



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。

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。

秦野市こども家庭支援課親子健康担当

令和8年5月

【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。

(利用内容)

- ・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。）

(利用料)

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 ☐ 利用料 ☐ 粉ミルク・哺乳びん（必要な人のみ）
- ☐ 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
- ☐ 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）

<助産院・訪問型>

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 利用料 ☐ その他 助産師から指定されたもの

<産後ゆったりルーム ぽっかぽか>

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 利用料 ☐ 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。

【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※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。5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・利用時間・利用料

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 ・ ママの休養、リフレッシュ
- ・ 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

(利用時間)

利用を希望される各施設へ問合せ

(利用料)

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） 6,000円（非課税世帯） 4,000円（生活保護世帯）	2,400円（一般世帯） 1,200円（非課税世帯） 0円（生活保護世帯）
以降1泊増えるごとに	6,000円（一般世帯） 3,000円（非課税世帯） 2,000円（生活保護世帯）	1,200円（一般世帯） 600円（非課税世帯） 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 ☐ 利用料 ☐ 粉ミルク・哺乳びん、乳首（必要な人のみ）
 - ☐ 赤ちゃんのおむつ、おしりふき ☐ 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
- (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

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、出産の状況を出生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（詳細は各施設に問合せ）

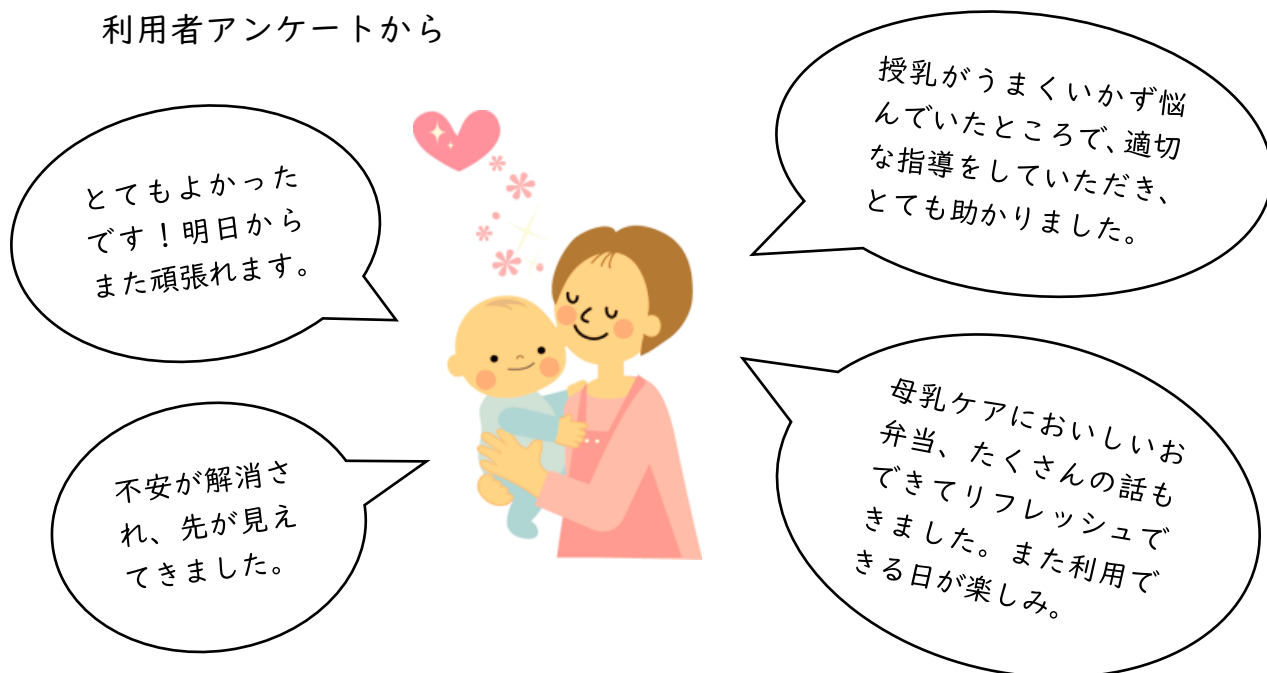
	宿泊型	日帰り型	訪問型
アクアベルクリニック （秦野市鈴張町3-25） ☎0463-72-8331	○※1		
助産院LunaLuna （平塚市長持448-12） ☎0463-57-6278		○ 産後1年未満	○ 産後1年未満
ひまわり助産院 （秦野市堀西461-1-105） ☎080-5861-1081		○ 産後1年未満	○ 産後1年未満
伊勢原協同病院 （伊勢原市田中345） ☎0463-94-2111	○※2		
おおたレディースクリニック （伊勢原市伊勢原2-2-12） ☎0463-93-0383	○※3	利用可能施設が増えました！	
やはたウィメンズクリニック （伊勢原市東大竹1539-1）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

※1 産後3か月未満 他院で出産された方も可

※2 産後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 産後2か月未満 他院で出産された方も可

利用者アンケートから



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（直通）
E-MAIL oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp