



# 産後ケア利用の てびき

産後ケアについて、知りたい！使いたい！



秦野市こども家庭支援課親子健康担当

令和8年5月

## 産後ケアの利用について

秦野市では、市民の方が安心して、楽しく育児ができるように、妊娠中から子育て期において、切れ目のない支援を行っています。

その一環として、産後のママに対して心身のケアを行う産後ケアを、令和3年7月から市が指定する助産院等で、さらに令和5年度からは、市が指定する産科医療機関でも開始し、令和8年度からは利用できる産科医療機関を拡大しました。

産後のお母さんが、体調を整え、リフレッシュをして、安心して育児ができるよう、ぜひ産後ケアをご利用ください。



## 【訪問型・日帰り型】

### 利用できる方

- ・ 秦野市に住民票がある、産後 1 年未満のママと赤ちゃん  
（市直営の産後ゆったりルームぽっかぽかの場合は、産後 1 か月健診から、4 か月頃まで。早産児として生まれた乳児は修正月齢による）
- ・ 赤ちゃんが入院中の場合は、ママだけでも利用できます。  
（注意）
- ・ ママと赤ちゃんに感染症状があるときや、医療行為が必要な時は受けられません。
- ・ 赤ちゃんのみのお預かりはできません。
- ・ 第 2 子以降出産後の方でも、利用は可能です。ただし、日帰り型では上のお子さんの保育はありませんので、利用の際に相談してください。

### 産後ケアの内容・利用時間・利用料

#### <助産院>

各メニュー組み合わせで、利用上限はママ 1 人につき 7 回です。各施設の助産師と相談しながら、ママの体調に合わせてケアを受けることができます。原則、1 歳になるまでの赤ちゃんを対象としています。

#### （利用内容）

- ・ ママの身体の健康管理や産後の生活アドバイス
- ・ 授乳相談や乳房ケア
- ・ 赤ちゃんの体重測定
- ・ ママの休養（日帰りの場合はお昼寝等）、リフレッシュ
- ・ 育児相談等

#### （利用時間）

メニュー	内容	利用時間
日帰り型	利用者が助産院に通所	4～5 時間 (昼食またはおやつ付)
訪問型	助産師が、利用者のご自宅に訪問	2 時間

## (利用料)

メニュー	利用料	双子などの加算
日帰り型	2,000 円 (一般世帯) 1,000 円 (非課税世帯) 500 円 (生活保護世帯)	300 円 (一般世帯) 200 円 (非課税世帯) 0 円 (生活保護世帯)
訪問型	1,800 円 (一般世帯) 900 円 (非課税世帯) 0 円 (生活保護世帯)	なし

※利用料は、施設または訪問助産師に直接お支払いください。

※利用の中止、変更は、利用前日の 13 時までに施設へご連絡ください。

これ以降に連絡がなく、中止した場合には利用料 (キャンセル料) が発生する場合があります。ご了承ください。

詳しくは担当までお問い合わせください。

## <産後ゆったりルーム ぽっかぽか>

産後 1 か月健診後から、4 か月頃までのママと赤ちゃんを対象に、助産師、栄養士、保健師、保育士などの専門職のスタッフが、秦野赤十字病院講習室や保健福祉センターで、日帰り型の産後ケアを実施しています。

新生児訪問等で、ご案内することがあります。

- ・赤ちゃんとのふれあい (ベビーマッサージ、手遊び)
- ・ママ同士の交流
- ・赤ちゃんの体重測定、発育状況の確認
- ・ママと赤ちゃんの健康管理や産後の生活面のアドバイス
- ・育児相談、授乳相談 等 (乳房ケアは実施しません。)
- ・利用時間：2 時間 30 分 (変更する場合があります。)

メニュー	利用料 (ママと赤ちゃん)	双子などの加算
日帰り型	100 円 (別途、昼食代は実費)	なし

開催場所などの詳細は、担当までお問い合わせください。

## 持ち物・準備するもの

### 〈助産院・日帰り型〉

- 母子健康手帳
- 赤ちゃんのおむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れるビニール袋
- 粉ミルク・哺乳びん（必要な人のみ）
- フェイスタオル
- 赤ちゃんの着替え（外出の際にいつも準備しているもの）
- ママの着替え（ゆっくり休める衣類）
- 利用料

### 〈助産院・訪問型〉

- 母子健康手帳
- その他 助産師から指定されたもの
- 利用料

### 〈産後ゆったりルーム ぽっかぽか〉

- 母子健康手帳
- バスタオル（掛物、敷物）ガーゼのハンカチ
- 粉ミルク、哺乳びん（必要な人のみ）※お湯は準備しています。
- 赤ちゃんの着替え（いつも外出の際に準備しているもの）
- おむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れるビニール袋
- ストレッチなどを行いますので、動きやすい服装でいらしてください。
- 利用料



## 【宿泊型】

### 利用できる方

- ・ 秦野市に住民票がある、産後3か月未満<sup>\*</sup>のママと赤ちゃん  
\*利用施設により対応できる条件が異なります。7ページをご確認ください。
- ・ 赤ちゃんが入院中の場合は、ママだけでもご利用できます。  
(注意)
- ・ ママと赤ちゃんに感染症状がある、医療行為が必要な時は受けられません。
- ・ 赤ちゃんのみのお預かりはできません。

### 産後ケアの内容と利用時間

訪問型、日帰り型との組み合わせで、利用上限はママ1人につき7回です。宿泊型の場合は、1泊を2回とカウントします。

(内容)

