



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2020年3月27日

特別編



ルナルナ×北海道 妊娠中～産後の悩み、共同調査 ～各時期に合わせたサポートを受けよう～

(株)エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』では、定期的にサービス内で様々な意識調査を行っています。

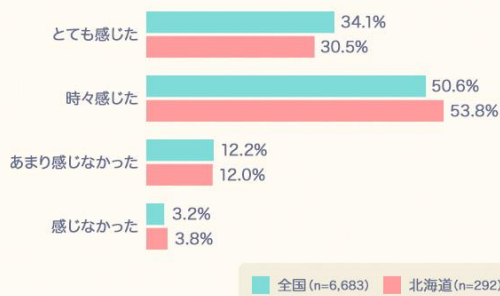
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回は、北海道とエムティーアイが平成30年12月より締結している「妊娠・出産・不妊の支援に係る連携・協力に関する協定」のもと、『ルナルナ』と、妊娠・出産・育児に関する悩みをママ同士で相談できるアプリ『ルナルナビビー』、全国220以上の自治体へ導入されている母子手帳アプリ『母子モ』の3サービスにて実施した、北海道在住の女性の妊娠中から産後・育児までの悩みに関する共同調査をお届けします。

共同調査では、道内の女性が妊娠から子育てにおいて実際に経験した悩みや、活用した支援制度などが明らかになりました。子どもを望む男女が正しい情報のもと必要な支援を受けることができ、少しでも妊娠や育児の不安や負担が軽くなる世の中の実現のために『ルナルナ』が自治体と共にできることを考えます。

■ 道内も全国的にも、妊娠中に不安や負担を抱える女性は8割以上！

Q.妊娠中に不安や負担を感じたことはありますか



Q. 妊娠中に不安や負担を感じたことはありますか / 妊娠中に困ったことや不安だったことは何ですか(複数回答:上位5つ)

まずは、妊娠を経験したことのある北海道の女性へ、妊娠中に不安や負担を感じたことがあるかを聞いてみると、「とても感じた」30.5%、「時々感じた」53.8%と、実に8割以上の女性が妊娠中に何らかの不安や負担を感じていることがわかりました。

不安や負担の内容として最も多かったのは「胎児の成長・異常の有無への不安」66.4%で、全国的にみても7割以上の方が不安と感じているように、胎児が順調に成長しているかについて心配している母親が多くいることがうかがえます。次いで「出産への不安」63.5%が続き、出産自体に不安を感じている人も6割以上いることがわかります。その後は「経済的な不安」43.0%、「自身の身体的な負担」42.6%、「出産後の子育てについての不安」41.4%と続いており、妊娠中の期間は健康面や胎児の成長だけでなく、経済面やその後の生活などのあらゆる不安が一度に押し寄せてくる時期だといえそうです。

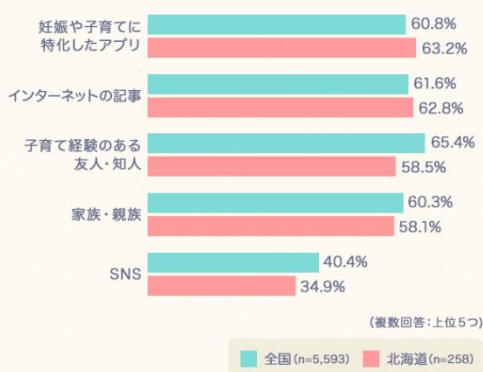
子どもを望む人にとって妊娠はとても喜ばしいことですが、それと同時に新しい悩みや課題が生まれるということが、共同調査で改めて明らかになりました。

