

# 妊娠・出産・子育てに関する動画作成

## 日本産婦人科医会・母子保健部会

### 背景

- ・コロナ禍にあり、「母親学級」や「両親学級」の中止や保健指導などを時間短縮して実施している医療機関が多く、分娩取扱医療機関で妊産婦へのケアが十分に行き届かない状況にある。
- ・医療機関への電話相談や行政への相談が増えている。
- ・コロナ禍で妊産婦のメンタルヘルスの状況としてEPDSを用いたスクリーニングで高得点となる妊婦の増加や産後うつの増加が報告されている。
- ・妊産婦等の不安を軽減するためには、妊娠・出産・子育てについての正確な情報提供が必要である。

### 目的

- コロナ禍にある医療機関などの妊娠・出産・子育てに関する情報提供を補完するツールとして動画を作成し、妊産婦などが自由に視聴できるようにすることで妊産婦の不安の軽減につなげること

## 厚生労働省の研究事業費として採択

- ・令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

- ・研究課題

「オンラインコンテンツを活用した妊産婦等に対する情報提供に関する調査研究」

- ・事業計画

- 妊娠前から妊娠・出産、子育て期に必要な基本的情報の分かりやすい動画を作成し、妊産婦などが自由に視聴できるようにする。
- 動画は5分程度の見やすいものとし、YouTubeで公開することで、自由にアクセスできるようなものとする

# 妊娠・出産のための動画シリーズ

これから妊娠・出産・育児を迎える皆さんに、  
産婦人科医がお伝えしたいアドバイスを  
短い動画にまとめました。

制作・監修 日本産婦人科医会



## プレコンセプションケア



プレコンセプションケアとは、  
将来の妊娠に備えて、妊娠前から生活や健康に向き合う事をい  
ります。健康な妊娠・出産のためには、妊娠前のケアが大切です。

## 妊娠中の生活 1 ~妊娠したら~



妊娠がわかってから行う行政機  
関での手続きや、病院での検査  
内容などをご紹介します。



## 帝王切開とは?



日本では妊婦さんの5人に1人が帝王切開で出産しています。誤解  
されがちな帝王切開について詳しくご紹介します。



## 妊娠と食事



妊娠中の食事や体重の変化は赤  
ちゃんの発育や将来の健康にも  
影響します。栄養の基本を知つ  
て、妊娠中も楽しく食事を摂つ  
てください。授乳期も是非参考  
にして下さい!

## 妊娠中の生活 2 ~出産に向けて~



妊娠が進むと共にさまざまな変  
化が起こります。つわりや足の  
むくみ、乳房の変化などです。  
体にどんな事が起こるかの、事  
前に知っておきましょう。



## 吸引分娩と鉗子分娩



吸引分娩・鉗子分娩は、分娩時間  
を短縮して、妊婦さんや赤ちゃん  
の負担を軽くするために行われま  
す。吸引分娩・鉗子分娩がどのよ  
うな手技かを解説します。



## 妊娠とお金と仕事



出産にかかる費用は?健康保険  
は使える?産休・育休中の収入  
は?仕事はどう休んで、どう復帰  
したらいいの?など妊娠とお金  
についての疑問にお答えします!

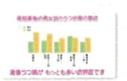
## 妊娠中のメンタルケア



妊娠するとホルモンバランスや  
ライフスタイルが大きく変わり、  
色々なストレスをかかえます。  
体だけでなく「変化する心」に  
ついても知って備えましょう!



## パートナーと一緒に



## 赤ちゃんとの絆づくり



「産後うつ」は女性だけでなく、  
実は男性にも発症します。パート  
ナーと長くコミュニケーションを  
とること、パートナーも積極的に  
育児参加することが重要です。

2021年度に10本の動画を作成して  
YouTubeで公開した



公益社団法人 日本産婦人科医会  
Japan Association of Obstetricians and Gynecologists

会員専用 アカウント登録 ログイン お問い合わせ

検索

f 公式Facebookページへ

ホーム

産婦人科医会のこと

ニュース

イベント

産婦人科ゼミナール 女性の健康Q&A

都道府県紹介

研修ノート

日本産婦人科医会は信頼される、安心と安全を目指した産婦人科医療を推し進め、母子の生命健康の保護と女性の健康の保持・増進に取り組んでいます。



# 日本産婦人科医会母子保健部会 メンタルヘルスケアのホームページ



HOME マイページ 研修会受講の流れ 研修会を開催ご希望の方 関係者 ログイン

妊娠婦向けコンテンツ一覧に戻る

## 妊娠・出産のための動画シリーズ

### 妊娠・出産のための動画シリーズ プレコンセプションケア

将来の妊娠に備えて  
パートナーとも考える!

