参画(詳細:ME-BYOサミット神奈川ME-BYOリビングラボ2022ホームページ[https://me-byo-summit-kanagawa.jp/prefecture/living\\_labo.html](https://me-byo-summit-kanagawa.jp/prefecture/living_labo.html))

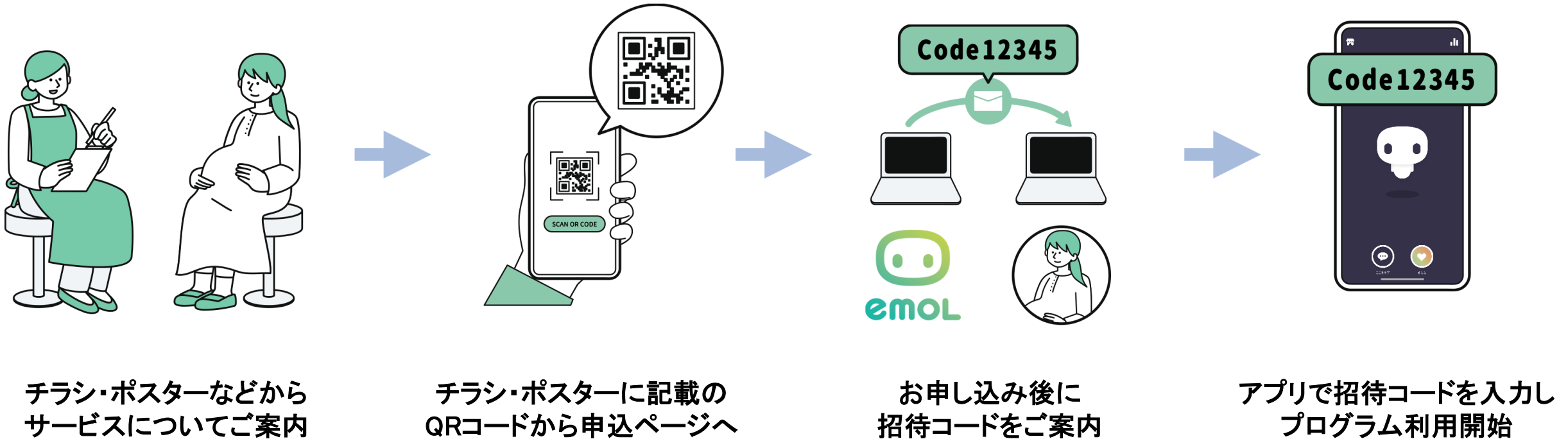


# emo | ACTプログラム (イメージ)

AIとのチャットで実施する  
メンタルセルフケアプログラム



# emo | ACTプログラム（申し込み方）



平塚市産婦健康診査費用補助券  
(医療機関専用券)市町村送付用

検査費用から、3,000円差し引かれます。

有効期間：産後3週間以上8週間以内



a1420318a

見本様式一2枚目

太枠内は、産婦自身が記入し、健診受診先の窓口へ提出してください。

母子健康手帳No.	
-----------	--

産婦	フリガナ氏名	生年月日	年	月	日(満)	歳)
赤ちゃん	フリガナ氏名	生年月日	年	月	日(第)	子)
住所	平塚市 電話 ( ) ※健診当日に平塚市に住民票がないと使用できません。					
産後の気分 (該当項目にし)	<input type="checkbox"/> 普段どおり <input type="checkbox"/> ここ2週間以上気分が沈む・ゆううつな気分が続く <input type="checkbox"/> ここ2週間以上育児を楽しめない・やる気がしない <input type="checkbox"/> その他(育児や家事ができない・不眠・イライラしやすい等)					

