

Ⅲ 資料編（２）

平成 28 年度版 保健指導教材一式

（プロトコール・リーフレット）

目次

1. プロジェクトチラシ・実施イメージ図	35
2. ちゅらまま（妊婦への禁煙支援）	
（1）プロトコール（簡易版）（詳細版）	37
（2）実施ガイド（市町村用）（医療機関用）	41
データファイル【資料2】	45
（3）声かけ例文集 ～母子健康手帳交付時編～ ～医療機関用～ ～再喫煙の場合～	46
（4）妊婦さんへの配布資料	
①アンケート【資料1】	50
②ちゅらままプロジェクトについて（妊婦さん配布用）【資料3】	51
③ちゅらまま日記（妊娠届出時）	53
④妊娠が分かったあなたへ～禁煙のすすめ～（妊娠届出時）	55
⑤妊娠をきっかけに禁煙を始めたママへ（妊娠届出時）	56
⑥大切なパートナーの方へ～禁煙のすすめ～（妊娠届出時）	57
⑦禁煙を始めたママへ（禁煙開始1ヶ月後）	58
⑧がんばって禁煙を続けているママへ（禁煙開始3ヶ月後）	59
⑨禁煙に再チャレンジしてみませんか？	60
⑩ちゅらまま6ヶ月達成おめでとう証書（禁煙開始5ヶ月後）H28 修正版	61
3. 赤ちゃんすくすく（やせ妊婦への支援）	
（1）プロトコール（簡易版）（詳細版）	63
（2）実施ガイド（市町村用）（医療機関用）	67
データファイル【資料2】	71
（3）声かけ例文集	72
（4）妊婦さんへの配布資料	
①アンケート【資料1】、補助アンケート【資料5】	74
②赤ちゃんすくすくプロジェクトについて（妊婦さん配布用）【様式4】	76
③赤ちゃんすくすくカード（妊娠届出時）	78
④妊娠前のBMIが18.5未満のママへ（妊娠届出時）	80
⑤朝ご飯振り返りカード（妊娠届出時）	81
⑥つわりのあるママへ（妊娠届出時）	82
⑦妊婦さんのための食生活チェック表（妊娠届出時）	84
⑧ミニ表彰状「よくできました賞」「がんばりました賞」（1ヶ月後）	85
⑨妊娠中期を迎えたママへ（妊娠5～6ヶ月頃の健診）	86

ちゅらママ・赤ちゃんすくすくプロジェクト

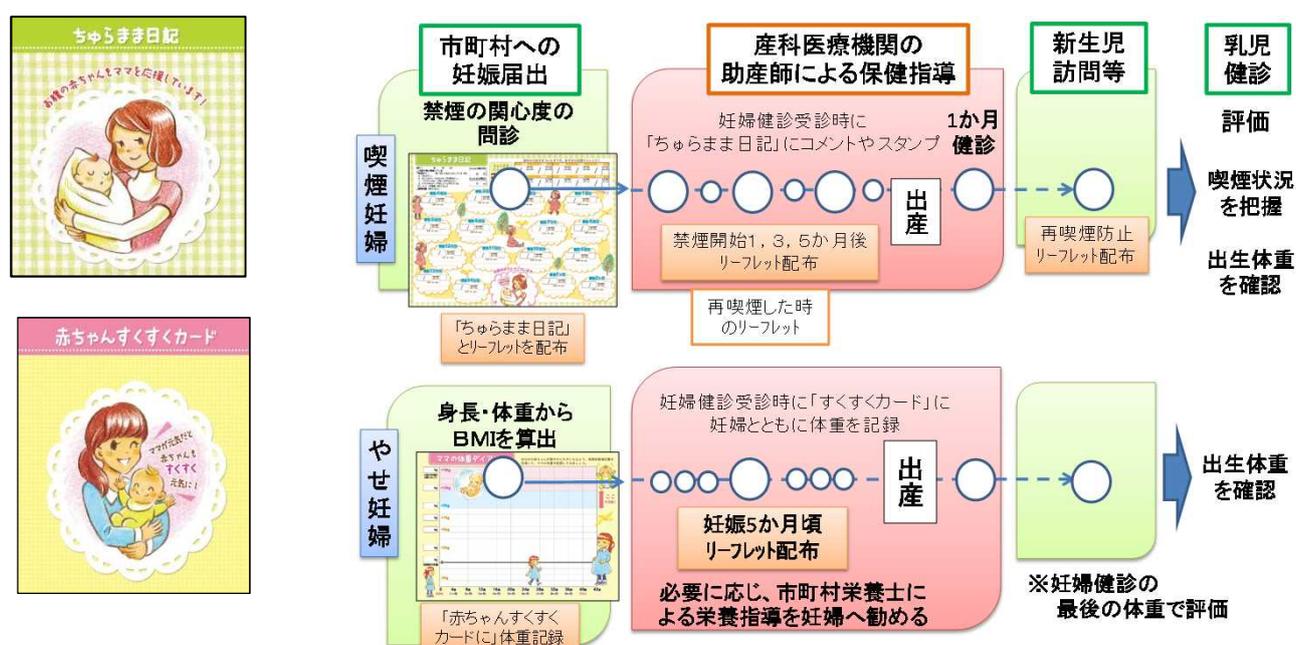
(妊婦禁煙支援・やせ妊婦支援)