Q.妊娠中に困ったことや不安だったことは何ですか



■ 妊娠中の情報収集もスマホがメイン？一方で、信頼度はインターネットよりもリアルな場！

Q. 妊娠中、どのようなルートで情報収集を行っていましたか

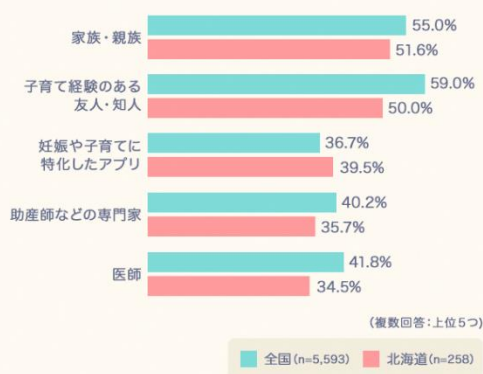


Q. 妊娠中、どのようなルートで情報収集を行っていましたか。(複数回答: 上位5つ)

このように不安の多い妊娠中は正しい情報がとても重要となりますが、道内の妊娠中の女性の情報収集ルートをたずねてみると、1位は「妊娠や子育てに特化したアプリ」63.2%、2位は「インターネットの記事」62.8%となりました。3位以降は「子育て経験のある友人・知人」58.5%、「家族・親族」58.1%が続き、わずかな差ではありますが、情報収集の手段はリアルな場よりもネットやアプリがメインであることがわかります。

スマートフォンなどを通じて知りたい情報がすぐに検索できる今の時代、アプリやインターネットは妊娠中においてもなくてはならない存在のようです。

Q. 妊娠中の情報収集について、あなたが信頼していたのはどのようなルートで得た情報ですか



Q. 妊娠中の情報収集について、あなたが信頼していたのはどのようなルートで得た情報ですか。(複数回答: 上位5つ)

一方で、信頼できる情報ルートの1位は「家族・親族」51.6%、2位は「子育て経験のある友人・知人」50.0%という結果となりました。

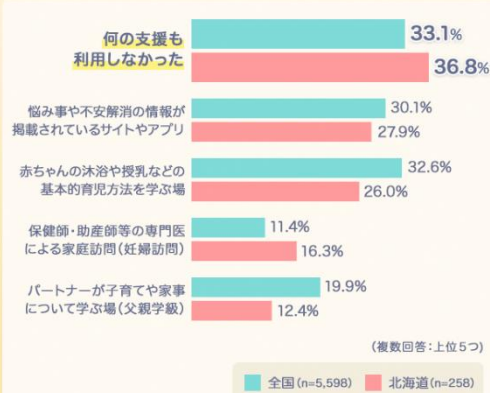
情報収集の手段としては2位だった「インターネットの記事」は上位5位には入らず、手軽に入手できる情報と信頼できる情報は違うと感じていることが分かる結果となりました。

事実、インターネット上には医学的なエビデンスが不十分な情報もあふれているため、特に母体も胎児も最新の注意を払って過ごしたい日々は、正しい情報が何なのかをしっかりと自分で判断して欲しいと思います。

■ 妊娠中における支援、3割以上が「利用しなかった」？！

Q. 妊娠中に利用したことのある支援を教えてください。(複数回答: 上位5つ)

Q. 妊娠中に利用したことのある支援を教えてください



続いて、妊娠中に利用したことのある支援について聞いてみると、1位は「何の支援も利用しなかった」36.8%となり、同様の回答は全国的にも3割以上にのぼる結果となりました。

利用した支援として回答が多かったのは「悩み事や不安解消の情報が掲載されているサイトやアプリ」27.9%や、「赤ちゃんの沐浴や授乳などの基本的育児方法を学ぶ場」26.0%となり、ここでもスマートフォンで情報収集ができる支援と、育児を実践的に学べるリアルな場でのサポートが並んでいます。

