

令和4年度厚生労働省母子保健指導者養成研修
妊産婦のメンタルヘルスケアと産後ケア事業に関する研修

産後ケアの必要性とその実際

令和4年9月12日

あきやま子どもクリニック（東京都三鷹市）

秋山千枝子

母子保健法における産後ケア事業

令和元年12月6日改正母子保健法公布 令和3年4月1日から施行

(産後ケア事業)

第十七条の二 市町村は、出産後一年を経過しない女子及び乳児の心身の状態に応じた保健指導、療養に伴う世話又は育児に関する指導、相談その他の援助(以下この項において「産後ケア」という。)を必要とする出産後一年を経過しない女子及び乳児につき、

次の各号のいずれかに掲げる事業(以下この条において「産後ケア事業」という。)を行うよう努めなければならない。

- 一 病院、診療所、助産所その他厚生労働省令で定める施設であつて、産後ケアを行うもの(次号において「産後ケアセンター」という。)に産後ケアを必要とする出産後一年を経過しない女子及び乳児を短期間入所させ、産後ケアを行う事業 **宿泊型(ショートステイ)**
- 二 産後ケアセンターその他の厚生労働省令で定める施設に産後ケアを必要とする出産後一年を経過しない女子及び乳児を通わせ、産後ケアを行う事業 **デイサービス型(通所)**
- 三 産後ケアを必要とする出産後一年を経過しない女子及び乳児の居宅を訪問し、産後ケアを行う事業 **アウトリーチ型(居宅訪問)**

産後ケア事業①

平成29年8月厚労省「産後ケア事業ガイドライン」より

<目的>

母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み、母子の愛着形成を促し、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援する

<実施>市区町村の努力義務

<市区町村実施>（複数市町村連携実施可） 委託可

<対象者>

褥婦及び産婦並びにその新生児及び乳児

担当者がアセスメントして決定

- ・ 同居家族の有無にかかわらず
- ・ 里帰り出産により住民票がない状態の産婦をはじめ、住民票のない自治体において支援を受ける必要性が高いなどの状況であれば、住民票のない自治体において産後ケアも含めた母子保健事業等での支援を実施していただく必要があると考える。その際は、事前に住民票のある自治体などと当該産婦が現在滞在している自治体間でよく協議し連携すること
- ・ 母親のみの利用を妨げるものではない

産後ケア事業②

平成29年8月厚労省「産後ケア事業ガイドライン」より

対象者（続き）

母親（初産婦、経産婦を問わない）

- ・産後に心身の不調又は育児不安等がある者
- ・その他、特に支援が必要と認められる者
 - ・日常生活や外出に困難を伴う家庭については、訪問等の際、本事業の申請を受け付けるなど、配慮
 - ・特に、多胎児家庭の場合は配慮
 - ・母親のみの利用を妨げるものではない

新生児及び乳児（1歳まで）

- ・自宅において養育が可能である者

その他

- ・地域の保健・医療・福祉・教育機関等の情報から市町村が支援が必要と認める者 例えは養親や里親など
- ・父親の育児参加を促すことは重要であり、本事業に付随して父親への支援を行うことが考えられる
- ・除外：感染性疾患罹患者、母親が入院加療の必要、母親に心身の不調等で医療的介入の必要（医師が可能とすれば可）

母子保健推進会議（主任研究者：佐藤拓代氏）が厚労省令和2年度「子ども・子育て支援推進調査研究事業」として行った「地域における『産前・産後サポート事業』及び『産後ケア事』の効果的な展開に関する調査研究」報告書により

産後ケア事業実施実態調査

【目的】産後ケア事業の実態を把握し、令和3年度からの事業展開の基礎資料とする。

【対象】厚生労働省から産後ケア事業の補助金を交付されている941市区町村（全市区町村の54.0%）。

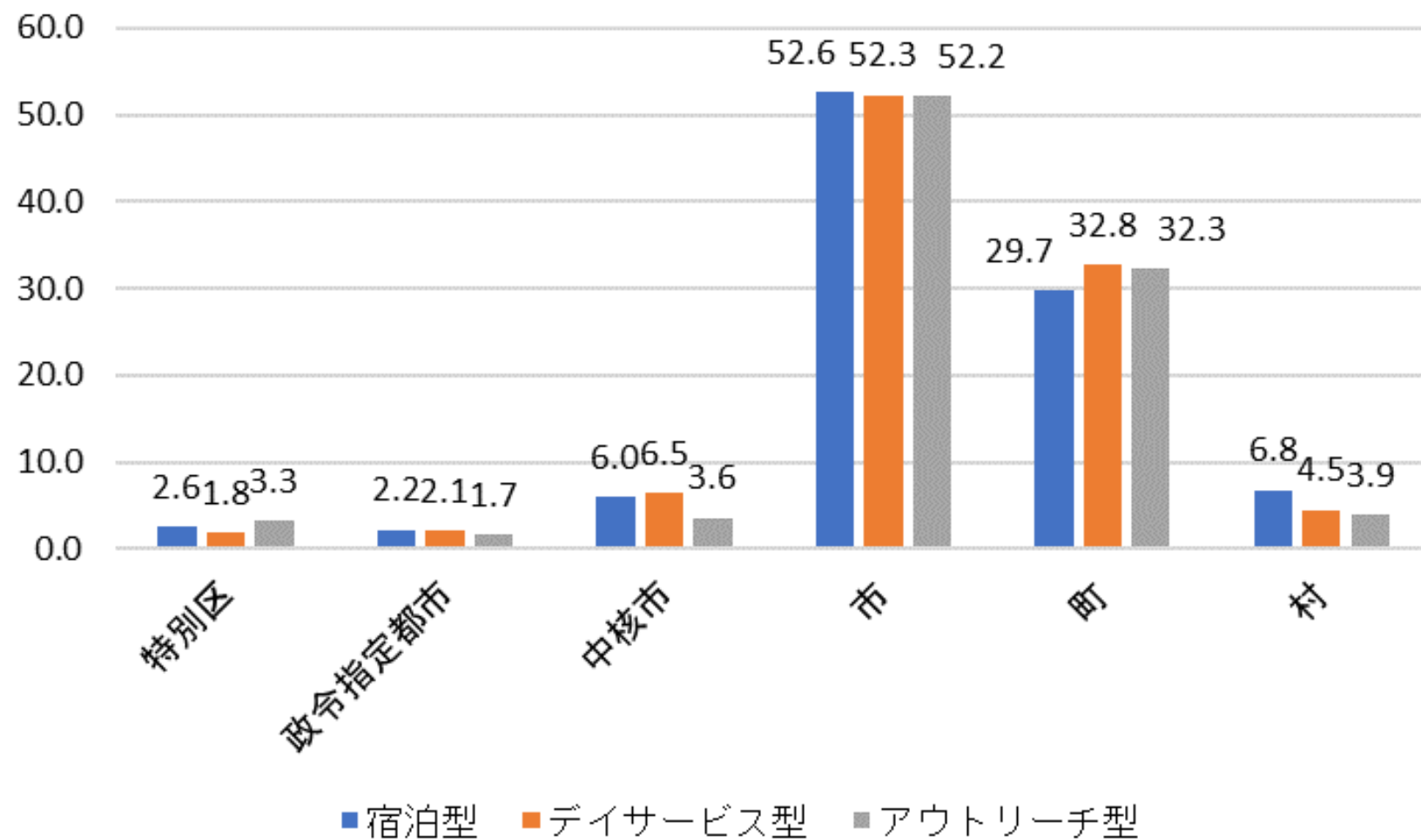
内訳は特別区20か所（87.0%）、政令指定都市16か所（80.0%）、中核市48か所（80.0%）、市477か所（67.0%）、315か所（42.4%）、村65か所（35.5%）

【方法】令和2年6月に郵送による質問紙調査実施。

【結果】

1. **回答率**: 866か所(92.0%)。特別区95.0%、政令指定都市100%、中核市100%、市96.2%、町85.7%、村81.5%。

2. 令和元年度実施類型別実施率



3. 令和元年度実施類型別実施施設数または事業者数

宿泊型

実施施設	件数	割合 (%)
病院等	1,615	68.7
助産所	702	29.9
独自施設	33	1.4
ホテル等	0	0.0

デイサービス型

実施施設	件数	割合 (%)
病院等	1,282	54.3
助産所	994	42.1
独自施設	72	3.1
ホテル等	12	0.5

アウトリーチ型：事業者数 965か所

※

- ・当調査では、独自施設とは、分娩を取り扱わず産後ケアを中心に行っている助産所のうち、実施主体である自治体が「独自施設」と判断したもの（4か所）、産後ケアを行っている保健センター等をいう。また、助産所とは、独自施設とされた施設以外の助産所をいう。
- ・病院等は病院及び診療所。

4. 令和元年度実施類型別利用者数

宿泊型

宿泊型実人数	8,107 人
出生数当たりの利用実人数の割合	0.88 %
宿泊型延べ人数	36,145 人
一人当たりの平均宿泊日数	4.46 日

アウトリーチ型

アウトリーチ型実人数	9,810 人
出生数当たりの利用実人数の割合	1.07 %
アウトリーチ型延べ人数	21,820 人
一人当たりの平均利用回数	2.22 回

デイサービス個別型

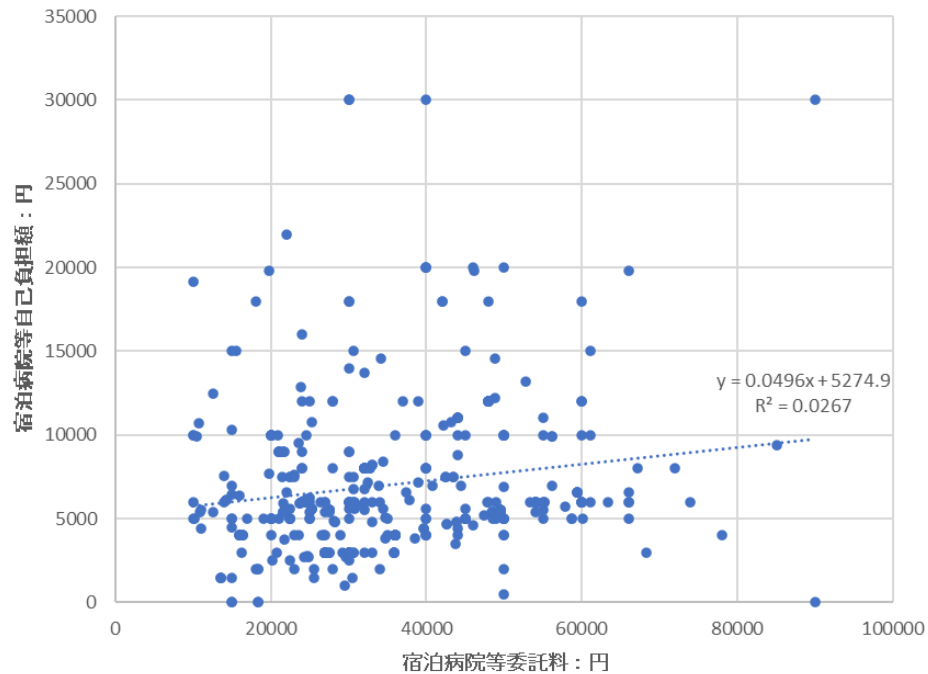
デイサービス個別型実人数	13,132 人
出生数当たりの利用実人数の割合	1.42 %
デイサービス個別型延べ人数	28,010 人
一人当たりの平均利用回数	2.13 回