プロジェクトの経緯

- ◆ 沖縄県では出生率は常に全国一位ですが、低体重児出生率は全国一位から二位で推移しており、長期にわたり解決できない課題となっています。
- ◆ 平成26年度に低出生体重児出生に影響を与える要因分析を実施し、集団寄与危険割合の高い順に「37週未満の出生」「妊娠後期の高血圧」「妊娠前のやせ（BMI18.5未満）」「妊婦の身長（150cm未満）」「妊娠中の喫煙」等が明らかになりました。
- ◆ 保健指導等により改善する可能性のある「やせ妊婦」と「喫煙妊婦」に対して、分析結果に基づいた保健指導教材を作成し、実施市町村と協力医療機関で保健指導を展開しております。

プロジェクトの内容

- ◆ 禁煙支援については、禁煙の関心度を確認し、変わりやすい妊婦さんから支援していくことを趣旨としています。
- ◆ 保健指導教材は沖縄県ホームページからダウンロードできるようになっているため、市町村および産科医療機関において、ぜひご活用され、低出生体重児出生予防につながることを願っております。



沖縄県保健医療部健康長寿課 TEL098(866)2209

平成29年3月 「妊婦健診・乳幼児健診等データ利活用による妊産婦・乳幼児支援体制整備事業」

ちゅらママ・赤ちゃんすくすくプロジェクト 実施イメージ図

		23週まで:4週に1回					24~35週まで:2週に1回					36週~分娩まで:毎週						
妊娠経過		初診	9	14	18	22	24	26	28	39	32	34	36	38	40	分娩	2週産後	1ヶ月産後
実施市町村	行政	妊娠届出														出生届	新生児訪問	全戸訪問
	ちゅらママ(喫煙)	★	※1 ←						※2 →								☆	☆
	すくすく(やせ)	★															☆	☆
協力医療機関	妊婦健診	◎	○	○	◎	○	○	○	◎	○	○	○	◎	○	○	○	○	◎
	ちゅらママ(喫煙)	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★			
	すくすく(やせ)	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★			

★…対象者(喫煙妊婦、やせ妊婦)にちゅらママ、赤ちゃんすくすくへの参加意向の確認、必要な保健指導の実施
 ☆…ちゅらママ、すくすく参加者の出産後の状況確認

※1…禁煙開始後3~4日頃、電話等で様子を確認する。

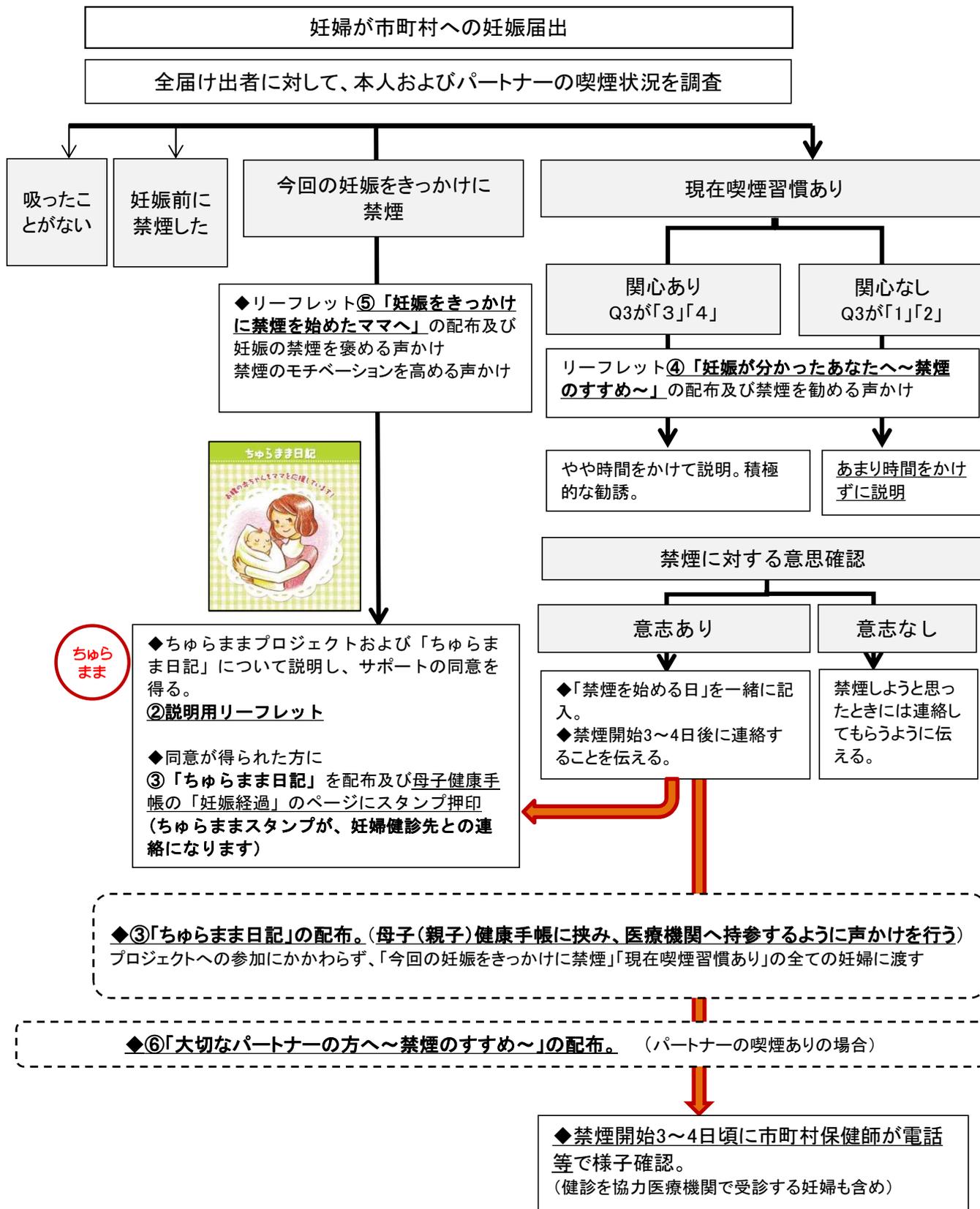
※2…参加者(妊婦)が協力医療機関外で妊婦健診を受診する場合に、必要に応じて電話等で様子を確認する

