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７年８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、受けられるようになりました。

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か月児健診まで）
・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回になります。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。

<産後ゆったりルーム　ぽっかぽか>

産後１か月健診後から、基本４か月児健康診査を受ける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（変更する場合もあります。）

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、おおむね産後２か月までのママと赤ちゃん
・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回になります。宿泊型の場合は、１泊を２回とカウントします。１泊すると２回利用したことになります。（その場合、残りは５回となります。）
（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）
・午前１０時から翌日午後２時

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） 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）
２泊 （２泊３日）	18,000 円（一般世帯） 9,000 円（非課税世帯） 6,000 円（生活保護世帯）	3,600 円（一般世帯） 1,800 円（非課税世帯） 0 円（生活保護世帯）

※利用料は、施設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。
（送付する利用承認決定通知書に記載しています。）

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しましょう。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、サービスを紹介したり、サービスの利用調整をしています。

2.申請

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。

電子申請はこちらから→

3.利用決定

申請書の内容を市で確認し、利用施設・期間・メニュー・利用料を決定し、利用承認決定通知書を送付します。

4.利用する施設と調整

自宅に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に記入して終了です。続けて、利用希望される方は、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

（日帰り型・訪問型）

1　助産院 Luna Luna（山西朋子助産師）

〒259-1217　平塚市長持 448-12

Tel　0463-57-6278　　E-Mail　contact@lunaluna-josanin.com

https://lunaluna-josanin.com/access/

（場所等は、ホームページでご確認ください。）

駐車場 2 台あり

2　ひまわり助産院（丸山照美助産師）

〒259-1331　秦野市堀西 461-1 ロイヤルハイツ宮の前 105 号室

Tel　080-5861-1081　　E-Mail　mw.himawari.1081@ezweb.ne.jp

https://www.himawari-mam.com

駐車場は、マンション敷地内に 2 台、徒歩 3 分の所に 2 台分

（宿泊型）
アクアベルクリニック
〒257-0055　秦野市鈴張町３番 25 号（保健福祉センター近くです。）
Tel　0463－72－8331
駐車場はクリニック前にあります。産後ケア利用中の駐車は可能です。

利用者アンケートから
・母乳ケアにおいしいお弁当、たくさんの話もできて
　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・申し込み先

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