デイサービス集団型

デイサービス集団型実人数	1,513 人
出生数当たりの利用実人数の割合	0.16 %
デイサービス集団型延べ人数	4,950 人
一人当たりの平均利用回数	3.27 回

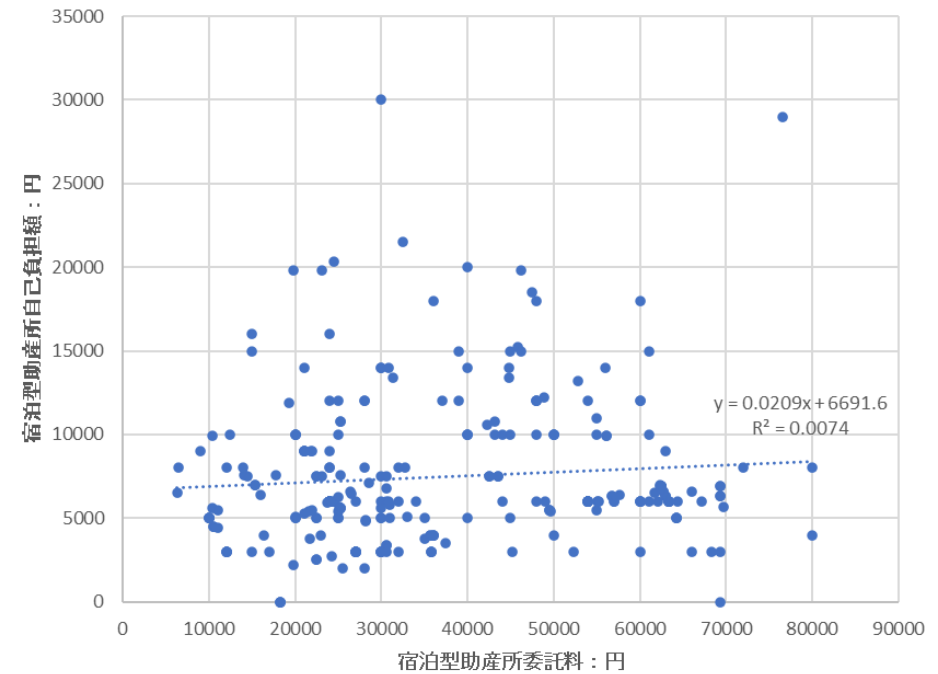
5. 令和元年度利用規程等

病院等が実施する宿泊型(1泊2日)の委託料と一般世帯の自己負担額



自治体から病院等への委託料の平均は、33,964円。利用者の自己負担額の平均は、6,885円。かなりばらつきがあり、相関していない。

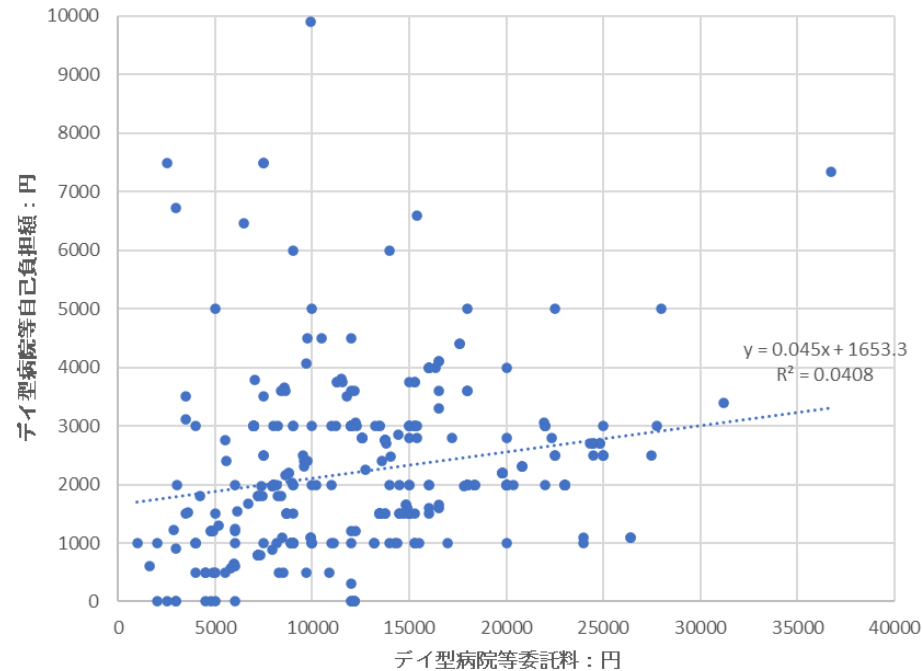
助産所が実施する宿泊型(1泊2日)の委託料と一般世帯の自己負担額



自治体から助産所への委託料の平均は、37,481円。利用者の自己負担額の平均は、7,491円。かなりばらつきがあり、相関していない。

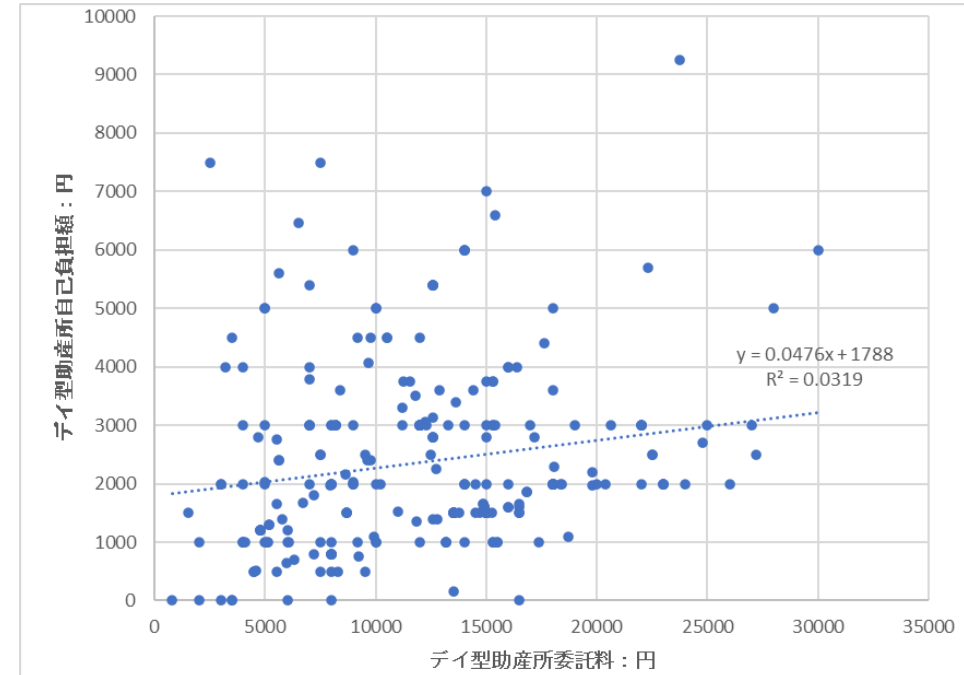
5. 令和元年度利用規程等(続き)

病院等が実施するデイサービス型の委託料と
一般世帯の自己負担額



自治体から病院等への委託料の平均は、
12,840円。利用者の自己負担額の平均は、
2,232円。かなりばらつきがあり、相関して
いない。

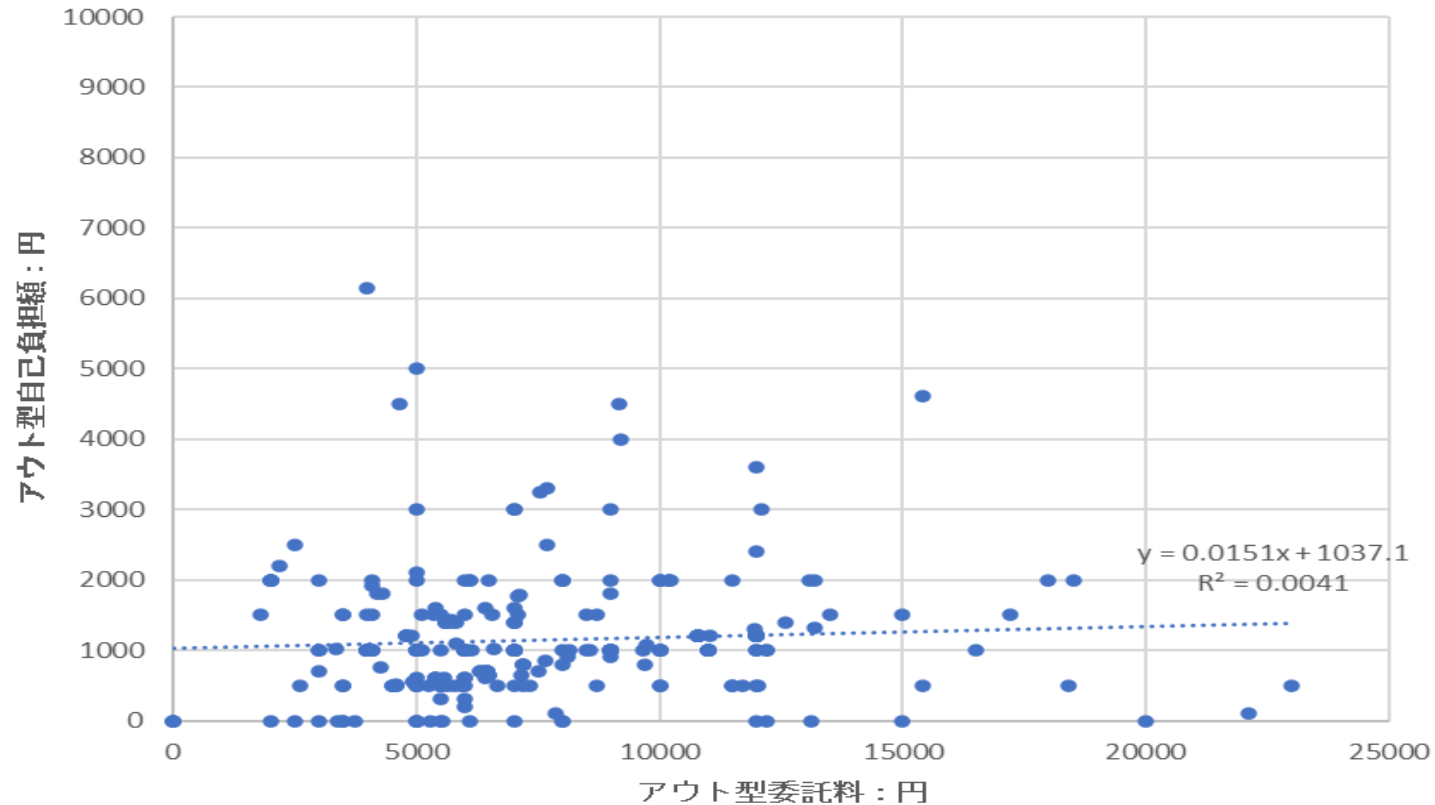
助産所が実施するデイサービス型の委託料と
一般世帯の自己負担額



自治体から助産所への委託料の平均は、
37,481円。利用者の自己負担額の平均は、
7,491円。かなりばらつきがあり、相関して
いない。

5. 令和元年度利用規程等(続き)