(注)ちゅらママ(妊婦禁煙支援)については「妊娠期間中の喫煙率」や「産後の再喫煙率」などで評価します。
 これらの指標は乳児健診時の問診票や追加アンケートで把握します。

(注)赤ちゃんすくすく(やせ妊婦支援)については妊婦健診の最後の体重などで評価します。

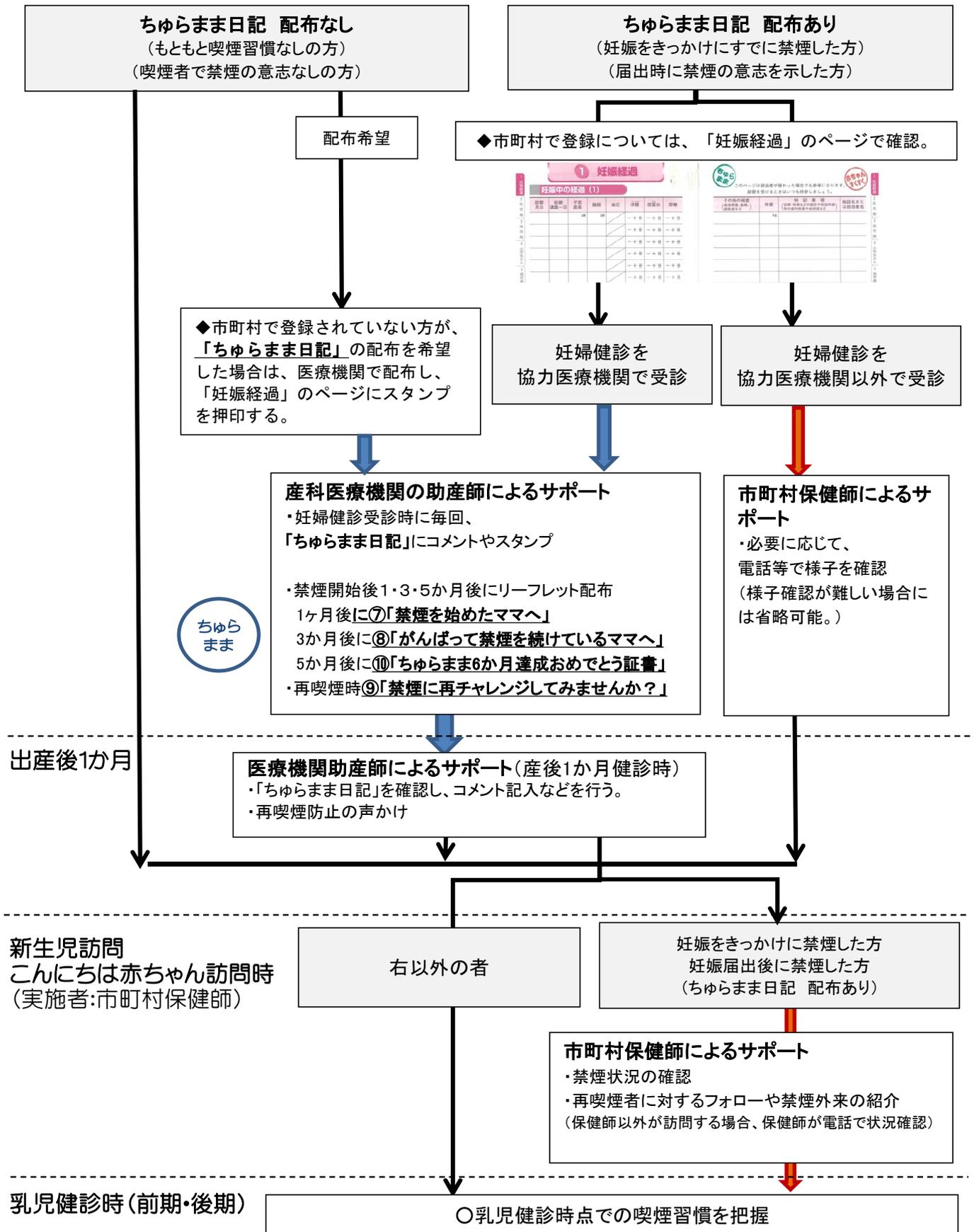
ちゅらママプロジェクト(妊婦禁煙支援)① プロトコル(簡易版)

