

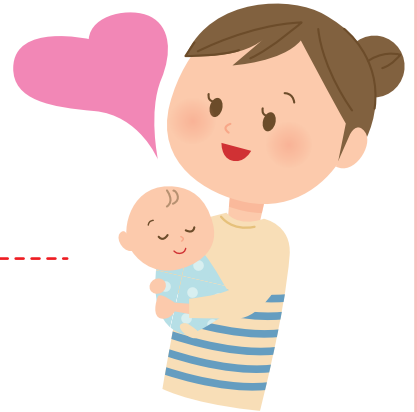
# 札幌市産後ケア事業 のご案内



出産後、自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安、赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからない、お産と育児の疲れから体調が良くない……。など、出産後、育児等の支援が必要な方を対象に産後ケア事業を実施しています。

日中、市内の助産所に数時間滞在して助産師のケアを受ける「日帰り型」と助産所に宿泊してケアを受ける「宿泊型」があります。産後、ゆっくり休みながら、赤ちゃんと一緒に生活や育児を学んで、家に帰ってから安心して育児を続けましょう!

出産された病院から退院後まっすぐ利用することもできます!



## 利用できる方

札幌市に住所を有する生後4か月未満の乳児とその母親であって、家族等から十分な家事、育児等の援助が受けられず、かつ、心身の不調または育児不安等がある産婦（医療の必要な方は利用できません）

## 事業の内容

※利用される方それぞれで、ケアの内容や1日の流れは異なります。

### 《日帰り型の例》

例) 1日コース

10:00 — 12:00 — 15:00

来院

昼食

帰宅

オリエンテーション、休息、育児相談など

### 《宿泊型の例》

例) 2泊3日コース

11:00 — 12:00 — 18:00 — 7:00 — 12:00 — 18:00 — 7:00 — 10:00

来院

昼食

夕食

朝食

昼食

夕食

朝食

帰宅

1泊目

2泊目

オリエンテーション、休息、沐浴の練習や抱っこの仕方、育児の相談、乳房ケア、赤ちゃんの体重測定など

### 産後ケア事業利用に必要な持ち物

母子健康手帳、保険証、必要な母子の衣類、オムツ、おしり拭き、ミルク、哺乳瓶、（宿泊型利用時）洗面用具等

※必要な持ち物詳細は利用決定時に助産所から連絡があります。

## 利用の申込みの流れ

電話か来所で  
助産所に利用申込み

札幌市から利用  
決定通知書送付

産後ケア利用

## 利用料金・利用期間

利用の変更又は中止は利用開始日の2営業日前の12時までに利用助産所にお伝えください。これ以降の変更又は中止の場合は、利用料金が発生いたします。

	利用料金(自己負担額)	※生活保護世帯・市民税非課税世帯 (自己負担額)	利用できる日数	1家庭につき 通算原則 4日以内の 利用となります。
日帰り型(昼食付)	1日 1,000円	1日 500円	4日以内	
宿泊型(滞在中の食事付)	1泊 3,000円	1泊 1,500円	1泊2日もしくは2泊3日	

※生活保護世帯の方は生活保護受給証明書・生活保護決定通知書、市民税非課税世帯の方は、所得(市・道民税)証明書・特別徴収税額決定通知書・市・道民税納税通知書が必要です。



# 札幌市産後ケア事業実施助産所一覧

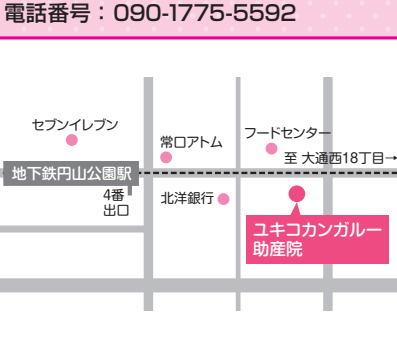



## 札幌市産後ケア事業受付日・時間

月曜日～金曜日(祝日及び12月29日～1月3日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:00

<p><b>①あいの里助産院</b> 住 所: 北区あいの里4条4丁目6-12 電話番号: 011-778-1703</p> 	<p><b>②ありじゅマタニティハウス</b> 住 所: 白石区菊水上町2条1丁目46-17 電話番号: 011-814-1103</p> 	<p><b>③さくら助産院</b> 住 所: 東区北16条東14丁目1番10号 電話番号: 011-721-1778</p> 
<p><b>④つるべ助産院</b> 住 所: 白石区北郷3条2丁目13-8 電話番号: 011-376-1913</p> 	<p><b>⑤助産院エ・ク・ポ</b> 住 所: 西区発寒6条10丁目10-3 電話番号: 011-666-0814</p> 	<p><b>⑥産後ケアハウスさんさん助産院</b> 住 所: 清田区清田1条4丁目3-60 電話番号: 0120-352833</p> 

## 《日帰り型専用助産所》※宿泊はできません。

<p><b>⑦ユキコカンガルー助産院</b> カンガルー産後ケアハウス 住 所: 中央区南1条西23丁目1-33-2F 電話番号: 090-1775-5592</p> 	<p><b>⑧feel助産院</b> 住 所: 中央区円山西町5丁目4-56 電話番号: 090-6994-6699</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

利用を希望する助産所に直接お申込みください。  
施設までの交通費は自己負担となります。  
利用希望助産所・日時がご希望にそえないことがありますのでご了承ください。

経産婦の方は上のお子さんも一緒に利用できます。

## お問い合わせ

札幌市保健所健康企画課母子保健係 011-622-5151

中央保健センター	511-7221	豊平保健センター	822-2400
北保健センター	757-1181	清田保健センター	889-2400
東保健センター	711-3211	南保健センター	581-5211
白石保健センター	862-1881	西保健センター	621-4241
厚別保健センター	895-1881	手稲保健センター	681-1211

