

# 苫小牧市 産後ケア事業

授乳が  
うまくできない

休息したい



自分の体調に  
ついて相談したい

## こんな悩みを抱えていませんか？

産後の体調の変化や授乳、育児等が不安で支援が必要な方を対象に、市が委託した助産師が、ご相談をお受けします。

方法

① 訪問型

② 通所型ショート

③ 通所型ロング

令和6年8月19日から開始！

対象

産後1年未満

※令和6年4月1日出産以降の方  
(上記以外の方は従来どおり7か月未満まで)

産後4か月未満

※令和6年4月20日出産以降の方  
(上記以外の方は利用できません)

回数

①+②+③(③は1人最大2回まで)=1人最大10回まで

(訪問型)(通所型ショート)(通所型ロング)

組み合わせ  
利用できます

時間

1時間程度  
(最大2時間)

10時から16時まで  
(最大6時間)

料金

1～5回目まで1,000円

6～10回目まで1,200円

多胎児世帯・非課税世帯

生活保護世帯 **無料**

※令和6年4月1日出産以降の方  
(上記以外の方は従来どおり1～10回1,200円)

1～5回目まで2,000円

6～10回目まで4,500円

多胎児世帯・非課税世帯

生活保護世帯 **900円**

【例】全10回のうち訪問型(1～3回目)1,000円、通所型ロング(4回目)2,000円、訪問型(5回目)1,000円、通所型ロング(6回目)4,500円、通所型ショート(7回目)1,200円

内容

助産師がご自宅に訪問(訪問型)、お子さんと一緒に助産院へ来院(通所型)

- お母さんの産後の身体とこころの相談
- ご自身で乳房管理するためのセルフケアや授乳に関する相談
- 沐浴などの育児手技、育児全般の相談

お子さんと一緒に助産院へ来院(通所型)、お食事提供と休息ができます

- 授乳指導・ケア
- 育児相談、休息
- 沐浴など

- 苫小牧市民の方が対象です
- 利用する場合は、**事前に市へ申請書の提出が必須**です
- 予定日より早く出産されて、お子さんが入院中の方も利用できます
- 医療行為が必要な方は利用できません

# 利用方法

## 『事前申請』する場合

退院直後から利用できるよう、母子健康手帳交付時や妊娠中の相談時などに事前申請が可能です。

**お子さまの出生届を確認できたら**、利用の有無に関わらず、ご自宅に利用証を郵送します。

- ①窓口で「苦小牧市産後ケア事業申請書」を記入。**※母子健康手帳が必要です。**
- ②出生届確認後、市からご自宅に利用証を郵送します。
- ③お子さまの誕生日翌日から利用できますが、利用証がお手元に届いていない場合は、『事前申請』をしていることを助産院に伝えた上で、ご自身で助産院に予約をお願いします。
- ④事前申請時と利用証郵送後、電話や赤ちゃん訪問にて「**子育て応援プラン**」を作成します。

## 『産後申請』する場合

産後1年未満の方であれば、出産後でも申請が可能です。利用を希望される場合は、母子健康手帳を持って窓口（とまこまいこども家庭センター）へお越しください。来所することが難しい場合は、赤ちゃん訪問時や郵送での申請も可能です。なお、利用証の発行に数日かかる場合があります。

- ①窓口で「苦小牧市産後ケア事業申請書」を記入。**※母子健康手帳が必要です。**
- ②手続き完了後、市からご自宅に利用証を郵送します。
- ③申請書受理日から利用できますが、利用証がお手元に届いていない場合は、申請していることを助産院に伝えた上で、ご自身で助産院に予約をお願いします。
- ④申請時に「**子育て応援プラン**」を作成します。

産後ケア事業登録申請書は、市のホームページからダウンロードできます。ご自宅で記入された場合は、とまこまいこども家庭センター(健康支援課市役所4階)窓口にご持参いただくか、郵送してください。

※申請書到着後、内容確認のため、市からご連絡させていただく場合がございます。



- ・キャンセルは、利用日の前日までに、助産院へ直接ご連絡ください。
- ・利用者自己負担金は、**助産院に直接お支払いください。**

委託事業者	訪問型	通所型 ショート	通所型 ロング	連絡先
かわい助産院 助産師 河合 裕美	○	○	×	住所：苦小牧市緑町2-22-7 電話：090-3114-5538 受付時間：午前9時から午後6時 (月～土 祝日・年末年始を除く) ※お盆や年末年始の休日については、助産院HPをご覧ください
のどか助産院 助産師 浅野 雅美 ※育児休暇中	×	○	×	住所：苦小牧市拓勇東町2-3-22 電話：090-7652-6196 受付時間：午前9時から午後3時(月～金) (土曜日のみ6時まで、祝日・年末年始除く) ※桶谷式、再開時期については助産院HPにてご確認ください
助産院なりママ 助産師 中田 知穂	×	R6.5.7~	R6.8.19~	住所：苦小牧市柏木町5-15-29 受付時間：午前10時から午後4時(月～金) (土日・祝日・年末年始除く) ※予約・連絡・お知らせ等、助産院HPにてご確認ください

## お問い合わせ

### とまこまいこども家庭センター(健康支援課)

場所:苦小牧市旭町4-5-6(市役所4階) 電話:0144-32-6411、6410  
開設時間:月～金(祝日・年末年始を除く) 午前8時45分～午後5時15分