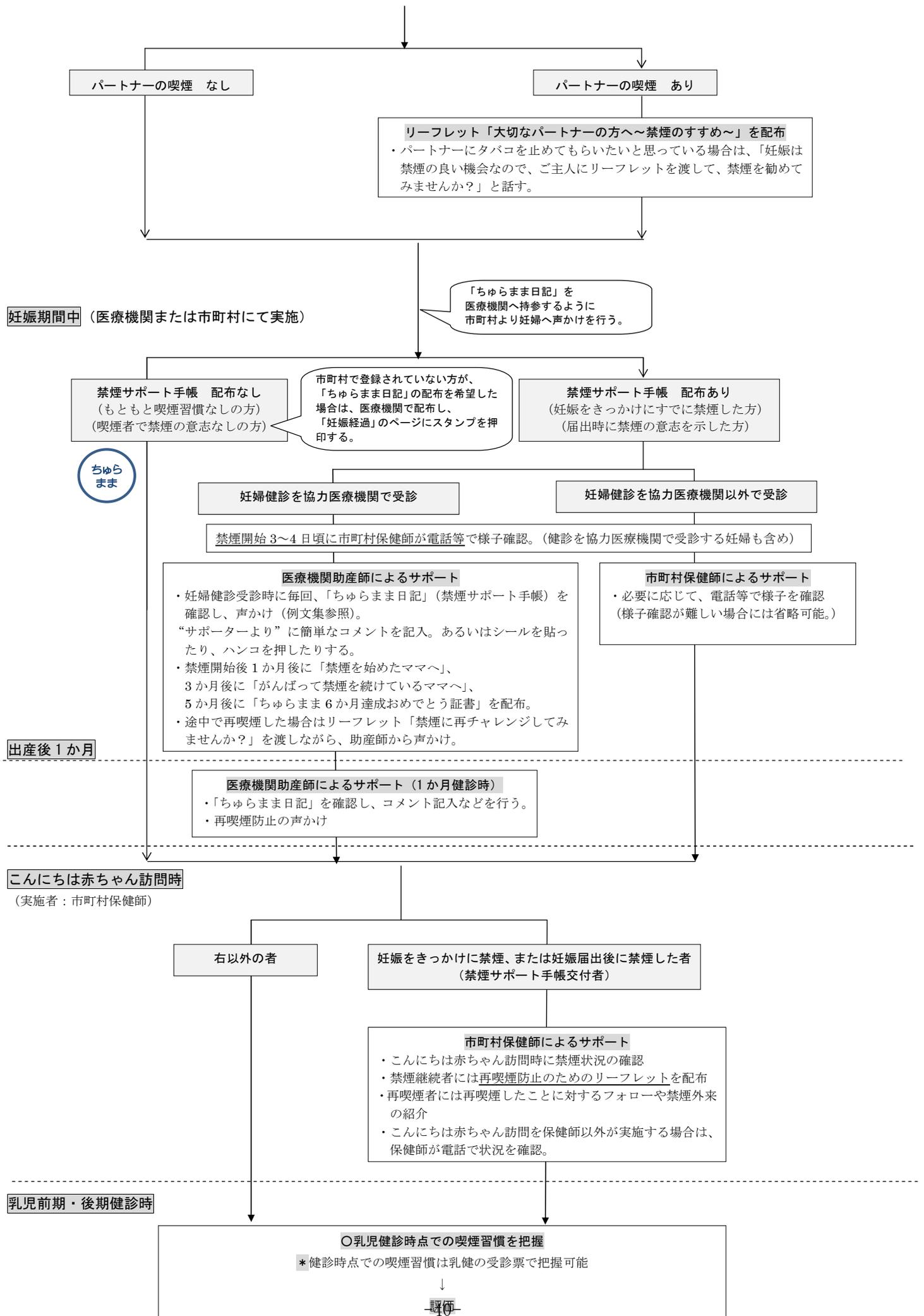
市町村(親子(母子)健康手帳交付時)



ちゅらママプロジェクト(妊婦禁煙支援)② プロトコル(簡易版)

妊娠期間中(医療機関または市町村にて実施)





ちゅらママプロジェクト（妊婦禁煙支援） 実施ガイド（市町村用）

プロジェクトの対象者

実施市町村で平成 28 年 7 月～平成 29 年 3 月に妊娠を届け出た妊婦
実施市町村以外の場合、協力医療機関・助産院にて妊婦健診を受診している妊婦

実施の流れ

詳細は別紙プロトコールを参照。

【市町村で実施する主な内容】

- 1) 妊娠を届け出た妊婦さんの喫煙状況を問診票で確認
（既存問診票を改変、あるいは専用問診票（資料 1 アンケート））
- 2) 今回の妊娠をきっかけにすでに禁煙している妊婦さんには「ちゅらママプロジェクト」について説明し、「ちゅらママ日記」を渡す。
「ちゅらママ日記」の記入方法についても説明する。
「ちゅらママ日記」は母子健康手帳に挟むよう説明する。
また、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに右記のスタンプを押印する。
- 3) 喫煙中の妊婦さんには禁煙のメリットなどをリーフレットを用いて説明し、禁煙を勧める声かけをする。
→ 「ちゅらママプロジェクト」について説明し、「ちゅらママ日記」を渡す。
禁煙を開始する意志がある妊婦さんには禁煙開始日を妊婦さんと一緒に決める（2週間以内で設定した方が良い）。
その後、「ちゅらママ日記」の使用方法を説明する。
「ちゅらママ日記」は母子健康手帳に挟むよう説明する。
また、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに上記スタンプを押印する。
- 4) 妊婦さんの喫煙状況にかかわらず、パートナーが喫煙者の場合はリーフレット（大切なパートナーの方へ～禁煙のすすめ～）を渡す。
- 5) 以下の項目を Excel ファイルに入力する。（資料 2 データファイル）
 - ・問診票の回答内容
 - ・「ちゅらママ日記」を配布したかどうか。プロジェクトへの参加・不参加
 - ・妊婦健診を受診予定の医療機関名