※この補助券の情報は、平塚市の保健指導に使用させていただきます。

実施医療機関記入欄

◎今回実施した検査(太字は必須項目) <input type="checkbox"/> 問診(生活環境 授乳状況 育児不安 精神疾患の既往歴・服薬歴等) <input type="checkbox"/> 診察(子宮復古状況 悪露 乳房の状態等) <input type="checkbox"/> 体重・血圧測定 <input type="checkbox"/> 尿検査(蛋白・糖) <input type="checkbox"/> EPDS( )点 <input type="checkbox"/> (必要時)授乳を中心とした育児相談 <input type="checkbox"/> (母子同伴で産婦健診を受診する場合)子の発育状況や栄養状態等 ◎今回の健診で市町村の保健指導を要する事項(いずれかにし点) <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり( )	
◎前項に「あり」の場合 <input type="checkbox"/> 連絡済み(電話・文書等) <input type="checkbox"/> 連絡していない	
実施年月日	年 月 日(産後 週目)
医療機関の名称 所在地・医師の氏名	

～ご利用上の注意～

- この券は再交付いたしません。必ず産婦ご本人が母子健康手帳と一緒に大切に所持してください。
  - この券は出産した医療機関・助産院で実施するでのみのご利用となります。
  - 検査費用が公費負担額(助成額)を超えた場合は、自己負担金が発生しますのでご了承ください。
- ～医療機関の方へ～
- 「産後の気分」の「普段どおり」以外に☑がある場合と、EPDS9点以上は速やかに平塚市健康課(TEL:0463-55-2111)にご連絡下さい。
  - 委託契約と請求に関するお問合せは、神奈川県産婦人科医会(TEL:045-242-4867)へお願いします。
  - 「平塚市送付用」を翌月10日までに、請求書とともに神奈川県産婦人科医会へ送付してください。

# 産婦健診用【エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)】

◎この質問票は産婦健診の際に「産婦健康診査費用補助券」と一緒に提出してください。

この質問票は、産後のお母さんの心の状態を把握し、母子保健法に基づく保健指導に利用します。回答内容は、個人情報として取り扱い、目的外には利用しません。

私は、質問票について説明を受け、同意しました。

産婦健診受診年月日：            年    月    日    産婦氏名：

---

産後の気分についておたずねします。あなたも赤ちゃんもお元気ですか。

最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけてください。必ず10項目全部に答えてください。

1. 笑うことができたし、物事の面白い面もわかった。  
(    ) いつもと同様にできた。  
(    ) あまりできなかった。  
(    ) 明らかにできなかった。  
(    ) まったくできなかった。
2. 物事を楽しみにして待った。  
(    ) いつもと同様にできた。  
(    ) あまりできなかった。  
(    ) 明らかにできなかった。  
(    ) まったくできなかった。
3. 物事がうまくいかないとき、自分を不必要に責めた。  
(    ) はい、たいていそうだった。  
(    ) はい、時々そうだった。  
(    ) いいえ、あまりたびたびではなかった。  
(    ) いいえ、まったくなかった。
4. はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。  
(    ) いいえ、そうではなかった。  
(    ) ほとんどそうではなかった。  
(    ) はい、時々あった。  
(    ) はい、しょっちゅうあった。
5. はっきりした理由もないのに恐怖におそわれた。  
(    ) はい、しょっちゅうあった。  
(    ) はい、時々あった。  
(    ) いいえ、めったになかった。  
(    ) いいえ、まったくなかった。
6. することがたくさんあって大変だった。  
(    ) はい、たいてい対処できなかった。  
(    ) はい、いつものようにうまく対処できなかった。  
(    ) いいえ、たいていうまく対処した。  
(    ) いいえ、普段通りに対処した。
7. 不幸せな気分なので、眠りにくかった。  
(    ) はい、ほとんどいつもそうだった。  
(    ) はい、時々そうだった。  
(    ) いいえ、あまりたびたびではなかった。  
(    ) いいえ、まったくなかった。
8. 悲しくなったり、みじめになったりした。  
(    ) はい、たいていそうだった。  
(    ) はい、かなりしばしばそうだった。  
(    ) いいえ、あまりたびたびではなかった。  
(    ) いいえ、まったくそうではなかった。
9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。  
(    ) はい、たいていそうだった。  
(    ) はい、かなりしばしばそうだった。  
(    ) ほんの時々あった。  
(    ) いいえ、まったくそうではなかった。
10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。  
(    ) はい、かなりしばしばそうだった。  
(    ) 時々そうだった。  
(    ) めったになかった。  
(    ) まったくなかった。

点数

点

---

記入済みの本質問票は健診実施機関で保管してください。

岡野ら(1996)による