



# 札幌市産後ケア事業のご案内

出産後、お母さんが少しでも安心して子育てができるよう経験豊富な助産師が、産後の体調管理と育児をサポートする「産後ケア事業」を実施しています。「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よくない」など、お困りのことはありませんか？1人で悩まず、まずはご相談ください。

## 利用できる方

札幌市に住民票がある生後6か月未満の赤ちゃんとお母さんと、下記のいずれかに当てはまる方

- 家族などから家事や育児等の援助が受けられない
- 出産や育児の疲れから体や気持ちの調子がよくない
- 育児について心配なことや困りごとがある  
(医療が必要な方は利用できません)

## 産後ケアの内容

- お母さんが困っていること(赤ちゃんのあやし方、授乳、寝かしつけ、抱っこ、おんぶ、沐浴、夜泣き等)の相談をお聞きし、対応方法等をお伝えする
- お母さんにゆっくり休息と十分な食事をとっていただく
- お母さんの乳房のケアや手当の方法をお伝えする 等



### 《日帰り型の例》

11:00 — 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(2泊3日)》

11:00 - 12:00 - 18:00 - 7:00 - 12:00 - 18:00 - 7:00 - 12:00 - 15:00

来院

昼食

夕食

朝食

昼食

夕食

朝食

昼食

帰宅

1日目

2日目

3日目

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

※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。

### 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。

## 申込方法・利用の流れ

※出産後の申込・予約となります。

希望する助産所に  
直接電話で申込

札幌市から利用  
決定通知書送付

産後ケア利用

## 利用料金

		利用料金 (内訳: 産後ケア事業自己負担額+食費、消耗品費等実費)	利用日数の カウント(例)
宿泊型	一般世帯	1泊 10,000円 (内訳: 5,000円+5,000円)	1泊2日: 2日間 2泊3日: 3日間
	生活保護世帯・市民税非課税世帯	1泊 5,000円 (内訳: 2,500円+2,500円)	
日帰り型	一般世帯	1日 4,000円 (内訳: 1,500円+2,500円)	1日: 1日間
	生活保護世帯・市民税非課税世帯	1日 2,000円 (内訳: 1,000円+1,000円)	

1家庭につき通算  
7日以内の利用となります。

※多胎児(双子・3つ子等)の場合も、利用料金は変わりません。

※注意① その他費用がかかる場合がありますので、詳細は利用希望助産所にお問合せください。

※注意② 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。



# 札幌市産後ケア事業実施助産所一覧



(令和4年6月現在)

## 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



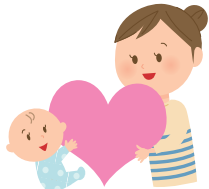
宿泊型・日帰り型どちらも可

助産所名	住所・ホームページ	電話番号	院長からひとこと
あいの里助産院 	北)あいの里4条4丁目6-12 <a href="http://www5.plala.or.jp/ainosato-josanin/">http://www5.plala.or.jp/ainosato-josanin/</a>	011-778-1703	娘と孫が泊まりに来た、相談に来たつもりで、アドバイスやお世話をしたいと思います。何でも独りで悩んでいないで産後ケアを利用して、元気に子育てを楽しんでほしいです。
さくら助産院 	東)北16条東14丁目1-10 <a href="http://josanin-sakura.com">http://josanin-sakura.com</a>	011-721-1778	産後の心身の回復に不安があり、もう少しゆっくりしたい、母乳・育児の基本を身につけたり、母乳量をもっと伸ばしたい、などのご要望に対応します。
つるべ助産院 	白石)北郷3条2丁目13-8 <a href="http://www.ubuya-tsuru.com/">http://www.ubuya-tsuru.com/</a>	011-376-1913	楽しんで楽しい子育てができるお手伝いをしたいと願っています。身体に優しい食事、離乳食のとりのわがが学べる食事を提供しております。
産後ケアハウスさんさん助産院 	清田)清田1条4丁目3-60 <a href="https://jyosan.in/">https://jyosan.in/</a>	0120-352833	赤ちゃんのお世話・お洗濯・食事もお任せで、産後の「きもち」と「からだ」を整えましょう。美味しいごはん笑顔でお待ちしています。お問合せは、ホームページでも受付けています。カード・paypay・楽天ペイ利用可
助産院工・ク・ボ 	西)癸寒6条10丁目10-3 <a href="https://ekubo-baby.com/">https://ekubo-baby.com/</a>	011-666-0814	西区で妊娠・出産・産後を支え続けて27年目の助産院です。産後のママたちの困りごと、母乳、育児の仕方など丁寧な育児に向けての支援を提供します。「ここにきて良かった！」と笑顔でおかえりいただけるようお手伝いいたします。お問合せは、ホームページでも受付けています。



日帰り型のみ

助産所名	住所・ホームページ	電話番号	院長からひとこと
とっと助産院 	中央)旭ヶ丘2丁目2-7 <a href="http://midwifemap.com/tottojyosan/mysite/">http://midwifemap.com/tottojyosan/mysite/</a>	090-7516-0211	ママの気持ちにしっかり寄り添うケアと大好評の栄養士監修のランチで、癒しの時間を提供します。快適な母乳育児、授乳や赤ちゃんのお世話のコツ、パートナーとの良好な関係づくりのヒントなどをお伝えし、自分らしく心地よい育児ができるようお手伝いします。
feel助産院 	中央)円山西町5丁目4-56 <a href="https://r.goope.jp/feelsapporo">https://r.goope.jp/feelsapporo</a>	090-6994-6699	産後のとても大切な半年間。ママも赤ちゃんもがんばらず、肩の力を抜いて心をゆるめ、少しのゆとりと自信が持てるようにサポートさせていただきます。
今井母乳育児相談室 	清田)平岡4条1丁目6-5 <a href="https://imai-bonyuukuji.jimdofree.com/">https://imai-bonyuukuji.jimdofree.com/</a>	011-883-7077	母乳のことで悩んでいるお母さま方のサポートをしています。乳房のケアを行うことにより、母子共に健康になり幸せな母乳育児が出来るよう願っています。
いろはな助産院 	西)山の手2条1丁目2-22 <a href="https://irohana1006.wixsite.com/website">https://irohana1006.wixsite.com/website</a>	080-3233-0452	一人で頑張り過ぎていませんか？育児には自分を大切にする時間も必要です。ゆっくりお食事して、授乳や育児の相談や休息にいらして下さい。親になった喜びを一緒に味わい、子の育つ力・親の育てる力をサポートさせていただきます。



利用を希望する助産所に直接お問合せ・お申込みください。(出産後の申込・予約となります。)  
 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様も一緒に利用できます。(追加料金あり)



さっぽろ子育て情報サイト <産後ケア事業>

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 札幌市 産後ケア 検索

中央保健センター	011-205-3352	豊平保健センター	011-822-2472
北保健センター	011-757-1181	清田保健センター	011-889-2049
東保健センター	011-711-3211	南保健センター	011-581-5211
白石保健センター	011-862-1881	西保健センター	011-621-4241
厚別保健センター	011-895-1881	手稲保健センター	011-681-1211



さっぽろ市  
02-F06-22-268  
R4-2-195