- 健診受診医療機関が協力医療機関かどうか
- 禁煙開始予定日

6) 参加者の妊婦健診受診医療機関が協力医療機関の場合、妊娠期間中、医療機関でフォローする。

7) 参加者が協力医療機関以外で妊婦健診を受診する場合、妊娠期間中、市町村で以下のようなサポートをする。

- 禁煙開始 3～4日頃、対象者に電話等を行う。

その後は必要に応じて電話等で様子確認する。

→連絡方法、結果について、Excel ファイルに入力する。

- 再喫煙の場合

「禁煙に再チャレンジしてみませんか？」を参考に、妊婦への声かけ（声かけ例文集参照）

8) こんにちは赤ちゃん訪問時に禁煙状況を確認する。

- 禁煙継続者には再喫煙防止のためのリーフレットを配布
- 再喫煙者には再喫煙したことに対するフォローや禁煙外来の紹介
- こんにちは赤ちゃん訪問を保健師以外が実施する場合は、保健師が電話で状況を確認。

プロジェクトの評価

プロジェクトの評価は妊娠期間中の喫煙率や産後の再喫煙率などで評価します。

これらの指標は乳幼児健診時の問診票や追加アンケートで把握します。

使用教材リスト

1. ちゅらママ日記（妊娠届出時）
2. 妊娠が分かったあなたへ 禁煙のすすめ（妊娠届出時）
3. 妊娠をきっかけに禁煙を始めたママへ（妊娠届出時）
4. 大切なパートナーの方へ 禁煙のすすめ（妊娠届出時）
5. 禁煙を始めたママへ（禁煙開始1ヶ月後）
6. がんばって禁煙を続けているママへ（禁煙開始3ヶ月後）
7. 禁煙に再チャレンジしませんか？
8. ちゅらママ6ヶ月達成おめでとう証書（禁煙開始5ヶ月後）

ちゅらママプロジェクト（妊婦禁煙支援） 実施ガイド（医療機関用）

- ・「ちゅらママプロジェクト」は沖縄県健康長寿課と市町村、協力医療機関が連携して、妊婦の禁煙サポートを実施し、妊婦の喫煙率低下や産後の再喫煙率低下を目的とするプロジェクトです。それにより、低出生体重児の割合の減少なども目標とします。

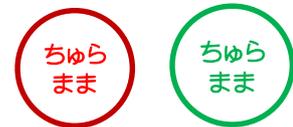
プロジェクトの対象者

実施市町村で平成 28 年 7 月～平成 29 年 3 月に妊娠を届け出た妊婦さん
 実施市町村以外の場合、協力医療機関・助産院にて妊婦健診を受診している妊婦さん

実施の流れ

詳細は別紙プロトコルを参照。

【医療機関で実施する主な内容】



○実施市町村ですでに登録されている方への対応

妊娠届け出時にすでに禁煙している妊婦さん及びこれから禁煙する意志のある妊婦さんに対し市町村窓口で「ちゅらママ日記」（禁煙サポート手帳）を配布しています。

- ・妊婦さんには「ちゅらママ日記」を母子健康手帳に挟んでもらっています。
 また、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに上記のスタンプ（赤または緑）が押されています。

- ・母子健康手帳の「妊娠経過」のページに上記のスタンプ（赤または緑）が押印されているか、母子健康手帳に「ちゅらママ日記」が挟まれているか、を確認していただき、

「ちゅらママ日記」が挟まれている場合には、以下のようなサポートをお願いします。

- ・妊婦への声かけ（声かけ例文集参照）
- ・「ちゅらママ日記」の「サポーターより」の欄にひとことコメントを記入。
 あるいは確認したサインとしてシールを貼付、ハンコを押すなど。
- ・禁煙開始 1, 3, 5 ヶ月後に該当する場合には、リーフレットを配布。
 - 1 か月後→禁煙を始めたママへ
 - 3 か月後→がんばって禁煙を続けているママへ
 - 5 か月後→ちゅらママ6 ヶ月達成おめでとう証書
- ・再喫煙の場合
 「禁煙に再チャレンジしてみませんか？」を用いて、妊婦への声かけ（声かけ例文集参照）

○市町村で登録されていない方への対応

すでに禁煙している妊婦さん及びこれから禁煙する意志のある妊婦さんに「ちゅらママ日記」(禁煙サポート手帳) およびリーフレットを配布します。

- 妊婦さんには「ちゅらママ日記」を母子健康手帳に挟んでもらい、母子健康手帳の「妊娠経過」のページに右記のスタンプ(青)を押印します。
- 以降は、実施市町村ですでに登録されている方と同様のサポートをお願いします。