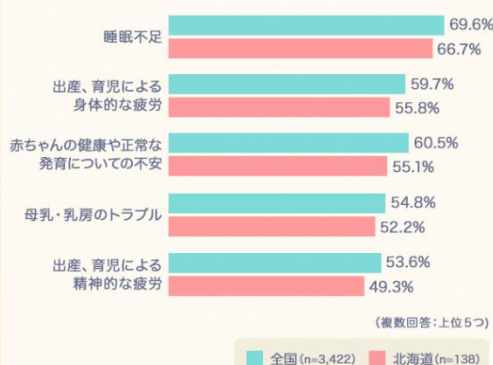
不安や負担が大きい妊娠中にも関わらず支援を利用したことがない人が最も多い結果となりましたが、北海道では、結婚・妊娠・出産・育児にかかわる様々な情報を発信する総合ポータルサイト「ハグクム」※1などで、妊娠・出産に関する悩みを相談できたり、赤ちゃんのお世話について学べる環境が整っているため、道内での子育ての際にはぜひ利用してみたいと思います。

また、全国の自治体でも様々な支援が行われていますので、北海道に限らず、妊娠中や育児中に困りごとがあれば、自治体のホームページを確認してみたいと思います。

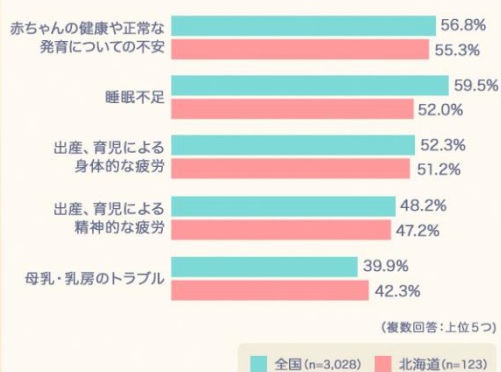
■ 産後の悩みは時期によって変化する！その時に最適なサポートを選ぼう

Q. 産後1カ月未満、1カ月以上～4カ月未満、4カ月以降に感じた不安や負担の内容を教えてください。（複数回答：上位5つ）

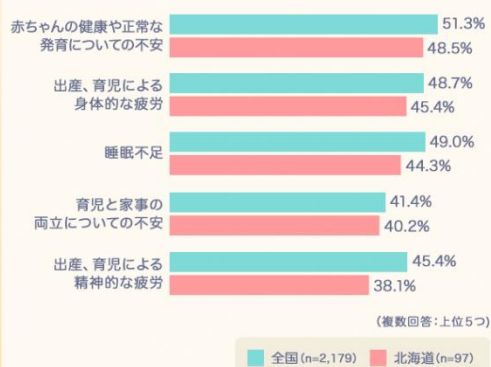
Q. 産後1カ月未満に感じた不安や負担の内容を教えてください



Q. 産後1カ月以上～4カ月未満に感じた不安や負担を教えてください



Q. 産後4カ月以降に感じた不安や負担を教えてください



出産後に感じる不安や負担は、妊娠中と比べてどのような変化があるのでしょうか。産後の時期を区切って聞いてみました。

まず産後1カ月未満の時期に感じる不安や負担をたずねると、1位は「睡眠不足」66.7%となり、全国的にも7割近い人が悩まされているようです。2位は「出産・育児による身体的な疲労」55.8%となり、この頃はなかなか思い通りに寝てくれない赤ちゃんのお世話や、出産後の疲労などでクタクタな母親が多いことがアンケートからうかがえます。

また、産後1カ月をこえると悩み事の1位は「赤ちゃんの健康や正常な発育についての不安」55.3%となり、4カ月以降も同様に、約半数の母親が子どもの成長・健康面について不安を抱えていることがわかります。これらの結果からも、この時期に母親が受けられるサポートが手厚いと、より安心して育児ができるのかもしれない。

産後4カ月以降になると、「育児と家事の両立についての不安」40.2%が上位に入っており、育児だけでなく他の家事にまで心配事が及ぶようになっているようです。また、睡眠不足で悩む割合は子どもが成長するにつれて減っているものの、全時期を通して常に上位3位に入るほど母親にとっては深刻な悩みだといえます。

