

# 津市 産後ケア事業のご案内

## 利用できる方

津市に住民票がある出産後1年未満のお母さんとお子さんで、下記のケアを希望する方。  
流産・死産された方も対象になります。  
※専門的な医療が必要な方、感染症にかかっている場合は利用できません。



## 産後ケアの内容

### からだ・こころのケア

体と心の不安をやさしく整えます。

お母さんの体調管理や生活指導、育児の相談など

### 育児手技のケア

ワンポイントアドバイスでお母さんの自信へ。

夜泣き、寝かしつけ、抱っこの仕方や沐浴指導

### 赤ちゃんのケア

赤ちゃんの育ちを見守り、安心につなげます。

発育・発達の確認、相談など。

### 授乳のケア

授乳方法を問わず、ケアを行います。

乳房マッサージや母乳育児についての相談など

## ケアの種類と自己負担金

利用種類を組み合わせても、連続していなくてもかまいません。

複数回利用の場合は、原則同施設のみの利用となります。

利用料金について、生活保護世帯の方や非課税世帯の方は免除があります。

多胎児については、利用方法によって料金が異なりますので、保健センターにご確認ください。

利用日数は最長 **7日間** です。

## 宿泊型

医療機関や助産所に宿泊してケアを受ける。

(利用料金)

【母子で利用】1泊2日:7,000円、その後1日ごとに3,500円

【母のみで利用】1泊2日:6,000円。その後1日ごとに3,000円追加。

産後の入院に引き続き利用することもできます。育児に慣れてから自宅での育児を始めたい方、退院後のサポートが少ない方にオススメです。



## 通所型

医療機関や助産所で日中の8時間程度ケアを受ける。

(利用料金)

【母子で利用】1日:2,000円

【母のみで利用】



## 訪問型

助産師がご自宅へ訪問し、日中の2~3時間程度ケアを受ける。

(利用料金)

【母子で利用】1日:1,200円

【母のみで利用】



## 利用の流れ

### 妊娠中

妊娠8か月のアンケート回答時に「面談希望」と回答してください。



面談・申請

審査

利用券郵送

日程・施設調整

利用

妊娠中に申請された方は、出産後保健センターにご連絡ください。その時点で日程・施設を調整します。

### 出産後

通院している産婦人科および助産所、各保健センターにご相談ください。

7日分の利用券をご自宅へ郵送します。



## 利用者の声

### 宿泊

「体が楽になり、リフレッシュすることができました。」  
「一緒に育児している夫も家でゆっくり休めたので、お互いにとってもいい時間でした。」

### 通所

「育児に関するちょっとした疑問にもすぐに対応して頂き、不安解消に繋がりました。」  
「外にでることで気分転換になり、気持ちが楽になりました。」「専門職に相談することができ、安心しました。」

### 訪問

「外出する気にはなれなかったため、訪問型を選んでよかったです。」  
「自宅が一番安心できるため、助産師が来てくださるのは本当に助かりました。」

## 利用時の注意事項

- ①利用日は、ご希望を伺いながら、施設と調整し決定いたします。施設の都合等（月齢や条件等）でご希望おでの内容で調整できない場合があります。
- ②原則、利用日決定後の日時や種類の変更はできません。
- ③お子さんの託児を目的とした事業ではありませんので、完全な母児別室とはなりません。
- ④お子さんのきょうだいへのサービスは含まれません。また、産後ケアサービスご利用中には外出はできません。
- ⑤施設で準備する寝衣、日用品やお子様の離乳食、訪問型での駐車料金等の実費は、施設へ直接のお支払いが生じることがあります。
- ⑥利用決定後に、利用者様のご都合による取り消しや変更がある場合には、キャンセル料の負担が生じることがあります。その際は、施設にお支払いをお願いします。

## お問い合わせ先

【各保健センター電話番号 市外局番(059)】

中央保健センター 229-3164	河芸保健センター 245-1212	芸濃保健センター 266-2520	美里保健センター 279-8128	安濃保健センター 268-5800
久居保健センター 255-8864	香良洲保健センター 292-4183	一志保健センター 295-0112	白山保健センター 262-7294	美杉保健センター 272-8089