アウトリーチ型の委託料と一般世帯の自己負担額



自治体から事業者への委託料の平均は、7,562円。利用者の自己負担額の平均は、1,151円。かなりばらつきがあり、相関していない。

6. 自治体が課題と感じていること(自由記載)

●産後ケア事業を実施する中で課題と感じていること

- 住民のニーズを鑑みた利用要件や周知方法の検討、委託先の料金設定、事務手続きの簡略化等
- 委託できる施設が少ない、マンパワー不足、委託先によっての金額の差等
- 自治体側と対象者の妊婦に齟齬がある場合や地域性を鑑みた利用要件の検討が必要等

●対象が出産後1年以内と変更になることにより考えられる課題

- 利用要件の見直し、実施施設の受け入れ体制が整わない
- 利用要件の見直し、受け入れ先及びマンパワーの確保
- 児の発達による安全性の確保、離乳食への対応が難しい

等

妊娠・出産包括支援事業

＜産前・産後サポート事業＞

本事業における「相談、支援」は、妊産婦及び妊産婦の育児を尊重するとともに、不安や生活上の困りごと等を軽減すること（家事支援は除く。）を目的としており、原則として専門的知識やケアを要する相談、支援は除く。

- 1 アウトリーチ（パートナー）型
- 2 デイサービス（参加）型
 - ・ 集団型
 - ・ 個別型
 - ・ 集団型と個別型

＜産後ケア事業＞

助産師等の看護職が中心となり、母子に対して、母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み、母子の愛着形成を促し、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的とする。

- 1 短期入所（ショートステイ）型
- 2 通所（デイサービス）型
 - ・ 個別
 - ・ 集団
- 3 居宅訪問（アウトリーチ）型



産後ケア事業

産後のお母さんのこころとからだに寄り添い、赤ちゃんの健やかな成長を願い、お母さんが穏やかな気持ちで育児ができるように支援していきます。

ご利用できる方

出産施設を退院後から1年になるまでのお母さんと赤ちゃんで出産後の体調に不安があり、休養が必要な方

育児に不安があり、身近に相談できる人がいない方

家族等からの十分な育児・家事などの支援が受けられない方

出産した施設や地域の機関等から支援が必要だと認められた方

など

生活保護世帯、低所得者世帯は、周囲から支援が得られない等の社会的リスクが高いと考えられるため、**利用料の減免措置等の配慮が行われる**ことが望ましい。



健やか親子21(第2次)



すべての子どもが健やかに育つ社会

子育て・健康支援

(重点課題①)

育てにくさを感じる
親に寄り添う支援

(重点課題②)

妊娠期からの
児童虐待防止対策

相談
相手

予防
接種

不妊

少子化

健康
診査

産後
うつ

低出生
体重児

性

身体
活動

歯科

心の
健康

食育

喫煙
飲酒

肥満
やせ

(基盤課題A)

切れ目ない妊産婦・乳幼児への
保健対策

(基盤課題B)

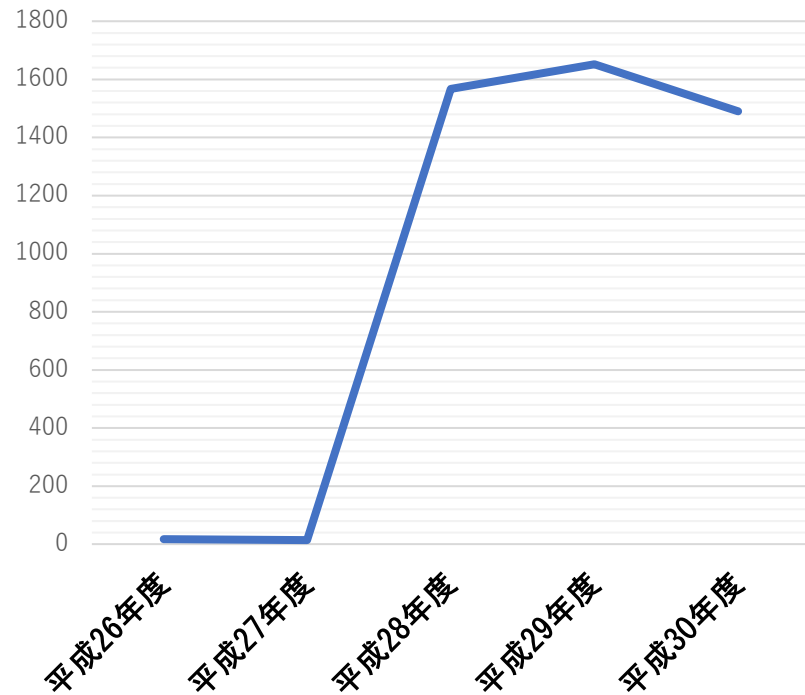
学童期・思春期から
成人期に向けた保健対策

(基盤課題C)

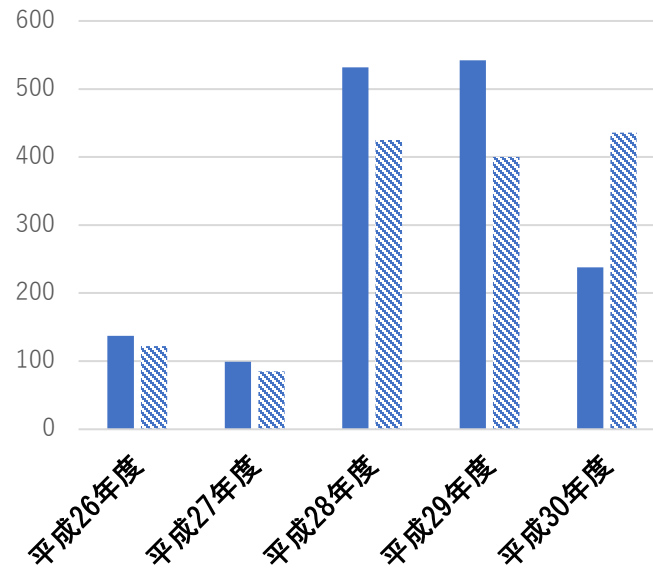
子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

妊婦全数面接の効果

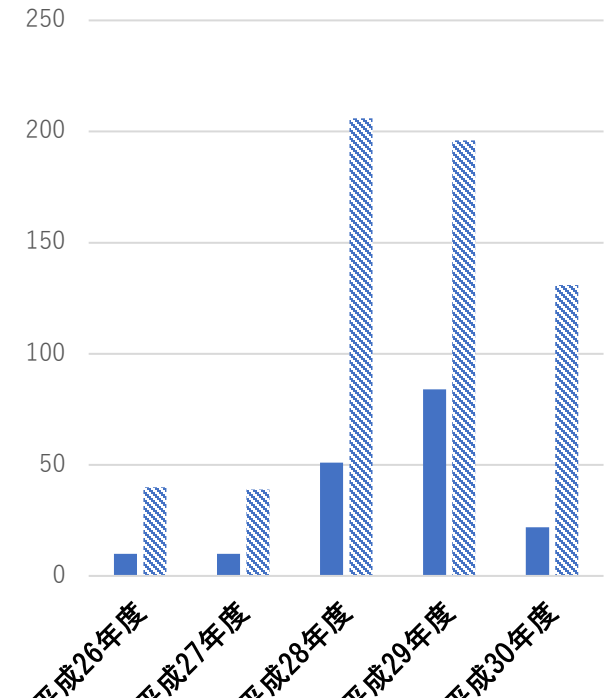
妊婦面接件数(延べ数)



電話相談件数(延べ数)



訪問件数(延べ数)



妊婦全数面接により潜在している妊婦の課題に気づくことができています

■ 妊婦 ▨ 産婦

■ 妊婦 ▨ 産婦

切れ目のない支援に向けて

母子保健サービスのご案内

	妊娠中	出生	1か月	3か月	
市役所 など	 プレママプレパパ散歩 P13 三鷹市役所子ども育成課(4階)	出生届 P20 三鷹市役所市民課 (1階) 各市政窓口	児童手当 P20 三鷹市役所子育て支援課(4階)	乳幼児医療費助成 P20 三鷹市役所子育て支援課(4階)	
		乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん) 事業 P21 子ども家庭支援センターすくすくひろば おおむね生後4か月まで	新生児訪問 (生後90日まで) P21		
		かかりつけ医 小児科診療	予防接種 乳幼児健康診査	6~7か月児健康診査 9~10か月児健康診査	1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査
総合保健センター	ゆりかご面接 P12	産後早期のお母さんの心の相談 P21 質問票を送付しますので、返送してください。			
	母親学級 P13	離乳食講習会：予約制 ステップ1、ステップ2、ステップ3、 1歳からのごはん、2歳からのごはん P42			
	両親学級 P13	離乳食の進め方や 歯の手入れについての 年齢別講座			
	プレママの講習会 P13 (歯科・栄養)	予防接種・各種健診等の子育てに便利で役立つ情報を配信するモバイルサービスです。			
	プレパパ・ママの食育講習会 P13	計測や育児・母乳・栄養・歯科の相談、妊婦さんの相談もお受けします。			
妊婦訪問 P13	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話等の相談。 三鷹市のホームページでご確認ください。				
ゆりかご・スマイル P26	ゆりかごプラス(産後ケア事業) P32				
乳幼児健康相談：予約不要 P27	育児相談 P27				
※各種相談・講座の日程は総合保健センターへ電話でお問い合わせいただくか、あるいは広報みたか、					
三鷹市育児支援ヘルパー (退院から3か月まで利用できるヘルパーサービス、予約制・有料) P31 一時保育 (生後3か月から利用可、登録制・有料) P33 三鷹市子ども家庭支援センター「のびのびひろば」 ☎40-5925					