- ・ ママの身体の健康管理や産後の生活アドバイス
- ・ 授乳相談や乳房ケア
- ・ 赤ちゃんの体重測定、発育状況の確認、沐浴指導、育児相談等
- ・ ママの休養、リフレッシュ

(利用時間)

利用を希望される各施設へ問合せ

### 利用料

- 1日利用料      6,000円(一般世帯)  
                    3,000円(非課税世帯)、2,000円(生活保護世帯)
- 双子等の加算      1,200円(一般)  
                        600円(非課税世帯)、0円(生活保護世帯)

メニュー	利用料(ママと赤ちゃん)	双子などの加算
1泊 (1泊2日)	12,000円(一般世帯)	2,400円(一般世帯)
	6,000円(非課税世帯)	1,200円(非課税世帯)
	4,000円(生活保護世帯)	0円(生活保護世帯)
2泊 (2泊3日)	18,000円(一般世帯)	3,600円(一般世帯)
	9,000円(非課税世帯)	1,800円(非課税世帯)
	6,000円(生活保護世帯)	0円(生活保護世帯)

※利用料(利用承認決定通知書に記載)は、各施設に直接お支払いください。

※施設により別途費用がかかる場合があります。

※利用の中止、変更は、利用前日の13時までに、施設にご連絡ください。

これ以降に連絡がなく、中止した場合には利用料(キャンセル料)が発生する場合があります。ご了承ください。詳しくは担当までお問い合わせください。

## 持ち物・準備するもの

- 母子健康手帳
- 赤ちゃんのおむつ、おしりふき
- 粉ミルク・哺乳びん、乳首（必要な人のみ）
- 赤ちゃんの着替え、ガーゼハンカチ
- ママの着替え類、パジャマ、産褥パッド、母乳パッド、歯ブラシ  
スリッパ
- 利用料

（施設で準備しているもの）

フェイスタオル、バスタオル、沐浴布、ガーゼハンカチ（沐浴用）  
ボディソープ、シャンプー、コンディショナー

## 産後ケア利用の流れ（訪問型・日帰り型・宿泊型）※ぽっかぽかは要問合せ

### 1.事前相談（必要時）

利用を希望される方で、内容について知りたい、利用方法等を確認したい場合は、秦野市こども家庭センター（0463-82-9604）に電話または面談で相談できます。母子保健コーディネーターが、ケアの内容の説明、出産・育児状況や希望メニューの確認など丁寧に対応します。

母子保健コーディネーターは、妊娠・出産・育児に関する相談をお受けしたり、サービスの紹介や利用調整をしています。

### 2.申請

妊娠 28 週以降、事前に申請が可能です。電子申請又は所定の用紙（申請用紙は市ホームページからダウンロード可）で申請してください。新生児訪問の際や電話等でも、申請ができます。出産前に申請された方は、事業を利用する前日までに、出産の状況を出産連絡票などにより届け出てください。

電子申請はこちらから→



### 3.利用決定

申請受理後にこども家庭センターから利用の決定を通知します。

### 4.利用する施設と調整

利用承認決定通知書が届いたら、利用を希望する施設へ連絡して、日程調整や持

ち物の確認を行ってください。キャンセル、日程変更の場合も、直接施設に連絡しましょう。施設の状況により、日程等のご希望に添えない場合があります。（施設との調整は1週間程度余裕をもって早めに行ってください。）

## 5.産後ケアの利用

ケアを受けたあと、施設に利用料を支払ってください。利用後のアンケートを回答して終了です。続けて利用を希望される方は、直接施設に申し出てください。

利用後のママと赤ちゃんの状況を確認するため、母子保健コーディネーターが連絡することがあります。

### 利用できる施設

	宿泊型	日帰り型	訪問型
<b>アクアベルクリニック</b> （秦野市鈴張町3-25） ☎0463-72-8331	○※1		
<b>助産院LunaLuna</b> （平塚市長持448-12） ☎0463-57-6278		○ 1歳未満	○ 1歳未満
<b>ひまわり助産院</b> （秦野市堀西461-1-105） ☎080-5861-1081		○ 1歳未満	○ 1歳未満
<b>伊勢原協同病院</b> （伊勢原市田中345） ☎0463-94-2111	○※2		
<b>おおたレディースクリニック</b> （伊勢原市伊勢原2-2-12） ☎0463-93-0383	○※3	利用可能施設が増えました！	
<b>やはたウィメンズクリニック</b> （伊勢原市東大竹1539-1） ☎0463-98-1103	○※4		

※1 生後3か月未満 他院で出産された方も可

※2 生後3か月未満（寝返り前まで） 他院で出産された方も可

※3 出産からの継続利用（延泊）のみ ※4 生後2か月未満 出産された方のみ

### 利用者アンケートから

- ・母乳ケアに美味しいお弁当、たくさんのお話もできてリフレッシュできました。また利用できる日が楽しみ。
- ・不安が解消され、先が見えてきました。
- ・とてもよかったです！明日からまた頑張れます。
- ・授乳がうまくいかず悩んでいたところで、適切な指導をしていただき、とても助かりました。

### 問い合わせ・申込先

秦野市こども家庭センター

（秦野市こども家庭支援課親子健康担当）

秦野市緑町 16-3 秦野市保健福祉センター内

TEL 0463-82-9604

E-MAIL oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp