

千曲市産後ケア事業

出産後のお母さんを応援します！



1 利用できる方

千曲市に住所のある産後1年未満のお母さんとその子ども

2 受けられる支援

お母さんと赤ちゃんの健康や育児について、助産師から具体的なアドバイスを受けることができます。

《内容》

- ・授乳の様子を見てほしい、乳房ケアをしてほしい等の授乳に関する相談
- ・寝つきが悪い、泣き止ませ方、抱っこの仕方、沐浴の方法、赤ちゃんの健康等の育児に関する相談
- ・赤ちゃんを預けて休みたい、ゆっくりと食事をしたい、話を聞いてほしい等のお母さんのリフレッシュに関すること

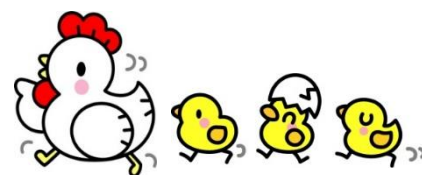
《方法》

- ・宿泊型—お母さん、赤ちゃんが医療機関や事業所等へ入院（入所）しケアを受けられます
- ・訪問型—助産師がご自宅へ訪問しケアを行います（訪問時間は概ね2時間）
- ・通所型—お母さん、赤ちゃんが医療機関や事業所等へ通いケアを受けられます

お母さんが安心して
育児ができるように
応援します。
ご利用ください！

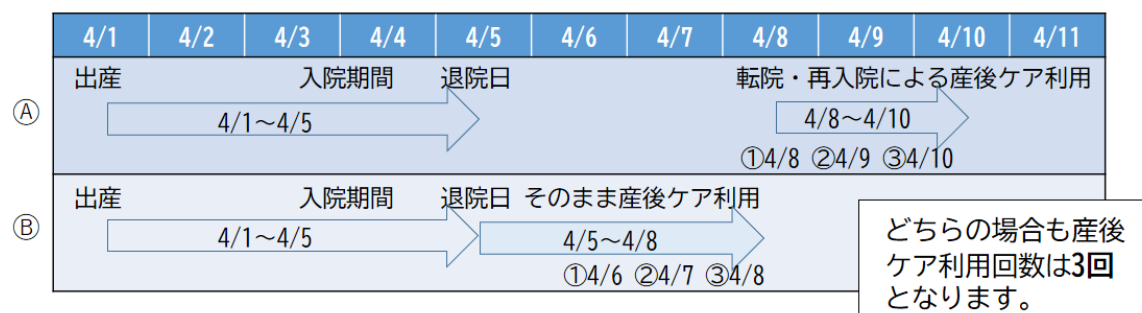
3 利用回数

おひとりにつき宿泊型、通所型、訪問型を通算して7回まで
※利用回数を超過した場合、全額自己負担になります。



4 利用の注意事項

- ・通所型は4時間・8時間コースで昼食が含まれます。
- ・生活保護受給者は、利用者負担額が免除されます。「生活保護受給証明書」を持参してください。
- ・市民税非課税世帯の利用者負担額が免除されます。
（事前に手続きが必要です。詳細は市保健センターへお問合せください。）
- ・事業所により初診料等の別途料金がかかる場合があります。詳細について、また上の子の託児、双子等の場合も希望する事業所へ問い合わせてください。
- ・宿泊型の利用回数について下記の図をご参照ください。



①助産機関からの転院や、再入院等で産後ケアを利用する場合は、入院（入所）、退院（退所）日はそれぞれ1回とします。②産後ケア利用可能な医療機関で出産し、引き続き産後ケアで宿泊される場合は、出産後の入院期間を終了し、退院日の翌日が初回利用日となります。

5 委託先事業所・医療機関一覧

(1) 医療機関(地域別かな順)

