

千曲市産後ケア事業

「ひとりで頑張らなくていいんです」

出産後のお母さんと赤ちゃんが、安心して過ごせるよう
心と体のケアをサポートします。

こんな方におすすめです

- ・育児に不安がある。
- ・疲れや眠れなさを感じている。
- ・授乳や赤ちゃんのお世話を相談したい。
- ・少し休んでリフレッシュしたい。



利用できるサービス

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。

・宿泊型

お母さん、赤ちゃんが医療機関や助産所へ入院（入所）しケアを受けられます。

・通所型

お母さん、赤ちゃんが医療機関や助産所へ通い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）。

※1歳未満の多胎児や1歳未満児のきょうだい児も受け入れ可能な医療機関・助産所があります。

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

利用料金

表1をご確認ください。

利用方法

- ・表1の実施機関で産後ケアをご利用の方は
直接、医療機関や助産所へご連絡ください。

- ・表1以外の市外助産所（長野県助産師会に加入）、県外で産後ケアの利用を希望される方は、保健センターにご連絡ください。

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)

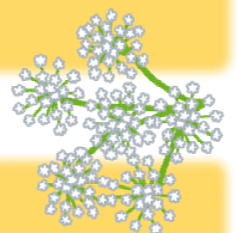


表1 委託先医療機関・助産所一覧
 〈医療機関〉

… 受け入れなし

	実施機関	住所・電話	区分	利用料金				受け入れ 可能月齢等
				宿泊	通所		訪問	
					8 時間	4 時間		
千 曲 市	みやばやし 小児科 アレルギー科	上徳間 787-1 ☎070-8525-6873	利用料金				1,600	ホームページに 掲載の LINE から 予約可能
			(多胎児加算)				0	
			(きょうだい児加算)				0	
長 野 市	板倉レディース クリニック	稲里町中央 1-12-12 ☎291-0707	利用料金	2,500	2,000	1,200		生後 3 か月 未満まで
			(多胎児加算)					
			(きょうだい児加算)					
	南長野医療センター 篠ノ井総合病院	篠ノ井会 666-1 ☎292-2261	利用料金	2,500		1,400		生後 3 か月 くらいまで
			(多胎児加算)	2,500		700		
			(きょうだい児加算)					
	清水産婦人科 医院	川中島町原 908-1 ☎219-3838	利用料金	3,100	2,600	1,600		—
			(多胎児加算)					
			(きょうだい児加算)					
	中澤ウィメンズ ライフ クリニック	若里 6-3-6 ☎228-8155	利用料金	3,100				生後 3 か月 未満まで
			(多胎児加算)					
			(きょうだい児加算)					
	長野赤十字病院	若里 5-22-1 ☎226-4131	利用料金	4,800				新生児まで
			(多胎児加算)					
			(きょうだい児加算)					
	丸山産婦人科 医院	南千歳町 982 ☎226-4484	利用料金	2,900	2,600	1,300	1,300	—
			(多胎児加算)	5,400	2,600	1,300	3,000	
			(きょうだい児加算)	1,400	1,100	600	3,000	
	医療法人慈恵会 吉田病院	吉田 2-1-26 ☎241-5952	利用料金	2,300	2,000	1,200		生後 2 か月 未満まで (R8 年 11 月末まで)
			(多胎児加算)					
			(きょうだい児加算)					
上 田 市	信州上田医療 センター	緑が丘 1-27-21 ☎0268-22-1890	利用料金	4,800～ 21,300				生後 2～3 か月まで
			(多胎児加算)	1,000				
			(きょうだい児加算)					
佐 久 市	佐久総合病院 佐久医療センター	中込 3400-28 ☎0267-62-8181	利用料金	2,700	4,400	1,700		—
			(多胎児加算)	600	400	400		
			(きょうだい児加算)					
中 野 市	北信総合病院	西 1-5-63 ☎0269-22-2151	利用料金	2,300	2,400	1,200	2,000	生後 3 か月 まで (宿泊のみ)
			(多胎児加算)	600				
			(きょうだい児加算)					
安 曇 野 市	長野県立 こども病院	豊科 3100 ☎0263-73-6700	利用料金	14,800				生後 120 日 まで ※新生児科 に入院した 方のみ
			(多胎児加算)	2,000				
			(きょうだい児加算)					

〈 助産所 〉

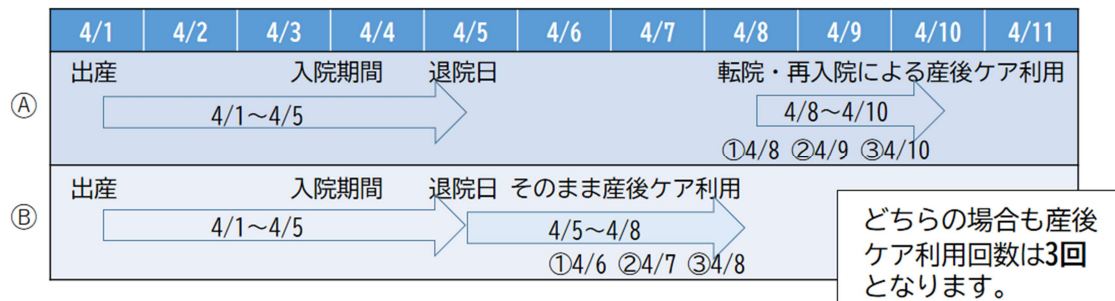
… 受け入れなし

	実施機関	住所・電話	区分	利用料金				受け入れ 可能月齢等
				宿泊	通所		訪問	
					8 時間	4 時間		
千曲市	ながい助産院 母乳育児相談室	稲荷山 248-4 ☎274-2324	利用料金		3,400	2,200	2,000	—
			(多胎児加算)		200	200	200	
			(きょうだい児加算)					
坂城町	子育て応援舎 ぽぽ	坂城 5724-15 ☎070-4397-5169	利用料金		2,400	2,200	1,200	—
			(多胎児加算)				200	
			(きょうだい児加算)					
長野市	産前産後ケア 訪問なつめ	川中島町原 349-5 ☎090-8303-1972	利用料金				2,000	—
			(多胎児加算)				400	
			(きょうだい児加算)				400	
	助産所ほやほや	北堀 847-11 ☎296-0777	利用料金	4,800	4,400	2,200		生後 5 か月 未満まで (宿泊のみ)
			(多胎児加算)	1,500	1,000	600		
			(きょうだい児加算)					
	助産ケアサロン COCOWA	大豆島 1404-2 ☎090-2661-1245	利用料金		5,000	3,200		—
			(多胎児加算)					
			(きょうだい児加算)					
	ひより助産院 ひより母乳育児 相談室	栗田 578 ☎262-1862	利用料金		3,400	2,200	2,000	—
			(多胎児加算)		800	400	400	
			(きょうだい児加算)		800	400	400	
	Mom' s sun 産後ケア BASE	稲里町下氷鉋 556-1 ☎214-7456	利用料金		2,700	1,500	2,000	—
			(多胎児加算)		1,400	1,200	1,600	
			(きょうだい児加算)					
上田市	産後ケアハウス あべ母乳子育て 相談室	住吉 760-8 ☎080-5050-5593	利用料金	14,800	4,400	2,200	1,600	生後 3 か月 未満まで (宿泊のみ)
			(多胎児加算)	1,200	600	300	300	
			(きょうだい児加算)					
	助産所ひめぐり	小泉 2373-3 ☎090-4536-8909	利用料金			2,200	1,600	—
			(多胎児加算)			200	200	
			(きょうだい児加算)					

※ 利用料金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、初診料及び交通費、食事代、衣服の洗濯料、おむつ代、ミルク代等がかかる場合があります。

利用の注意事項

- 生活保護受給者は、利用者負担額が免除されます。利用の際は「生活保護受給証明書」を持参してください。
- 市民税非課税世帯は、事前の手続きにより利用者負担額が免除されます。
(詳細は保健センターへお問合せください。)
- 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助産所からの転院や、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。



千曲市のママ&パパへ
出産後の方向け



利用料金
無料!



健診の日程は
アプリで
お知らせしています!



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

千曲市子育て応援アプリ

by 母子モ

『母子モ』はこんな子育てのお悩みを解決するアプリです!

予防接種って種類が多くて複雑!もっと簡単にスケジュールを立てられたらいいのに...



子どもの健診の日程や、必要な手続きの情報を逃さず知れたらいいのに...



子どもが遊べる施設ってどこにあるの?子育てイベントっていつやってるの?



日々の子どもの成長や、一生に一度のイベントを大切に記録したい!



アプリストアからダウンロードして、**カンタン登録!**



母子モ

母子モ(ボシモ)で検索! /

母子モ 検索

or

こちらを
読み取り



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



Web版はこちら
URL <https://www.mchh.jp>

外国語でのご利用も可能! 英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。
This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.
※本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google翻訳サービスをご利用の際は、Googleの利用規約をご確認ください。

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。