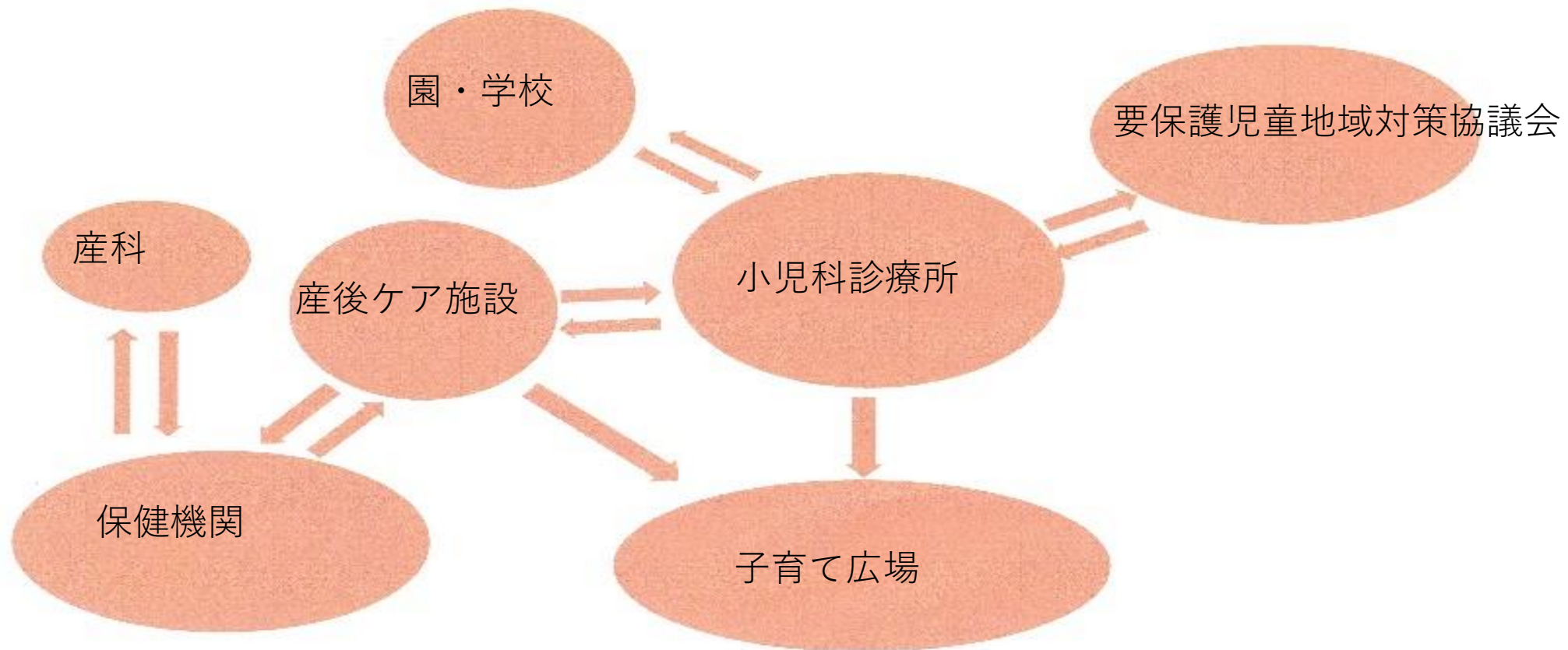


「ウェルカム ベビー プロジェクト みたか」

「ウェルカム ベビー プロジェクト みたか」とは…
 これから赤ちゃんを迎える妊娠期から子育て期にわたって
 市全体で切れ目なく子育てを応援していこうという取り組みです。

4か月	6か月	1歳	2歳	3歳
出生日を含む14日以内に届出				
市政窓口、出生日の翌日から15日以内に申請				
市政窓口、出生日の翌月末日までに申請				
乳児健康診査				
6~7か月児健康診査 9~10か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査				
その他の法定予防接種や乳幼児健康診査の受診票は、対象月齢になりましたら市から送付します。				
離乳食講習会：予約制 ステップ1、ステップ2、ステップ3、 1歳からのごはん、2歳からのごはん P42				
離乳食の進め方や 歯の手入れについての 年齢別講座				
予防接種・各種健診等の子育てに便利で役立つ情報を配信するモバイルサービスです。				
計測や育児・母乳・栄養・歯科の相談、妊婦さんの相談もお受けします。				
保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話等の相談。 三鷹市のホームページでご確認ください。				
みたかファミリーサポートセンター (生後3か月以上のお子さんの一時的な預かりや、保育園等の送迎など、登録制・有料) P31 三鷹市子ども家庭支援センター「すくすくひろば」内 ファミリーサポートセンター ☎76-6817				

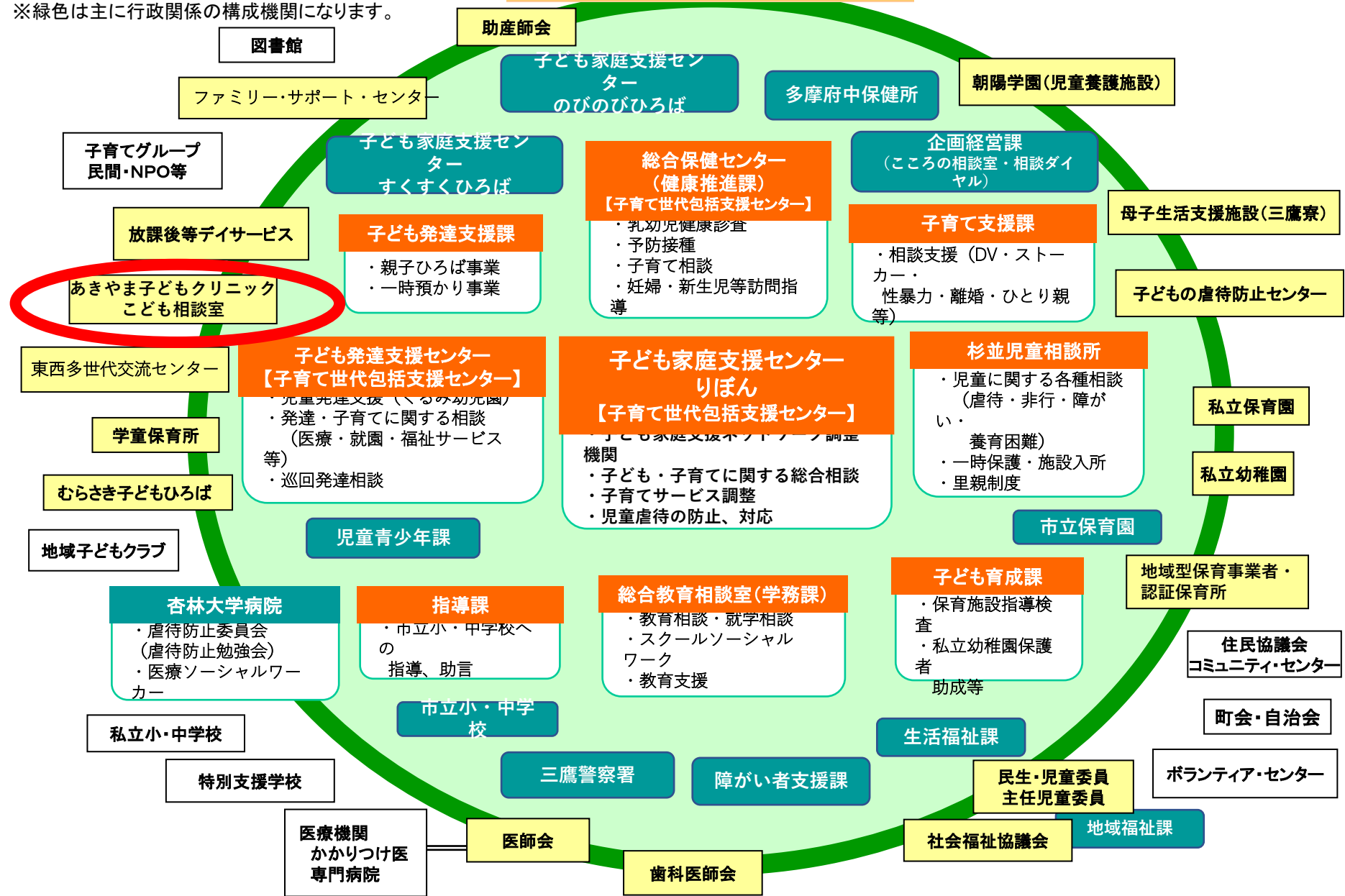
地域の切れ目のない連携



<三鷹市子ども家庭支援ネットワーク図>

要保護児童対策地域協議会の構成メンバーを中心に、さまざまな団体によって支援の体制が作られています。
 ※オレンジ色は運営委員会の構成機関になります。
 ※緑色は主に行政関係の構成機関になります。

子ども家庭支援ネットワーク (要保護児童対策地域協議会)



取組の目的

①産後ケアと行政との連携

⇒相談内容を情報共有することで、地域保健の支援が早期に開始できる。

②産後ケアと小児科診療所との連携

⇒小児科診療所の利用方法が助言でき、兄弟・家族の課題に気づき受診行動を促すことができる。

③子育て支援施設との連携

⇒地域資源の情報提供が早期にできる。

産後ケア事業 ゆりかごプラス

Mama&Baby あきやま 1 2

Mama & Baby あきやまでは、産後のお母さんのこころとからだに寄り添い、赤ちゃんの健やかな成長を願い、お母さんが穏やかな気持ちで育児ができるように支援していきます。

ご利用できる方

出産施設を退院後からお母さんと赤ちゃんで出産後の体調に不安があり、休養が必要な方

育児に不安があり、身近に相談できる人がいない方

家族等からの十分な育児・家事などの支援が受けられない方

出産した施設や地域の機関等から支援が必要だと認められた方

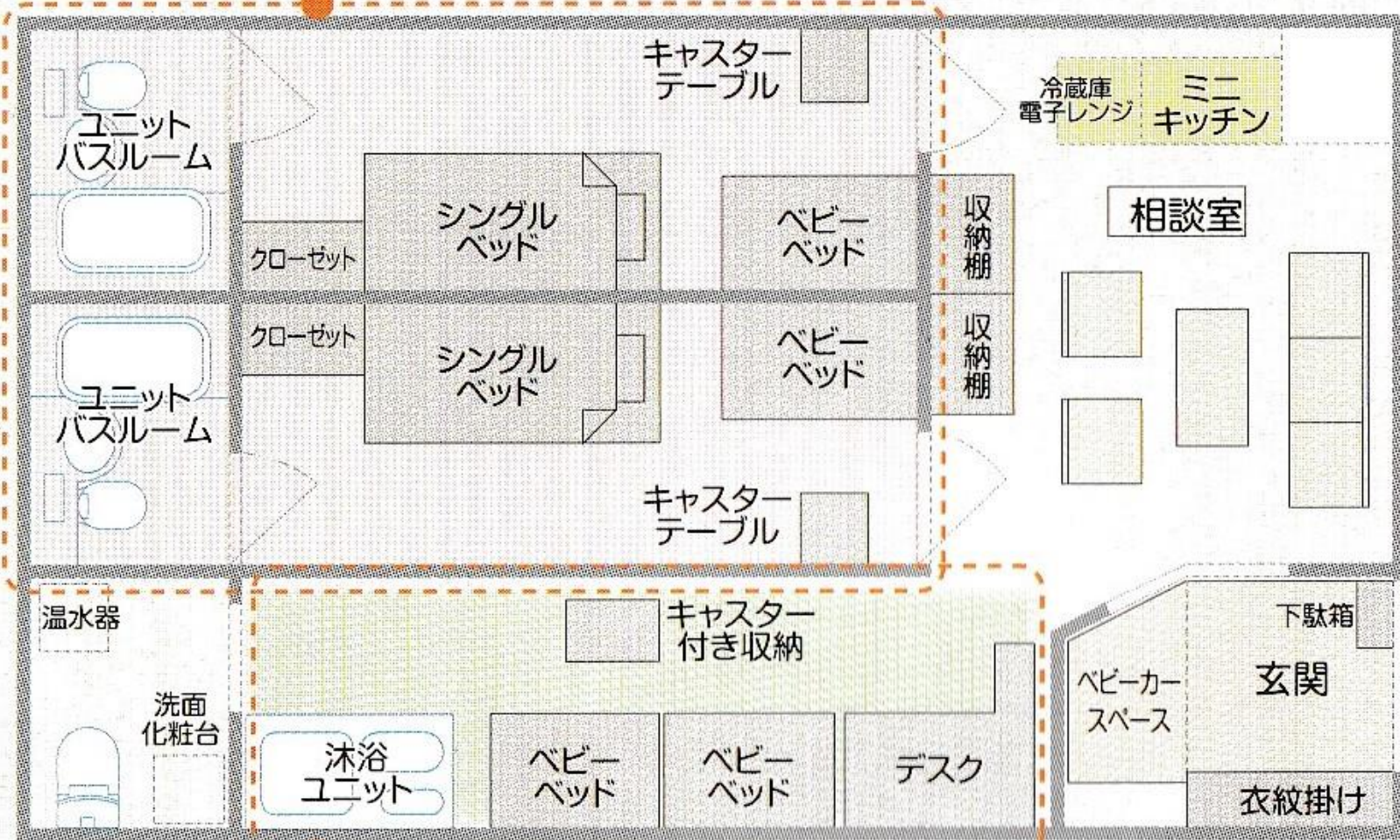
(三鷹市委託事業)