### プレコンセプションケア

コンセプションとは妊娠を意味します。プレコンセプションケアとは、将来的妊娠に備えて、妊娠前から生活や健康に向き合う事をいいます。健常な妊娠、出産のためには、妊娠前からのケアが大切です。将来の妊娠にむけて是非カップルで考えてみて下さい！

### 妊娠・出産のための動画シリーズ 妊娠とお金と仕事

出産費用はどのくらい?  
しっかり学んで賢く備える!

### 妊娠とお金と仕事

出産にかかる費用はどのくらい? 健康保険は使えるの? 産休・育休中の収入はどうなるの? など妊娠とお金についての疑問にお答えします! 妊娠・出産はどれくらいのお金が必要になるのか。仕事はどう併んで、どう優遇してもらいたいのか。しっかりと学んで賢く備えましょう。

### 妊娠・出産のための動画シリーズ 妊娠中の生活① ～妊娠したら～

妊娠中に薬は飲んでも大丈夫?  
子宮がん検診をするの?

### 妊娠中の生活①～妊娠したら～

妊娠がわからてから行う行政機関での手続きや、病院での検査内容などをご紹介します。

YouTube

検索

ホーム 探索 ショート 登録チャンネル YouTube Music ライブ リマインダー 後で見る 幸運へ 高く評価した動画 ちぐと見る 登録チャンネル BGM channel HATSCHANNEL 公益社団法人 日本産婦人科医会 チャンネル登録者数 16人 ホーム 動画 再生リスト チャンネル 検索 アップロード済み

公益社団法人 日本産婦人科医会

チャンネル登録者数 16人

登録済み 並べ替え

並べ替え

妊娠・出産のための動画シリーズ  
妊娠中の生活①  
～妊娠したら～

妊娠中に薬は飲んでも大丈夫?  
子宮がん検診をするの?

29回視聴・16時前

妊娠・出産のための動画シリーズ  
妊娠中の生活②  
～出産に向けて～

妊娠中の生活はどのくらい?  
大変な点は?

15回視聴・16時前

妊娠・出産のための動画シリーズ  
妊娠中のメンタルケア

妊娠中のメンタルケア

16回視聴・16時前

パートナーと一緒に

パートナーと一緒に

赤ちゃんとの絆づくり

赤ちゃんとの絆づくり

帝王切開とは?

帝王切開とは?

20回視聴・16時前

18回視聴・16時前

18回視聴・16時前

280回視聴・1か月前

妊娠・出産のための動画シリーズ  
妊娠と食事

妊娠中の食事

6.53

妊娠・出産のための動画シリーズ  
妊娠とお金と仕事

妊娠とお金と仕事

4.44

妊娠・出産のための動画シリーズ  
プレコンセプションケア

プレコンセプションケア

4.72

妊娠・出産のための動画シリーズ  
吸引分娩と胎子分娩

吸引分娩と胎子分娩

4.76

YOUTUBE の他のサービス

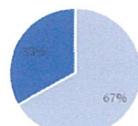
## ダイジェスト版 動画

動画「妊娠婦のメンタルヘルスケア」

<https://www.youtube.com/watch?v=9gUa10ADwhE>

# 動画の視聴者にアンケート調査

動画はわかりやすかったですか？  
これから妊娠を考えているひと



■ 分かりやすかった ■ 大分分かりやすかった

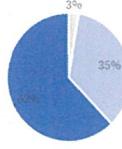
動画はわかりやすかったですか？  
妊婦



妊婦

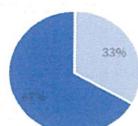
■ 分かりやすかった ■ 大分分かりやすかった

動画はわかりやすかったですか？  
その他



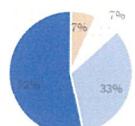
■ 分かりやすかった ■ 大分分かりやすかった

母親学級の補助として動画は役立ちますか？  
これから妊娠を考えているひと



■ 役立つ ■ 大分役立つ

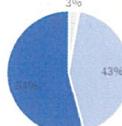
母親学級の補助として動画は役立ちますか？  
妊婦



妊婦

■ 役立たない ■ どちら ■ 役立つ ■ 大分役立つ

母親学級の補助として動画は役立ちますか？  
その他



■ どちら ■ 役立つ ■ 大分役立つ

## 周知用のチラシを作成

- 動画作成したことを見た医療機関に周知するとともに妊産婦さんにも周知するためにチラシを作成
- 賛同する医療機関に外来などでのチラシを配置していただくことを計画



発行 公益社団法人 日本国婦人科会