

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
※県内の里帰り先で利用希望のある場合はご相談ください。

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に入院（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！

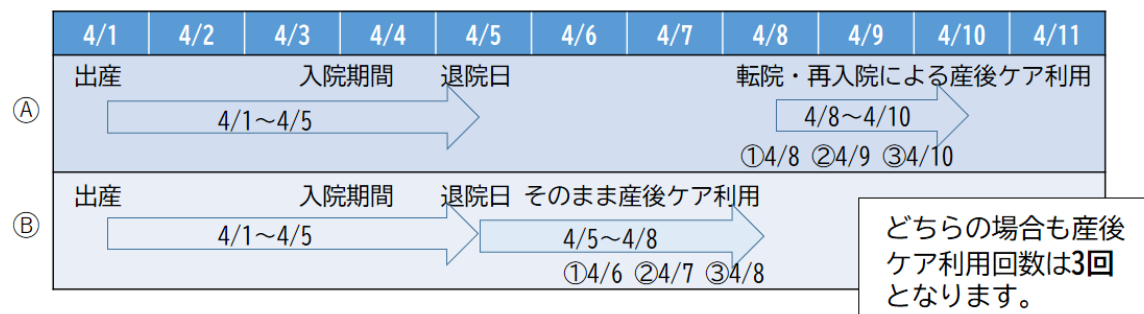
3 利用回数

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。
- ・令和6年4月～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（4/8）、退院（4/10）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（4/5）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	長野市稲里町中央 1-12-12	026- 291-0707	5,000	1,800	-
					3,000	
	JAながの厚生連 南長野医療センター 篠ノ井総合病院 *生後3か月以内のお子さんとお母さんに限ります	長野市篠ノ井会 666-1	026- 292-2261	5,000	-	-
	清水産婦人科医院	長野市川中島町原 908-1	026- 219-3838	5,600	-	-
	中澤ウィ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	4,400	1,500	-
			3,000			
長野市	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	-	-
	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	5,400 ~8,700	-	-
その他	JAながの厚生連 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 北信総合病院	中野市西 1-5-63	0269- 22-2151	4,100	900	-
				-	-	
	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	2,900	-	-

(※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。

(※2) -は、受け入れなし。

(2)事業所(地域別かな順)

地域	事業所名	住所	電話番号	自己負担額(※3)			兄弟等の 同室利用
				宿泊型	通所型 4時間	訪問型	
					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	—	2,100	1,500	要相談
					3,900		
坂城町	子育て応援舎ぼぼ	埴科郡坂城町 坂城 5724-15	070- 4397-5169	—	2,400	1,500	要相談
					3,000		
長野市	助産所ほやほや	長野市北堀 847-11	026- 296-0777	6,500	2,100	—	要相談
					3,900		
	Mom's sun 産後ケア BASE	長野市稲里町 下氷鉤 556-1	026- 214-7456	—	2,100	—	要相談
3,500							
ひより母乳育児相 談室	長野市栗田 578	026- 262-1862	—	2,100	—	要相談	
				3,900			
上田市	あべ母乳子育て相 談室	上田市住吉 760-8	0268- 71-0376	6,500	2,100	1,500	要相談
					3,900		
	助産所ひめぐり (下村民子)	上田市小泉 2373-3	090- 4536-8909	—	—	1,500	—

(※3) 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。

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、各事業所又は下記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 2121・2122・2123)