小児科診療所を母体とした産後ケア事業

- 1, デイサービス型 (2018年7月) 定員2名
10～16時
- 2, 宿泊型 (2020年10月) 定員2名
10～9時
10～16時
17～9時

Mama&Baby あきやま 1

ママゾーン 個室(ベッド・バスルーム完備)



ベビーゾーン

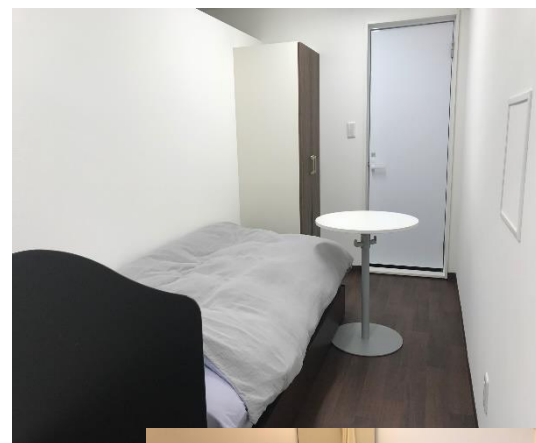
Mama&Baby あきやま 1

(2018年7月開所)

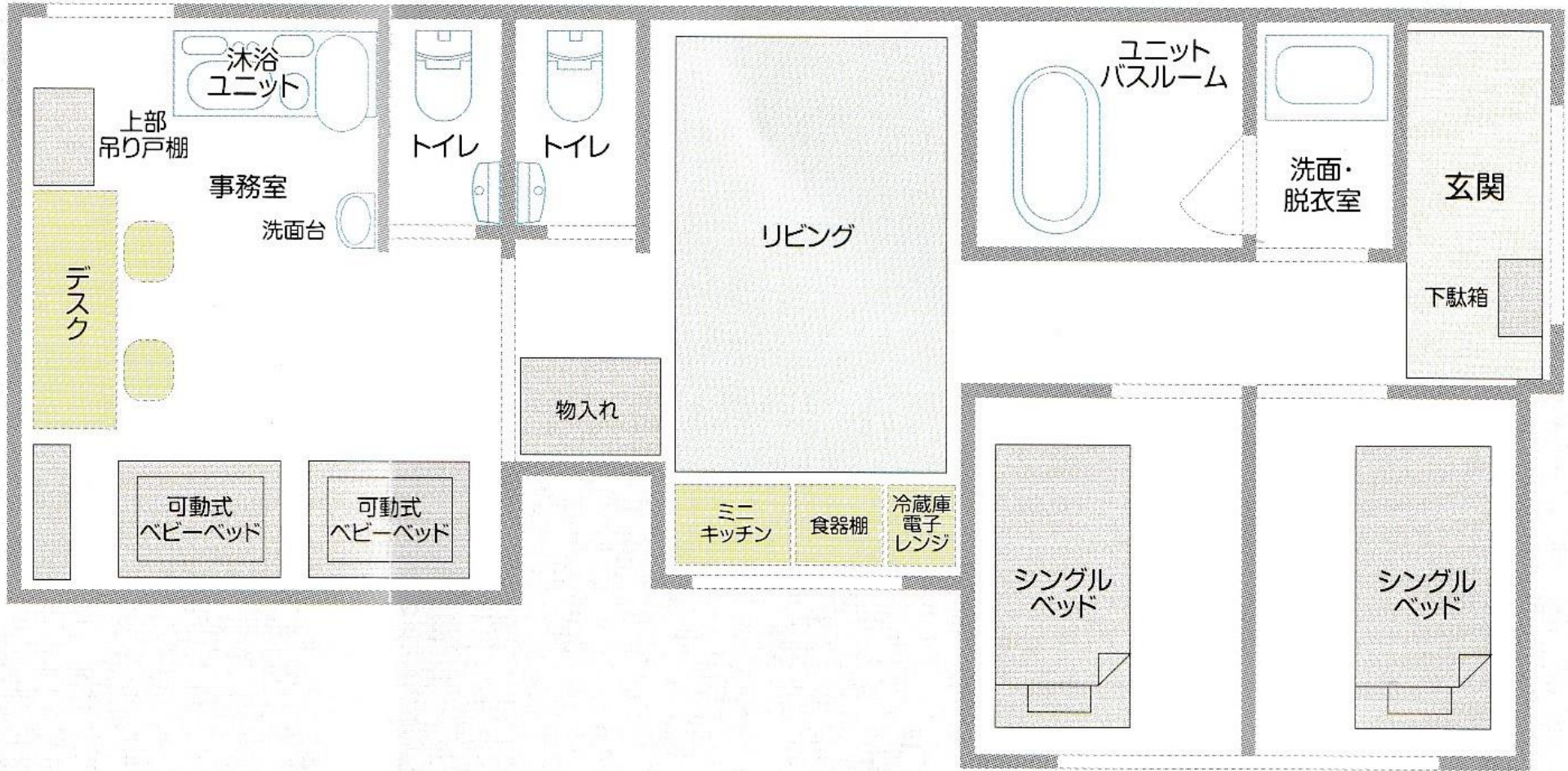
デイサービス型 定員2名

開室時間10～16時

昼食は1時間外出可



Mama&Baby あきやま2



Mama&Baby あきやま2 (2020年10月開所)

宿泊型 定員2名 ①10～9時 ②10～16時 ③17～9時



Stay (Day+Night)

Day

10:00	入室 健康チェック 一日の過ごし方の計画 授乳指導等	12:00	休養 昼食 休養 育児指導等	15:00	お茶 ママの入浴等	16:00	退室
-------	-------------------------------------	-------	-------------------------	-------	--------------	-------	----



Night

17:00	入室 健康チェック 一日の過ごし方の計画 夕食	19:00	授乳等 入浴等	22:00	消灯	7:00	朝食	9:00	退室
-------	----------------------------------	-------	------------	-------	----	------	----	------	----

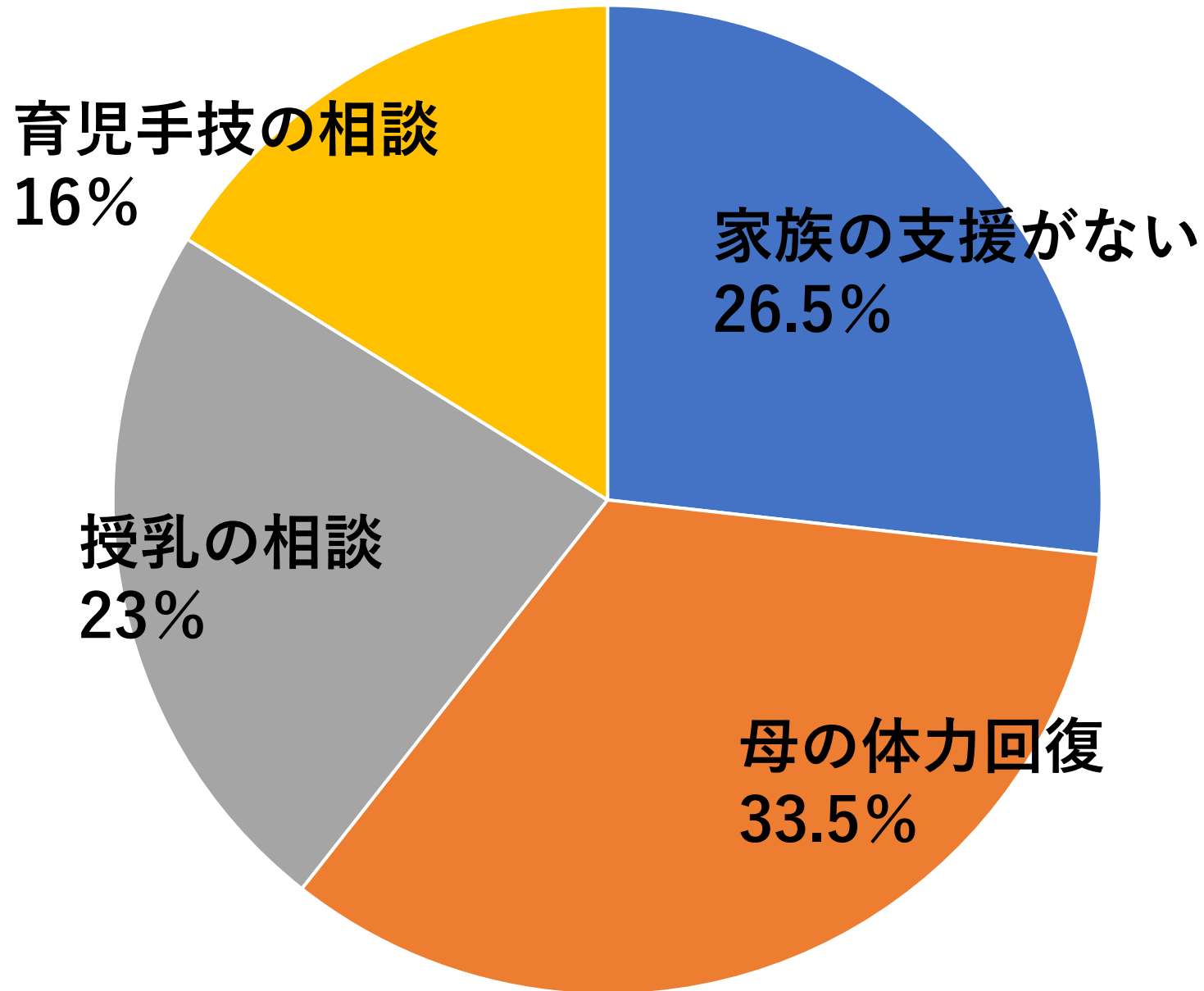


*昼食および夕食は、〈ご持参〉・〈お弁当注文(要実費)〉・〈赤ちゃんをお預かりして外食〉からお選びいただけます。Stay・Nightは朝食(軽食)付。

産後ケア施設の利用方法

- ①三鷹市では妊婦全数面接を行っており、その面接の際に産後ケア事業が案内され、利用する場合には市に事前に登録することになっている。
- ②登録された場合は随時産後ケア事業所へ連絡される仕組みとなっており、面接によって市が把握したハイリスク妊婦について情報共有している。
- ③利用者は登録番号を用いて、インターネットで1か月前から予約ができる

産後ケア施設利用申請理由



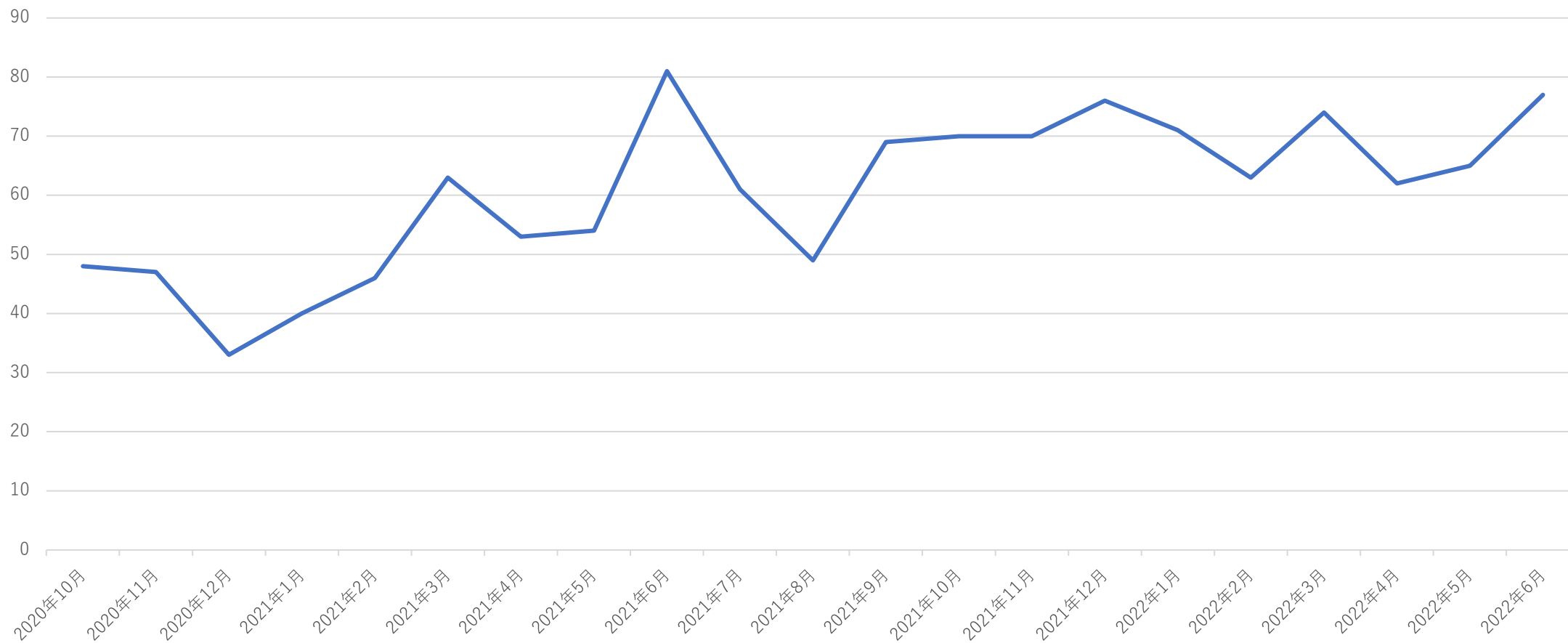
ママベビ1 デイケア型 月別利用者数



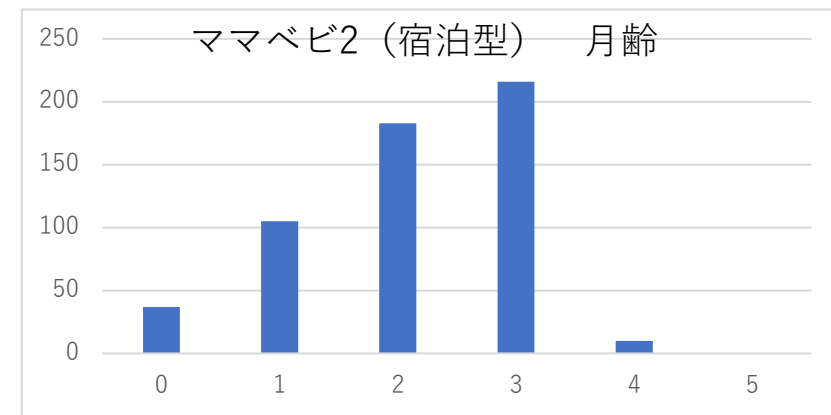
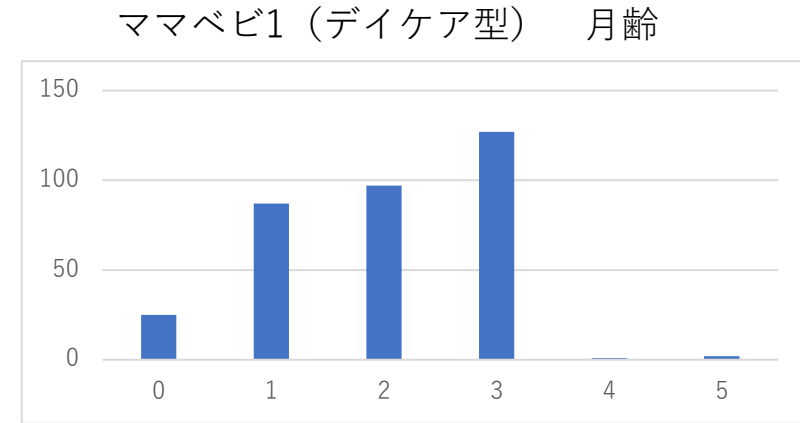
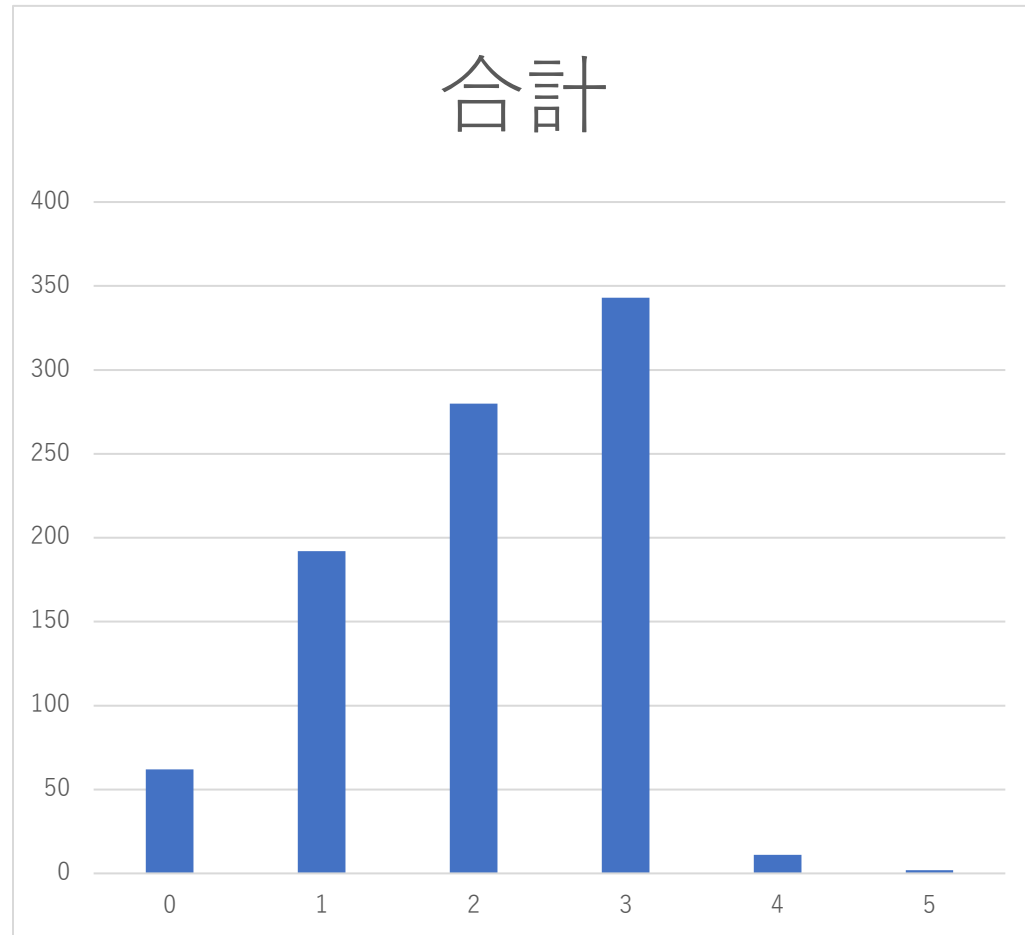
ママベビ2

宿泊型

月別利用者数



利用した子どもの月例



利用目的

身体： ①体調 ②授乳 ③体重増加
④母乳 ⑤産後の身体の変化

心理： ⑥メンタル ⑦休息

社会： ⑧育児 ⑨兄弟の問題 ⑩家族の問題

⑪その他

体調

・疲労感 ・高血圧

メンタル

・相談相手がいない ・精神的に辛い

・一人での育児が不安 ・産後うつ

・二人きりで辛く育児放棄したかった

育児

・コミュニケーション(泣き方で希望が違う)

・爪の切り方

・寝かせ方

母乳・授乳

・飲ませ方 ・飲みムラ

・授乳が頻回(母が休めない)

・乳管閉塞

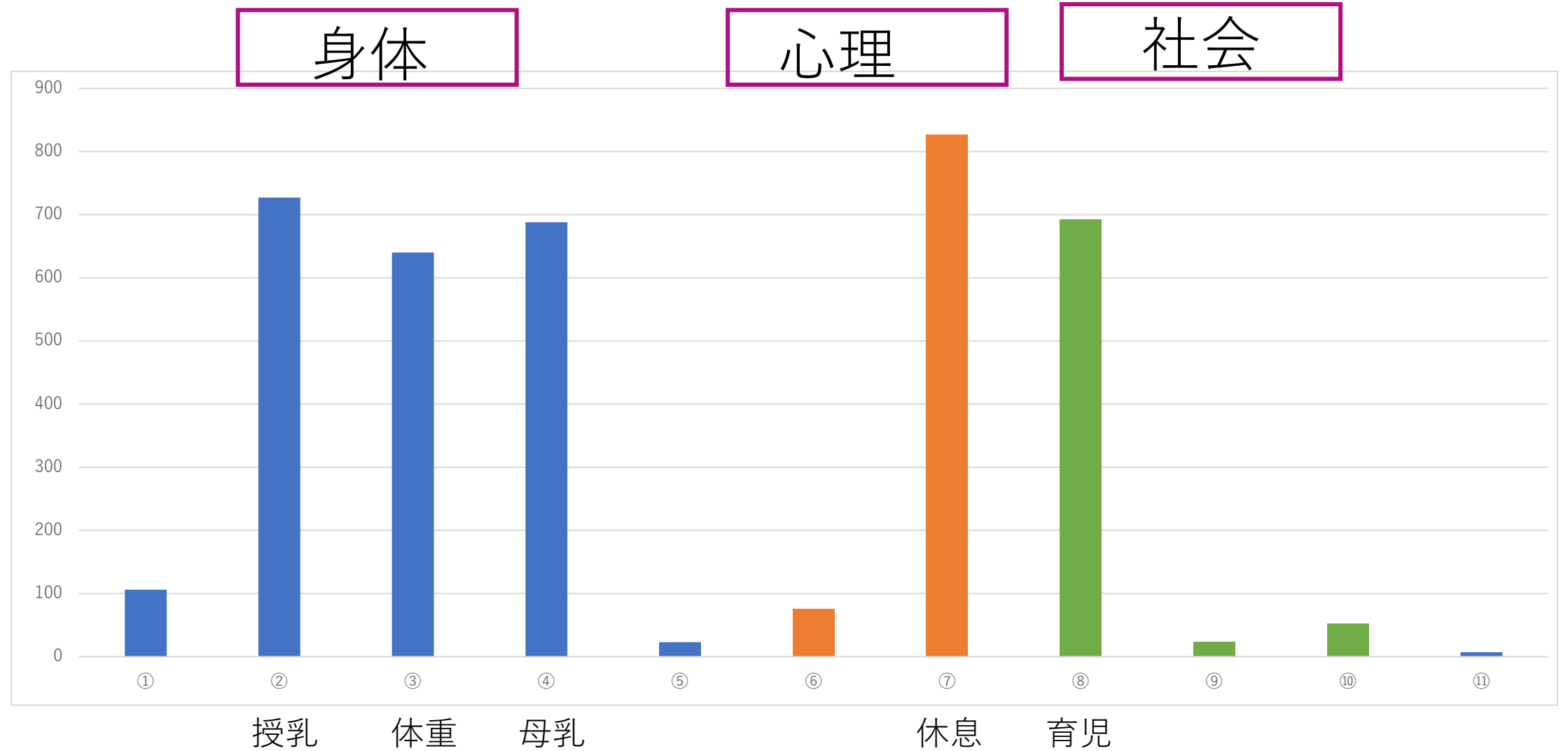
兄弟の問題

・登園自粛で兄弟の対応

家族の問題

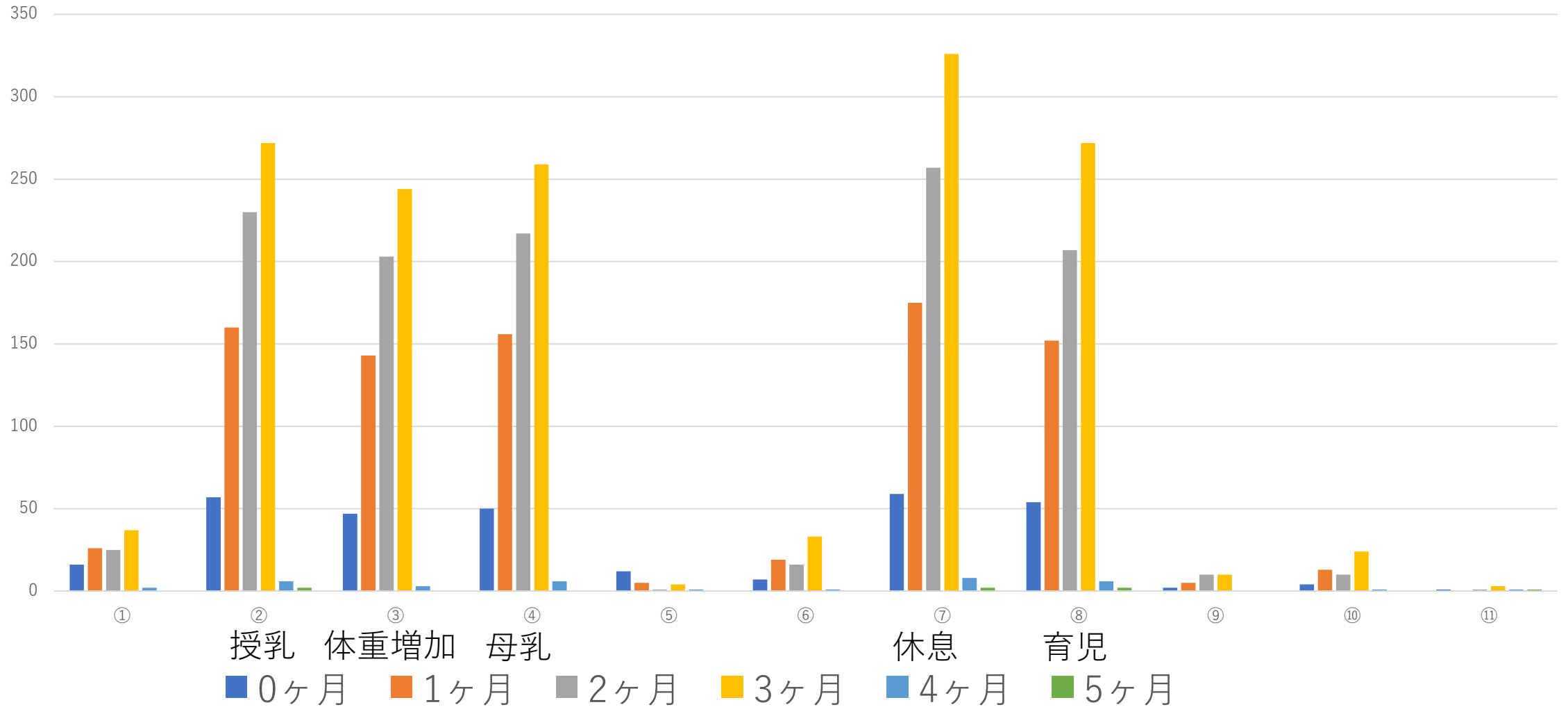
・夫がうつ

1年間の利用状況



月齢別利用目的

グラフ タイトル



市との連携（2021年度12か月間）

2021年4月より2022年3月まで12か月間
の実人数890人について、市との連携した
人数は82名（9.2%）

市からの連絡 41名

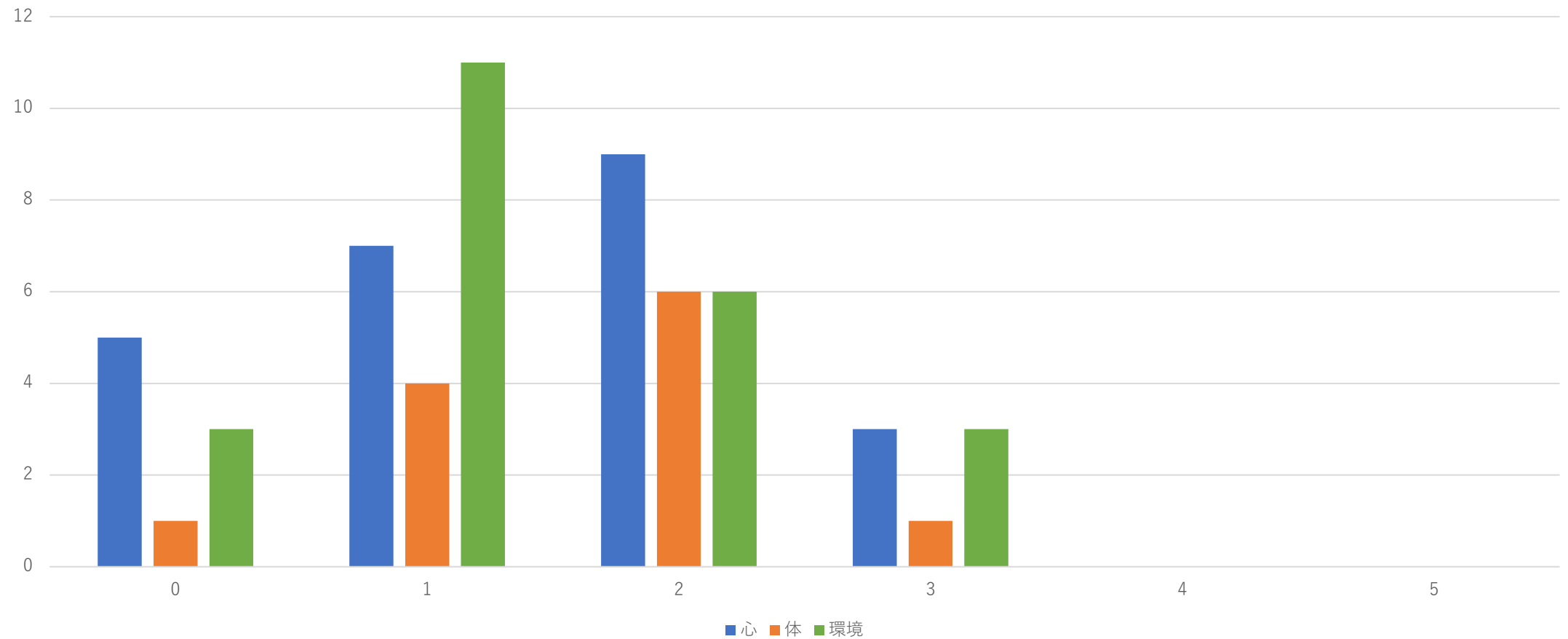
産後ケア施設から連絡 41名

市との連携（2020年度4か月間）

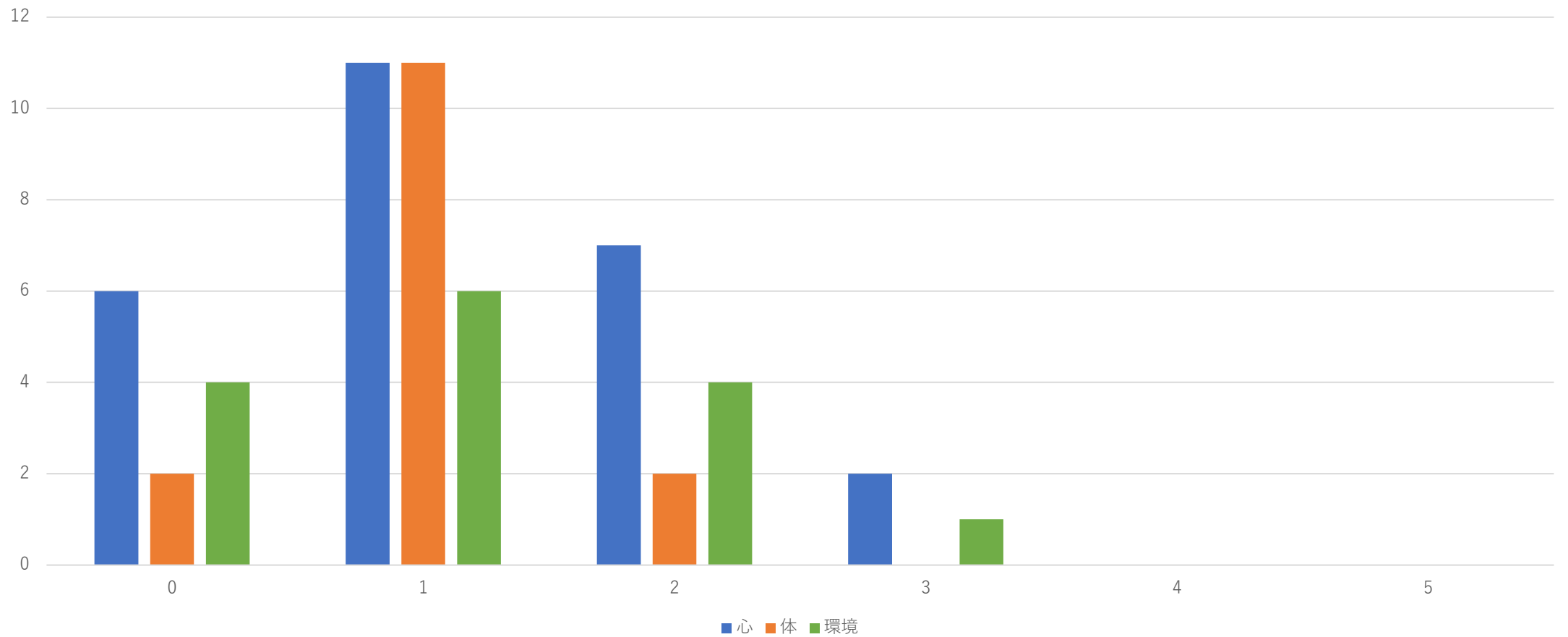
利用した実人数66人中、**市と連携したのは13人（19.6%）**で、市からは7人の連携があり、連携内容はEPDS高値、育児不安、きょうだい・双子の育児疲れ、夫のメンタル問題などであった。

産後ケア事業施設より連携した6名は児の体重増加不良、夫のメンタル、産後うつ既往、育児不安であった。

市から連絡があった内容



市へ連絡した内容



母親の身体面の不調：全体の51%

寝不足
産後の体力回復 疲れやすい
腰痛・膝痛 手首の痛み
恥骨結合離開 貧血



- ・状態によって受診を勧めた
- ・スタッフが話を聞きゆっくり休めるよう配慮

心理面：全体の18%

適応障害 パニック障害 不眠
過労 体調不良で不安



スタッフが傾聴し、場合によっては市と情報を共有

社会面（出産後の育児）：82%

上の子について
サポートしてくれる人がいない
子供が寝ない 育児手技



市の育児支援制度・施設の紹介
スタッフによる相談・指導

小児科紹介

身体面（子供）：全体の14%

飲みムラ 吐き戻し 便秘
臍ヘルニア
肌荒れ 子供の障害 予防接種



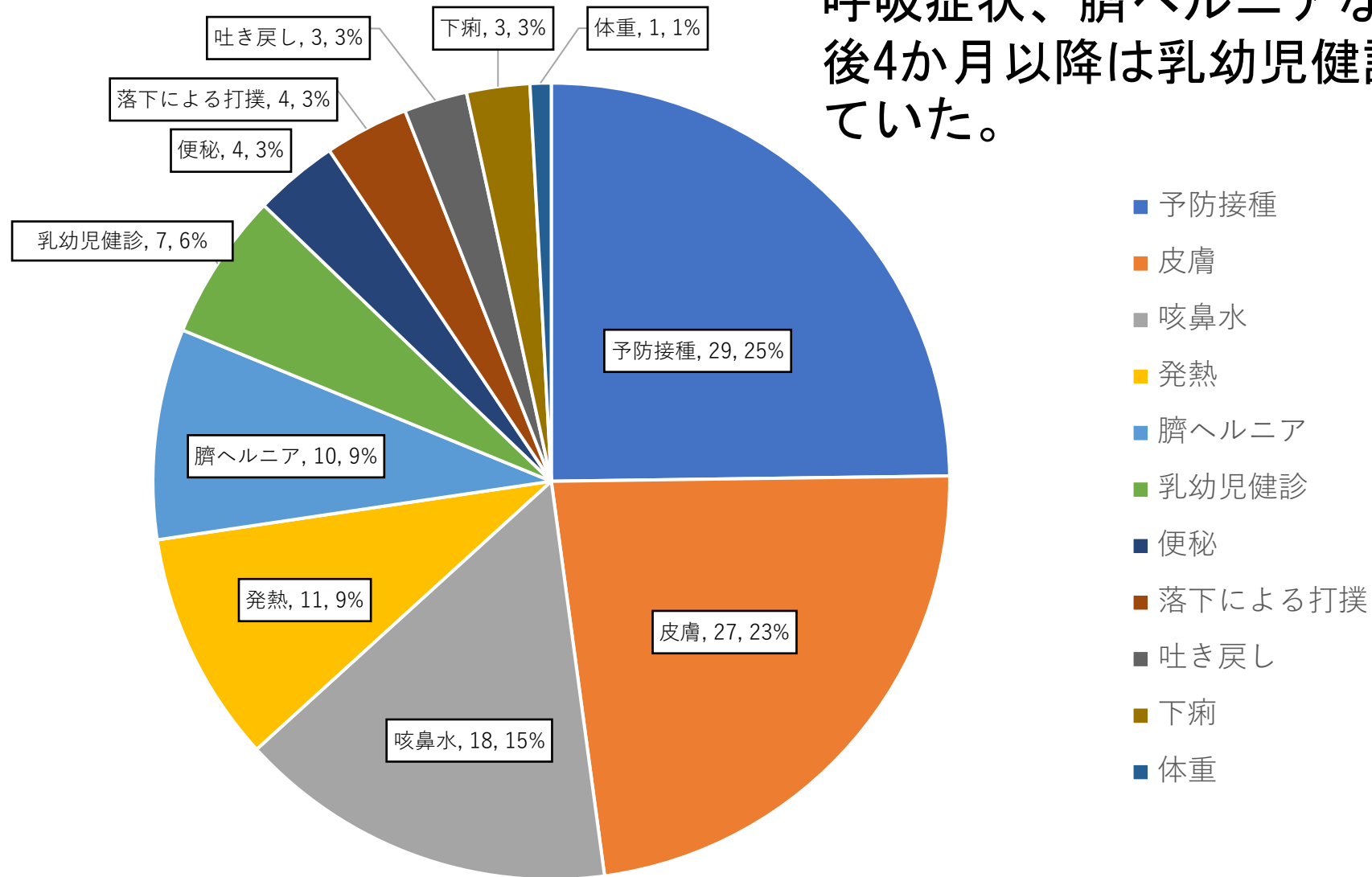
小児科と連携

スタッフによる指導

月齢が2ヶ月近くなると予防接種
について多く説明を求められた

産後ケア事業利用後の小児科初診内容

利用内容は予防接種、皮膚症状、呼吸症状、臍ヘルニアなどで、生後4か月以降は乳幼児健診で受診していた。



小児科との連携事例

- ・産後ケア施設での兄弟の相談から兄弟の受診につながったことがあった。
- ・第1子を亡くした母子や子供の障害が危惧される場合は、速やかに小児科へ紹介した

小児科診療所における助産師の感想

- 産後ケアを利用した母子が小児科を利用する際、顔を知っているスタッフがいることで安心できる
- 小児科で様々な月齢、年齢の子どもと接することで、産後ケアにおいて見通しをもった助言が行える
