

## 健やか親子21 食生活・生活習慣に関するニーズ調査

○健やか親子21における取組の一環として、食生活・生活習慣に関する当事者向けの情報提供の具体を検討するため、2022年11月にワークショップ形式でオンラインでのヒアリングを実施

**参加者** 妊婦10名(初産婦7名、経産婦3名)…妊婦グループ  
3～5歳児の保護者9名…保護者グループ

○妊産婦及び乳幼児の食生活・生活習慣に関して知見を有する専門家(健やか親子21幹事会メンバー)が、ファシリテーターを担当

【妊婦グループ】 成城木下病院 師長 落合 直美氏

【保護者グループ】 実践女子大学 生活科学部 食生活科学科 准教授 佐々木 溪円氏

○妊産婦及び乳幼児の保護者の関心事項、欲しい情報、入手しやすい普及啓発資材の形態、情報源等を把握し、健やか親子21における普及啓発に活用

# 1. 参加者の特性

## 妊婦

- SNS等を活用しており、知識や行動に大きな差は見られなかった（わからないこと、欲しい情報は、SNS等を活用し、すぐに情報を得ていた）
- 栄養・食生活に関する情報について、専門職や公的機関の発信情報を信頼している者が多かった
- 正しい情報であるかどうかは、発信源が専門家であるか、また、複数の記事・ウェブサイト・本等を比較して判断していた
- 妊娠中の望ましい体重増加量について、全員が知っていた

## 保護者

- 保育士や幼稚園の先生に悩み事を相談し、保育所・幼稚園のお便りやSNS、インターネットを活用して必要な情報を収集していた
- 栄養・食生活に関する情報について、専門職や公的機関の発信情報を信頼していた
- 子育て支援の施設を活用している者がいたが、活用状況は地域により差が見られた
- 食事の栄養バランスに関心はあるものの、時間的な余裕がなく、実践までは至っていない者が多かった

## 2. 関心事項・欲しい情報

### 妊婦

- **妊娠期にあわせた食事の取り方**  
- つわりの時期など体重の増減がある際の具体的な栄養・食事の取り方など

- **経験者の声**  
- 読みやすく、共感しやすい経験者の体験談

- **妊娠期に合わせた体重増加に関するわかりやすい情報**  
- 体重増加曲線等の情報、医師らが判断基準に用いている情報
- **母親学級などに参加できない場合のフォロー**  
- 母親学級の受講内容を動画で確認したい
- **初妊婦・経産婦による選りわけのない情報提供と支援**  
- 経産婦であっても初妊婦と同様の情報提供が欲しい

### 保護者

- **栄養バランスが取れた時短レシピ**  
- 時短レシピ、一週間分の献立、調理・片付けの工程が少ない食事

- **経験者の声**  
- 読みやすく、共感しやすい経験者の体験談

### 3. 入手しやすい普及啓発資材の形態、情報源

#### 妊婦

- SNS・インターネット・アプリ
  - (理由) 気軽にアクセスでき、すぐに情報を得られる、わかりやすい説明のため
  - (理由) 情報を共有しやすいため
  - (理由) いつでも情報を得られるため
  - 公的機関の他、大手企業、産婦人科医が監修している情報サイト
- その他
  - 母子健康手帳
  - 健診時、母子健康手帳の配布時にもらうリーフレット

#### 保護者

- SNS・インターネット・アプリ
  - (理由) アクセスのしやすさ、わかりやすい説明、タイムリーな情報のため
  - 公的機関からの情報
  - 保育所・幼稚園の身体測定記録アプリ
- 保育所・幼稚園などの先生、子育て支援センターの職員
  - 送迎時のやりとり、施設利用時の雑談
- その他
  - 保育所・幼稚園のお便り、診察・健診時の待合室の掲示物

## 4.効果的な情報発信の方法

### 妊婦

- SNSやインターネット、アプリ
  - 妊娠期に応じた具体的な情報提供
  - 母子保健手帳アプリを活用した公的機関からの情報発信
- 母子健康手帳を活用した情報提供
  - 紙媒体での情報に加え、専門職から具体的な助言も行うことがより有効

### 保護者

- SNSやインターネット、アプリ
  - 成長の記録が残せる機能、月齢に応じた情報提供
  - 母子保健手帳アプリを活用した公的機関からの情報発信
- 子どもが利用する施設での情報提供
  - 保育所や幼稚園のお便り
  - 送迎時の先生との会話から得られる情報
  - 病院や子育て支援センター等にポスターやリーフレットを掲示

## 5.発信方法の工夫

### 健やか親子21

妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト



### 簡単にみつきりわかりやすい説明

- HPの場合、一般向けと、専門・関係者向けの入り口の分割
- 専門用語だけでない、わかりやすい表記
- 目次、検索機能の強化
- 資材の画像をアイコン的に配置する
- 動画コンテンツでの提供

### 対象者の状況を踏まえた具体的な情報提供



- HPの場合、一般向けと、専門・関係者向けの入り口の分割
- 専門用語だけでない、わかりやすい表記
- 目次、検索機能の強化
- 資材の画像をアイコン的に配置

### information



### 専門職からの積極的な情報提供

- 専門職から役立つ情報提供先の紹介
- 専門職のインタビューや対談形式の情報発信
- インターネット等での情報発信の際、監修者、出典の明記