プロジェクトの評価

プロジェクトの評価は妊娠期間中の喫煙率や産後の再喫煙率などで評価します。これらの指標は乳幼児健診時の問診票や追加アンケートで把握します。

使用教材リスト

1. ちゅらママ日記
2. 妊娠が分かったあなたへ 禁煙のすすめ
3. 妊娠をきっかけに禁煙を始めたママへ
4. 大切なパートナーの方へ 禁煙のすすめ
5. 禁煙を始めたママへ(禁煙開始1ヶ月後)
6. がんばって禁煙を続けているママへ(禁煙開始3ヶ月後)
7. 禁煙に再チャレンジしませんか?
8. ちゅらママ6ヶ月達成おめでとう証書(禁煙開始5ヶ月後)

問い合わせ・連絡先

沖縄県保健医療部 健康長寿課母子保健班 TEL098-866-2209

声かけ例文集 ～母子手帳交付時編～

妊娠届交付時のアンケートを確認しながら、声掛けをしてください。禁煙開始および近いうちに禁煙する妊婦には積極的に声掛けし、現時点で意志があまりない妊婦には、「いつでもお手伝いする(ちゅらままの説明)」「禁煙の効果はすぐ出るので、禁煙しようと思った時がきっかけになる」ことを伝えてください。

今回の妊娠をきっかけに禁煙した妊婦への声かけ例

●禁煙を褒める声かけ

「禁煙しようとして決めて実行されたのは、素晴らしいですね」

「禁煙が必要なことを理解されているんですね」

●禁煙のモチベーションを高める声かけ

「禁煙できたことを赤ちゃんも喜んでますよ」

「応援しますのでこれからも続けていきましょうね」

「禁煙はすぐに効果があります。お腹の赤ちゃんも喜んでくれます」

「実際に禁煙されてみていかがですか。」

「最初の時期が一番つらい時期ですが、いかがですか？めまいやイライラ、頭痛などの禁断症状は大丈夫ですか？」

1ヶ月以内に禁煙しようと考えている妊婦への声かけ例

「禁煙を始めようと思ったことは、素晴らしいですね」

「禁煙が必要なことは理解されているんですね。嬉しく思います」

「禁煙を始めるにあたって、それを難しくしているのはどのようなことですか」

→予定日を設定。

禁煙に関心はあるがこの1ヶ月以内に禁煙する考えがない妊婦への声かけ例

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はありますよ」

「始めようと思った時がチャンスです」

「禁煙を始めるにあたって、それを難しくしていることはどのようなことですか」

「禁煙を始めてみようと思ったら、ぜひ相談してください。私たち(保健師)はいつでもお手伝いできればと思っています。」

禁煙に関心がない、あるいは3ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない妊婦への声かけ例

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はありますよ」

「始めようと思った時がチャンスです」

「禁煙を始めてみようと思ったら、ぜひ相談してください。私たち(保健師)はいつでもお手伝いできればと思っています。」

声かけ例文集 ～医療機関用～

喫煙に関しては能動・受動にかかわらず、できるだけ早くたばこ煙の曝露を避けることがさまざまなリスクの低下につながります。禁煙指導のポイントとして、喫煙状況を隠さず話していただくことが大切です。「喫煙者は悪」というような感情があまりに強いと、語気が強くなるなど、受け手は叱られた、否定されたという思いを持ちやすくなります。すると、それ以降は正直に話すことができなくなってしまうこともありますので、注意しましょう。

禁煙をまだスタートできていない場合

妊婦さんの状況（家族に喫煙者がいる、ストレスがある）などにより、禁煙予定日を過ぎてもスタートできていない妊婦さんには、その理由を聴取し、再度禁煙予定日を一緒に設定する等のきっかけづくりをしてください。「禁煙におそすぎることはないこと」「効果はすぐ出ること」「いつでもお手伝いする」旨を伝える。

「禁煙予定日は決めてみましたか？一緒に考えてみましょうか」

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はあります。」

「スタートが難しい理由があれば教えてください」

「禁煙を始めてみようと思ったら、ぜひ相談してください。いつでもお手伝いできればと思っています。」

「まずは3日間始めてみませんか」

→次回の健診にて確認する。可能であれば、3日後（1週間後）に状況を確認する。

再喫煙開始の場合 「再喫煙者用パンフ」を用いて

再喫煙の方には、今までの禁煙継続を労い、禁煙開始に何かきっかけがあったのか、禁煙継続を難しくした理由があれば聴取してください。本人に再チャレンジの意志があれば、一緒に再度禁煙予定日を決めてください。「禁煙におそすぎることはないこと」「効果はすぐ出ること」「1度で成功しない場合でも、次は成功しやすいこと」などを伝えてください。

「禁煙に取り組んでくださったのですね、素晴らしいですね。」

「今回続かなかったことは残念ですが、禁煙が必要なことを理解して下さって本当にうれしく思います。」

「禁煙はすぐに効果が表れますから、きっとお腹の赤ちゃんも心地良く感じていたと思います。」

「たばこを吸い始めたきっかけは何かありますか？」→共感

「禁煙して1番つらかったことはどのようなことですか」→つらかったことを労う。

「また、禁煙にチャレンジしようと思っておりますか」

→予定日を一緒に考える

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はあります。」

「始めようと思った時が、チャンスです。」

「なかなか 1 度で成功は難しいです。再度チャレンジするほうが成功するといわれています」

「いつでも応援します。」

声かけ例文集 ～再喫煙の場合～

再喫煙開始の場合 「再喫煙者用パンフ」を用いて

再喫煙の方には、今までの禁煙継続を労い、禁煙開始に何かきっかけがあったのか、禁煙継続を難しくした理由があれば聴取してください。本人に再チャレンジの意志があれば、一緒に再度禁煙予定日を決めてください。「禁煙におそすぎることはないこと」「効果はすぐ出ること」「1 度で成功しない場合でも、次は成功しやすいこと」などを伝えてください。

