

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等が、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心の調子がすぐれない
- 育児について心配なことや困りごとがある
(心身の不調や疾患がある等、医療が必要な方は利用できません)

【施設への事前確認事項】

- ※ 生後4か月頃までしか受入れできない施設がございます。
- ※ 兄弟もお連れすることができる場合がございます（兄弟へのケアの提供はありません）。

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）をお聞きし、対応方法等をお伝える
- 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る 等

※ お子さんの預かりをするための事業ではございません。



利用料金

		利用料金		利用日数の カウント（例）
宿泊型 基本的な利用時間（1泊） 11時～翌15時	一般世帯	1泊	7,500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	2,500円	
日帰り型 基本的な利用時間 11時～15時	一般世帯	1日	2,500円	1日：1日間
	生活保護世帯・市民税非課税世帯	1日	1,000円	

7日以内
1度の出産につき通算
の利用と
なります。

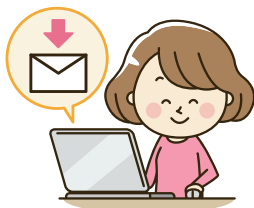
【備考欄】

- ① その他費用がかかる場合がありますので、詳細は利用希望施設にお問い合わせください。
- ② 利用の変更又は中止をする場合は、利用開始日の2営業日前の12時までに利用施設にお伝えください。
これ以降の変更又は中止をする場合は、**利用したこととみなし、利用回数として数えます。また施設へ利用予定の料金をキャンセル料としてお支払いいただきます**ので、施設の指示に従ってください。
- ③ 生活保護、非課税世帯の方については、証明書類の提出が必要となります。
- ④ 多胎児（双子・三つ子等）の場合も、利用料金は変わりません。

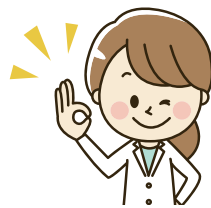
利用の流れ



①電話等で施設に直接利用日程の確認



②郵送やメール等、施設指定の方法で申込書を送付



③利用承認通知書が届き、施設から必要な持ち物等の連絡が入る



④事業を利用



⑤事業の利用後にアンケートに回答

※妊娠中の申込みはできません。

※申込受付期間は利用希望日の2週間前から、2営業日前の12時までとなります。

※申込方法や利用の流れは施設により異なります。また原則平日のお申込みとなります。

※利用希望施設、日時がご希望に沿えないことがありますので、ご了承ください。

産後ケアの例

＜日帰り型（1食付き）＞

11:00 — 12:00 — 15:00

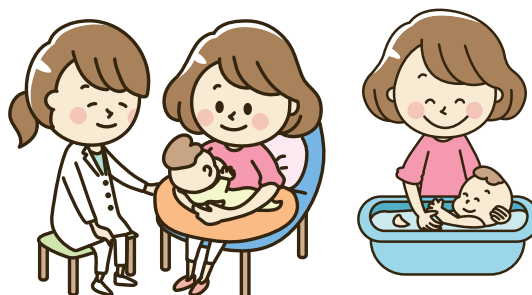
来院

昼食

帰宅

オリエンテーション

授乳相談・育児相談等



＜1泊2日の場合の宿泊型（4食付き）＞

11:00 — 12:00 — 18:00 — 7:00 — 12:00 — 15:00

来院

昼食

夕食

朝食

昼食

帰宅

オリエンテーション

沐浴の練習、抱っこの仕方、育児相談、乳房ケア、授乳相談、赤ちゃんの体重測定等

※必要な持ち物は施設によって異なりますのでご確認ください。

※時間帯は施設によって前後する場合がございます。

利用可能な施設について

令和5年12月より、利用可能な施設が増えました。

施設の一覧については、右記の二次元コードよりご確認ください。



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

北保健センター..... 011-757-1181

東保健センター..... 011-711-3211

白石保健センター..... 011-862-1881

厚別保健センター..... 011-895-1881

豊平保健センター..... 011-822-2472

清田保健センター..... 011-889-2049

南保健センター..... 011-581-5211

西保健センター..... 011-621-4241

手稲保健センター..... 011-681-1211