- 母親が産後ケアを利用していくうちに、育児に慣れ先のことを考える余裕が出てくると、予防接種や発達、かかりやすい病気やその対処など、小児科診療のニーズが増えてくる。その際、小児科の具体的な知識があれば、母親の安心やより良いケアにつなげることができる
- 産後ケアで助産師が母親に関わる中で、身近に小児科があることは、病気だけでなく発達面に関しても相談できる場所があると伝えることで、受診のハードルを下げることもできる
- 予防接種の知識を母親に伝えることができる

子育て広場との連携

【4to5 フォー・トゥ・ファイブ】

開催日時：火曜日 10:00～12:00

場所：子育て広場「モモ」

対象：4ヶ月～5ヶ月の赤ちゃんとお母さん

❀ 1日3組の親子

費用：1回2000円(ランチ代込み)

持ち物：赤ちゃん用品・利用料・ヨガ用ウェアなど

* 施設で用意してある物：ミルク用お湯・白湯・ヨガマット

産後ケア事業の取組

- ・小児科診療所併設による産後ケア事業は、小児科の活用方法（受診内容）を早期に保護者に助言することができ、小児科受診への垣根を取り除くことができる。
- ・産後ケアでの相談は、子どもの月齢によって変化しており、そのことを念頭に対応することが望ましい。
- ・保健機関と連携することによって、新生児訪問や乳児家庭全戸訪問などで、早期に親子へ支援を開始することができる。
- ・子育て広場など、親子に身近な地域資源を紹介することができる。
- ・小児科診療所が持つ地域のネットワークを活用することができる。
- ・産後ケア事業は、後述の報告書の事例に示されるような様々な効果的な支援が期待できる。

【効果的支援の事例集】

産後ケア事業の効果的支援は、令和2年度「地域における『産前・産後サポート事業』及び『産後ケア事業』の効果的な展開に関する調査研究報告書」の事例集にまとめられている。

- 1, 育児全般への強い不安感に対する早期支援
- 2, 複数の母子保健事業を活用した継続支援
- 3, 県助産師会と連携した他種の産後ケア事業を活用した養親支援
- 4, メンタルヘルスケア・愛着形成サポートを中心とした継続支援
- 5, 小児科診療所における産後ケア事業、不妊治療による出産の愛着形成をサポート
- 6, 療育手帳を持つ妊産婦を家族とともにサポート
- 7, 早退による育児不安、仕事復帰に向けた支援
- 8, 妊娠期から強い精神不安に対する他種組み合わせた継続支援

【結語】

産後ケア事業施設は利用者のニーズを丁寧に聴くことで、利用者を実際に行政や小児医療や地域の子育て支援機関に引き継ぐことが可能である。

小児科診療所併設の産後ケア事業施設は小児医療につながやすく、妊娠期から子育てにわたる切れ目のない支援の目的に合致すると思われる。

本報告は母子保健推進会議が厚労省令和2年度「子ども・子育て支援推進調査研究事業」として行った「地域における『産前・産後サポート事業』及び『産後ケア事』の効果的な展開に関する調査研究」報告書による。