「禁煙に取り組んでくださったのですね。素晴らしいですね。」

「今回続かなかったことは残念ですが、禁煙が必要なことを理解して下さって本当にうれしく思います。」

「禁煙はすぐに効果が表れますから、きっとお腹の赤ちゃんも心地良く感じていたと思います。」

「たばこを吸い始めたきっかけは何かありますか？」→共感

「禁煙して 1 番つらかったことはどのようなことですか」→つらかったことを労う。

「また、禁煙にチャレンジしようと思っておりますか」

→予定日を一緒に考える

「妊娠中のどの時期から禁煙しても、その効果はあります。」

「始めようと思った時が、チャンスです。」

「なかなか 1 度で成功は難しいです。再度チャレンジするほうが成功するといわれています」

「いつでも応援します。」

ちゅらままプロジェクト・赤ちゃんすくすくプロジェクト アンケート

〇〇市町村では現在、沖縄県とともに、「ちゅらままプロジェクト」「赤ちゃんすくすくプロジェクト」を実施しています。これはお母さんが健やかにマタニティーライフを過ごせるように、また元気でかわいい赤ちゃんが生まれてくるように、市町村の保健師や栄養士、産科医療機関の医師・助産師と一緒に、ママのサポートをする事業です。プロジェクトの実施にあたり、本アンケートへのご記入をお願い致します。

氏名： _____

母子健康手帳番号： _____

【1】あなたは現在、タバコを吸っていますか？（〇は1つ）

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. 吸ったことがない | 2. 妊娠前に禁煙した |
| 3. 妊娠がわかってから禁煙した | 4. 喫煙している（1日の本数_____本） |

【2】パートナーの方は現在、タバコを吸っていますか？（〇は1つ）

1. 吸っていない → 【5】へお進み下さい。

2. 吸っている →	<2-1>パートナーの方に禁煙してほしいと思っ ていますか？	
1. はい	2. いいえ	3. どちらでもない

【3】（現在喫煙中の方）あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか？（〇は1つ）

- 関心がない
- 関心があるが今後3ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
- 関心があるがこの1ヶ月以内に禁煙する考えはない
- この1ヶ月以内に禁煙しようと考えている

【4】（現在喫煙中の方）今までにタバコをやめたことがありますか？（〇は1つ）

- ある
- ない

【5】あなたの妊娠前の身長、体重をご記入下さい。

身長： _____ cm 体重： _____ kg

(市町村で記入) BMI :

【6】今後、妊婦健診を受診する予定の医療機関名をご記入下さい。

医療機関名： _____

ご協力ありがとうございました。

(市町村記入欄) ちゅらまま (参加 配布 開始予定日： _____)

すくすく (参加 配布 協力医療機関



ちゅらママプロジェクトについて

—禁煙にチャレンジするママを応援します—

妊娠おめでとうございます。

〇〇市町村では沖縄県、産科医療機関とともに、妊娠をきっかけにすでに禁煙した妊婦さんやこれから禁煙しようとしている妊婦さんのサポートを行っています。

一人で頑張るよりも周囲のサポートがあった方が禁煙は成功しやすく、また継続しやすいと言われて

います。
この機会に私たちと一緒に禁煙に取り組んでみませんか？

- あなたが妊婦健診を受ける医療機関が下の「協力医療機関・助産院」のリストに含まれている場合には、毎回の健診時に助産師（または医師）に「ちゅらママ日記」を見せて下さい。
健診時に、禁煙のサポートを受けられます。
- 禁煙開始後 3 日から 1 週間が辛い時期です。その頃に保健師より連絡をさせていただきます。
- その後は、必要に応じて、保健師より連絡しサポートさせていただくことがあります。

ちゅらママプロジェクト 協力医療機関・助産院（平成 28 年度）

		地区	医療機関名	電話番号	住所
1	医療 機 関	北部	運天産婦人科医院	0980-53-0131	名護市大中3-1-5
2		北部	たまき産婦人科	0980-54-4188	名護市大北5-3-4
3		中部	アドベンチストメディカルセンター	098-946-2833	西原町字幸地868
4		中部	愛知クリニック	098-892-3511	宜野湾市字愛知16-1
5		中部	あいレディースクリニック	098-937-1111	沖縄市美里4-17-7
6		中部	うえむら病院	098-895-3535	中城村字南上原803-3
7		中部	中部産婦人科医院	098-937-8878	沖縄市安慶田1-3-20
8		中部	当山産婦人科医院	098-897-5666	宜野湾市大謝名5-20-8
9		中部	ハートライフ病院	098-895-3255	中城村字伊集208
10		中部	ゆいクリニック	098-989-3801	沖縄市登川2444-3
11		南部	赤嶺レディースクリニック	098-877-8839	浦添市城間4-18-2
12		南部	パークレーレディースクリニック	098-873-1135	浦添市当山2-2-11-5F
13		那覇	沖縄協同病院	098-853-1200	那覇市古波蔵4-10-55
14		那覇	沖縄赤十字病院	098-853-3134	那覇市与儀1-3-1
15		那覇	新田クリニック	098-863-0073	那覇市前島1-14-3
16		南部	かみや母と子のクリニック	098-995-3511	糸満市字阿波根1552-2
17		南部	豊見城中央病院	098-850-3811	豊見城市字上田25
18		八重山	まつをレディースクリニック	0980-83-4822	石垣市字真栄里233-3
19		那覇（市立）	那覇市立病院	098-884-5111	那覇市古島2-31-1
20		北部（県立）	県立北部病院	0980-52-2719	名護市大中2-12-3
21		中部（県立）	県立中部病院	098-973-4111	うるま市字宮里281
22		八重山（県立）	県立八重山病院	0980-83-2525	石垣市字大川732
23		南部（公立）	公立久米島病院	098-985-5555	久米島町字嘉手苅572-3
24	助 産 院	中部	沖縄県助産師会母子未来センター	098-938-1103	沖縄市中央4-15-12
25		南部	しおさき助産院	098-992-1645	糸満市潮崎町4-8-1
26		八重山	おおそこ助産院	0980-87-5058	石垣市八島町2-12-7