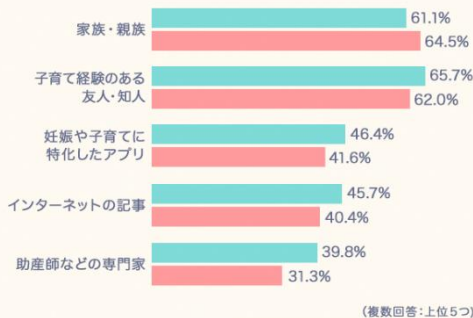
出産・育児による身体的・精神的疲労を感じている割合は全時期を通して高く、気の抜けない子育てに常に気を張っている母親が多いのかもしれません。子育てのなかで気持ちが不安定になったときは、パートナーや家族など身近な人に助けを求めたり、専門のスタッフが相談に乗ってくれる自治体の制度を積極的に活用するなど、気持ちを軽くする自分なりの方法を見つけてみて欲しいと思います。

産後は時期によって母親が抱える悩みが異なることから、決まったサポートだけではなく、その時期に合った適切な支援を見つけることが大切です。

■ 産後は妊娠中よりも身近な人が頼り！

Q. 産後、どのようなルートで情報収集を行っていましたか。(複数回答:上位5つ) / Q.信頼していたのはどのような情報ですか。(複数回答:上位5つ)

Q.産後、どのようなルートで情報収集を行っていましたか



Q.産後の情報収集について、あなたが信頼していたのはどのようなルートで得た情報ですか



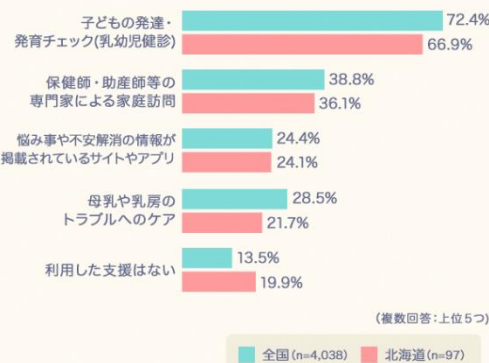
では、時期によって悩みが変わる産後の情報収集ルートはどのような方法でしょうか。北海道の女性の最も多い回答は「家族・親族」64.5%で、次いで「子育て経験のある友人・知人」62.0%でした。妊娠中の情報収集では「妊娠や子育てに特化したアプリ」

と「インターネットの記事」が上位2つを占めていましたが、産後の情報収集ではよりリアルな場が活用されているようです。また、信頼していた情報ルートとしても1位が「子育て経験のある友人・知人」59.0%、2位が「家族・親族」57.2%となり、育児においては多くの女性が身近な人を頼りにしていることがわかります。

■ 産後に最も利用されたのは子どもの発達・発育チェック！支援を利用したことの無い人の割合は？

Q. 産後、実際に利用したことのある支援を教えてください。(複数回答:上位5つ)

Q.産後、実際に利用したことのある支援を教えてください



産後に実際に利用した支援を聞いてみると、1位は「子どもの発達・発育チェック(乳幼児健診)」66.9%で、2位は「保健師・助産師等の専門家による家庭訪問」36.1%という結果となりました。乳幼児健診は子どもの成長を把握する大切な機会のため、全国的にも7割以上の方が利用しているようです。

一方で、「利用した支援はない」と回答した人も19.9%おり、全国と比較すると6ポイントほど北海道の女性が上回っていることがわかります。妊娠中に「何の支援も利用しなかった」と答えた人が36.8%だったことを考えると、出産後は何らかの支援を利用している人が増えているとも考えられますが、北海道が実施する様々な支援が届いていない人も少なくなさそうです。

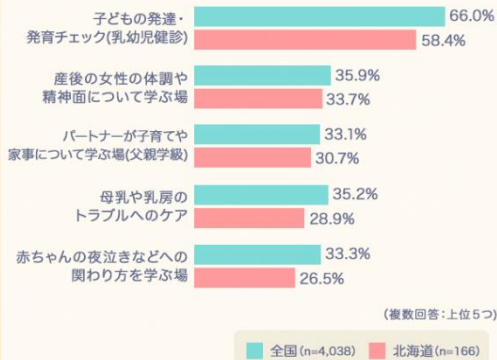
『ルナルナ』内に設置している北海道特設ページでは、北海道及び道内の自治体を実施する不妊治療や不育に関する助成制度、相談窓口、道内の指定医療機関情報などを紹介しています。また、道内で18の自治体に導入されている『母子モ』では各自治体が発信する子育て情報がアプリで手軽に確認できるほか、『ルナルナ ベビー』にも医師監修のコラムや基礎知識が充実しているため、スマートフォンを通して自治体の支援をうまく活用して欲しいと思います。

■ より便利に、安心して子育てができる社会に必要なものとは…？

Q. 産後の生活をより安心できるものにしていくために、どのようなサービスがあれば利用したいですか(複数回答:上位5つ)

最後に、産後の生活をより安心できるものにしていくために利用したいサービスを聞いてみました。

Q.産後の生活をより安心できるものにしていくために、どのようなサービスがあれば利用したいですか



1位は、実際に利用している支援と同様「子どもの発達・発育チェック(乳幼児健診)」58.4%となり、子どもの成長をきちんと知っておきたい母親の気持ちが伝わる結果となりました。2位は「産後の女性の体調や精神面を学ぶ場」33.7%で、3割以上の女性が産後の母親自身のケアについて知っておきたいと考えているようです。出産を経験して初めて、自分に起こる身体的・精神的影響の大きさを知った人も多いのではないのでしょうか。

また、3位には「パートナーが子育てや家事について学ぶ場(父親学級)」30.7%がランクインし、最も身近な味方であるパートナーにも育児について知って欲しいという気持ちが表れています。自由回答には、「父親の育休が取りやすいような職場の雰囲気作りや復帰後のキャリアの確保など、父親への支援が母親の支援につながる」という声も寄せられ、家庭内だけでなく社会の仕組みの中で

パートナーと育児を協力できる環境の整備が求められているようです。

《北海道保健福祉部子ども未来推進局子ども子育て支援課からのコメント》

近年、少子高齢化や核家族化が進み、晩婚化・晩産化、育児の孤立化など、妊産婦を取り巻く環境が変化しています。安心して妊娠・出産・子育てができる地域づくりにおいて、「母子保健」に携わる者の果たす役割は大きく、こうした調査を踏まえ、道では、妊産婦の悩みに対する相談支援を行う「産前・産後サポート事業」や退院直後の母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行う「産後ケア事業」の推進に取り組んでいます。

今回の共同調査で明らかになった北海道の女性の声をもとに、『ルナルナ』と北海道は、今後も子どもを望む道内の夫婦や、育児に悩む夫婦をサポートするための情報発信を継続的に行っていきます。

※1: 北海道 結婚・妊娠・出産・育児 総合ポータルサイト「ハグクム」: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/hagukumu.html>

調査実施時期 : 令和元年 12月 10日(火)~令和元年 12月 19日(木)

調査方法および人数 : 『ルナルナ』、『ルナルナ ベビー』、『母子モ』にてアンケート調査。妊娠中、あるいは2歳未満のお子様がいる母親: 6,769名。そのうち北海道在住の女性: 295名。



サイト名	ルナルナ®
概要	<p>ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス</p> <p><無料コース> 生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。</p> <p><ベーシックコース> デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。</p> <p><ファミリーコース/プレミアムコース> 妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。</p>
課金額(税抜)	ベーシックコース: 月額 180円 ファミリーコース: 月額 300円 プレミアムコース: 月額 364円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp