

松阪市

# 産後ケア事業のご案内

毎日子育てを頑張っているお母さんの心と体をケアします

## 利用できる方

下記のすべてに当てはまるお母さんと赤ちゃんが対象です

- ①松阪市に住民票がある
- ②産後1年未満(宿泊型・通所型はおおむね4か月未満)
- ③専門的な医療行為が必要ではない
- ④新型コロナウイルス等の感染症にかかっていない

\*流産や死産を経験して1年未満の方も対象となります。

初めての子育てで自信がない。これでいいのかな？

## ケアの内容

- ・乳房のケア
  - ・育児の相談
  - ・育児の方法(沐浴や授乳など)の指導
  - ・お母さんの休息のお手伝い
  - ・生活の相談
- など、子育ての専門家がお母さんと赤ちゃんをケアしながらお伝えします

とても疲れてるみたい。少し休みたいな。

おっぱいとミルクが足りているかな？

## ケアの種類と自己負担額

利用回数は、宿泊型・通所型・訪問型をあわせて**7日間**です。

### 宿泊型

医療機関や助産所にお泊りしてケアを受ける。  
1日3食付(初日と最後の日は1食または2食)。

合計利用回数	自己負担額(1日あたり)
1回目~5回目	1,000円
6回目~7回目	3,500円

- 対象:産後おおむね4か月未満のお母さんと赤ちゃん

### 通所型

医療機関や助産所で9:00~17:00の間でケアを受ける。  
1日1食付。

合計利用回数	自己負担額(1日あたり)
1回目~5回目	0円
6回目~7回目	2,500円

- 対象:産後おおむね4か月未満のお母さんと赤ちゃん

### 訪問型

ご自宅で9:00~17:00の間の2時間程度、ケアを受ける。

合計利用回数	自己負担額(1日あたり)
1回目~5回目	0円
6回目~7回目	1,200円

- 対象:産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

\*どの種類も、利用は連続ではなくても構いません。

\*申請時点で住民税非課税世帯、生活保護世帯の方は1回目~7回目まで利用料無料です。

- ・ゆっくりケアを受けたい方は、宿泊型・通所型がお勧めです。
- ・ご自宅でケアを受けたい方は、訪問型がお勧めです。



## 利用の流れ

### ① 相談

下記のお問い合わせ先へ相談。



### ② 面接と申請

保健師と面接をして、申請書を記入していただきます。

● 申請時の持ち物

- ・母子健康手帳
- ・「松阪市産後ケア事業申請書」は、こども家庭センター等がありますが、松阪市ホームページからもダウンロードできます。



### ③ 承認

申請の承認後、利用チケットが郵送されます。

約 1～2 週間後

### ④ 調整

チケットが届いたら、利用希望施設へ連絡をして日程を調整します。

△利用日はご希望に添えない場合があります。



↑実施施設一覧はこちら  
(松阪市ホームページ)

### ⑤ 産後ケアの利用

お帰りの際、利用チケットと自己負担費用を実施施設へお渡してください。

(例) 1泊2日の場合、チケットは2枚(2日分)提出します。

△キャンセルする場合は、必ず予約日の前日の正午までに施設へご連絡ください

△訪問型を利用する場合は、必ず駐車場のご準備をお願いします。



## お問い合わせ先

松阪市こども家庭センター (健康センターはるる内)	松阪市春日町一丁目 19 番地	TEL 0598-20-8087 FAX 0598-26-0201
嬉野保健センター	松阪市嬉野町 1434 番地	TEL 0598-48-3812 FAX 0598-42-4945
飯南地域振興局地域住民課	松阪市飯南町粥見 3950 番地	TEL 0598-32-8020 FAX 0598-32-3771
飯高地域振興局地域住民課	松阪市飯高町宮前 180 番地	TEL 0598-46-7112 FAX 0598-46-1092