「ちゅらまま日記」の使い方

これから禁煙する方は禁煙開始の予定日を保健師と一緒にこの場で決めるところから始めましょう！そして禁煙開始予定日を「ちゅらまま開始予定日」に記入します。「ちゅらまま開始日」には、実際に禁煙を開始した日にちを記録してください。

禁煙は最初が一番つらい時期です。最初の10日間は、毎日記録をつけて下さい。

健診までの期間に、禁煙できたら○吸ってしまったら△吸い始めたら●をちゅらままステータス□に記入してください。医療機関で一緒に確認します。

ちゅらまま日記

現在()年()月()日

妊娠を機に禁煙している

喫煙あり()本/日)以前より減らしている・同じ

ちゅらまま開始予定日 ()月()日

ちゅらままステータス

禁煙ができたら○
吸ってしまったら△
吸い始めたら●
を□に記入しましょう

ちゅらまま開始日 ()月()日

初めの10日がついときです。まずは10日間チャレンジ!

1日目	ちゅらままステータス	2日目	ちゅらままステータス	3日目	ちゅらままステータス	4日目	ちゅらままステータス	5日目	ちゅらままステータス
6日目	ちゅらままステータス	7日目	ちゅらままステータス	8日目	ちゅらままステータス	9日目	ちゅらままステータス	10日目	ちゅらままステータス

健診4回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診3回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診2回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診1回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診5回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診6回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診7回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診8回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診12回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診11回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診13回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

健診14回目 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

産後2ヶ月 () / () ちゅらままステータス □ サポーターより

あなたが妊婦健診を受ける医療機関が「協力医療機関」の場合は、「サポーターより」のところに、助産師（または医師）がひとことコメントを書いたり、シールを貼ったりします。

「ちゅらまま日記」は医療機関の助産師や市町村の保健師の目にとまりやすいように、母子健康手帳に挟んでおいて下さい。

禁煙サポートのために、担当保健師が以下の時期にお電話をさせていただきます。

禁煙開始予定日の数日後： 月 日頃

※携帯電話等の場合、〇〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇から着信予定です。

ちゅらま日記

禁煙を始めたら...

禁煙開始 3日から1週間が辛い時期です
長くても2~3週間で消失します
次のような症状が見られます

- ・タバコが吸いたい
- ・イライラ、落ち着かない
- ・集中できない
- ・頭痛・だるい
- ・眠い・眠れない
- ・便秘 など

離脱症状の多くは、ニコチン濃けになっていた体の中からニコチンが抜け出すために見られます。

タバコが吸いたくなったら...

ここまで頑張れたことを思い出します

- ・禁煙できたことに自信を持ちましょう
- ・禁煙してよかったことを考えましょう
- ・禁煙しようと思った理由を思い浮かべましょう

それでも吸いたいときは、

- ・深呼吸をする
- ・水やお茶を飲む
- ・散歩や体操をする
- ・音楽を聴く



一人だと辛い時も
あるかもしれませんが。
そんな時はサポーターに
話してみてくださいね。

お母の赤ちゃんもママを応援しています！



お母さんの名前:

サポーター

保健師:

助産師:

ちゅらまきま日記

現在 ()年 ()月 ()日 ちゅらまきま開始予定日
 妊娠を機に禁煙している
 喫煙あり ()本/日 ()以前より減らしている。同じ
 a: 関心が無い。
 b: 関心はあり。3か月以内に禁煙意思なし。
 c: この1か月以内に禁煙する考えはない。
 d: この1か月以内に禁煙しようと考えている。
 パートナーの喫煙 (あり/なし)
 禁煙経験 (あり/なし)

**ちゅらまきま
 ステータス**
 禁煙ができたら → ◎
 吸ってしまったら → △
 吸い始めてしまったら → ●
 を□に記入しましょう

初めの10日がきついです。まずは10日間チャレンジ!

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス
/	/	/	/	/
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス	ちゅらまきま ステータス
/	/	/	/	/

START

健診1回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診2回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診3回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診4回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診5回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診6回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診7回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診8回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診9回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診10回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診11回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診12回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診13回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

健診14回目 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

産後1ヶ月 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

産後2ヶ月 / ちゅらまきまステータス / サポーターより

出産おめでとうございます

こいねも
 産後
 頑張ろう
 しましょう