地域	医療機関名	住所	電話番号	自己負担額(※1)		兄弟等の 同室利用 (※2)
				宿泊型	通所型 4 時間 8 時間	
長野市	板倉レディースクリニック ※生後 3 か月未満のお子さんとお母さんに限ります ※別途食費がかかります。	長野市稲里町中央 1-12-12	026-291-0707	5,000	1,800 3,000	—
	厚生連篠ノ井総合病院	長野市篠ノ井会 666-1	026-292-2261	5,000	—	—
	清水産婦人科医院 ※生後 3 か月以内のお子さんとお母さんに限ります	長野市川中島町原 908-1	026-219-3838	5,600	—	—
	中澤ウイメンズライフクリニック ※生後 3 か月以内のお子さんとお母さんに限ります	長野市若里 6-3-6	026-228-8155	5,000	—	—
	長野赤十字病院 ※当院で出産された人に限ります。	長野市若里 5-22-1	026-226-4131	6,500	—	—
	丸山産婦人科医院	長野市鶴賀 南千歳町 982	026-226-4484	6,200	2,310 4,260	—
	吉田病院 ※当院で出産された人に限ります。 ※生後 3 か月以内のお子さんとお母さんに限ります	長野市吉田 2-1-26	026-241-5952	4,700	1,800 3,000	—
上田市	信州上田医療センター ※利用する部屋により、料金が変わります。	上田市緑が丘 1-27-21	0268-22-1890	6,000 ～9,300	—	—
その他	厚生連佐久総合病院 佐久医療センター ※生後 3 か月以内のお子さんとお母さんに限ります	佐久市中込 3400-28	0267-62-8181	5,300 双子の場合、 6,200	—	—
	JA ながの厚生連 厚生連北信総合病院	中野市西 1-5-63	0269-22-2151	4,100	900 —	—
	長野県立こども病院 ※当院で出産された人または新生児入院した人に限ります。	安曇野市豊科 3100	0263-73-6700(代)	6,500	—	—
	諏訪マタニティー クリニック	諏訪郡下諏訪町 矢木 112-13	0266-28-6100	5,000	3,600 3,600	—

(2)事業所(地域別かな順)

				自己負担額(※1)			
地域	事業所名	住所	電話番号	宿泊型	通所型 4 時間	訪問型	兄弟等の 同室利用
					8 時間		
千曲市	ながい助産院 母乳育児相談室	千曲市稲荷山 248-4	026-274- 2324	—	2,400	1,500	要相談
					4,200		
坂城町	子育て応援舎ぽぽ	埴科郡坂城町 坂城 5724-15	070-4397- 5169	—	2,400	1,500	要相談
					3,900		
長野市	助産所ほやほや	長野市北堀 847-11	026-296- 0777	6,500	2,400	—	要相談
					4,200		
	Mom's sun 産後ケア BASE	長野市稲里町 下氷鉋 556-1	026-214- 7456	—	2,300	—	要相談
					4,000		
	助産ケアサロン COCOWA	長野市大豆島 1404-2	090-2661- 1245	—	3,000	—	要相談
					5,100	—	
	ひより母乳育児相 談室	長野市栗田 578	026-262- 1862	—	2,700	—	要相談
					4,500		
産前産後ケア訪問 なつめ	長野市篠ノ井	090-8303- 1972	—	—	1,500	—	
上田市	あべ母乳子育て相 談室	上田市住吉 760-8	0268-71- 0376	—	2,400	1,500	—
					4,500		
	助産所ひめぐり (下村民子)	上田市小泉 2373-3	090-4536- 8909	—	2,400	1,500	—

※1 上記の記載金額は市負担額及び減免助成(宿泊型のみ)を引いた自己負担額です。なお、事業所によつては、初診料及び交通費等がかかる場合があります。ご確認ください。

※2 —は、受け入れなし。

※3 掲載施設以外でも長野県助産師会加入の市外の助産所もご利用いただけます。

6 利用方法

・産後ケアを利用する場合、利用する事業所へ直接ご連絡ください。事業所に「千曲市産後ケア事業利用申請書」がありますので、必要な事項をご記入の上、事業所へご提出ください。事業所を通して保健センターへ申し込みとなります。ご不明点は、各事業所又は千曲市健康推進課母子保健係へお問合わせください。

○問い合わせ先○

千曲市健康福祉部 健康推進課 保健センター母子保健係
TEL 026-273-1111 (内線 2131・2132・2133)