

ひとりでがんばらなくていい

R8～さらに利用しやすくなりました

# 千歳市産後ケア事業

デイサービスの利用月齢を7か月未満まで拡大

宿泊型スタート

出産後のお母さんと赤ちゃんが  
安心して過ごせるように助産師がサポートします。

「授乳がうまくいかない」

「休みたい」「これで大丈夫かな…」

そんなときはぜひ産後ケアをご利用ください。

対象者

千歳市に住民登録がある産後1年未満のママと赤ちゃん  
(デイサービス型、宿泊型は対象月齢が異なります)

ケア内容

産後のからだと心のケア  
乳房のケア、授乳に関する相談  
沐浴、寝かしつけ、抱っこ、育児全般の相談  
赤ちゃんの発育・発達の確認  
ゆっくり休む時間の提供 (宿泊・デイサービス型)

どんなことを  
するの？

利用できるサービス

合わせて7回まで利用できます

	対象	時間	料金
訪問型	産後1年未満	9:00～17:00 (2時間以内)	700円 (交通費別)
デイサービス型 (ショート)	産後7か月未満 ※実施施設によっ て異なります	8:30～16:30 (4時間以内) ★	1,400円 (昼食代別)
デイサービス型 (ロング)		9:00～17:00 (7時間以内)	2,600円 (昼食代別)
R8.4月～ 宿泊型	産後2か月未満	10:00～翌9:00 (23時間以内)	5,000円 (3食付)

- ・料金は当日、現金払いです。市民税非課税・生活保護世帯の方は、無料です (宿泊型を除く)
- ・宿泊型は1泊の利用で2回分の利用とみなします

# 申込み方法



← 申請はこちら

1 利用申請（オンライン）

2 利用決定通知書と利用券（7回分）が送られます

3 希望の施設を予約 ※利用券を持っていることを伝えてください

4 産後ケア利用 ※利用券を提出・当日現金払い

## 実施施設一覧

利用できる月齢は、各施設によって異なります

実施施設	種類				住所、問合せ先、ホームページ	注意事項
	宿泊	訪問	デイ ショ ート	デイ ロン グ		
菜のはな助産院		○			080-9010-2304 定休日：土、日、祝 	申込みは電話またはメール
産前産後ケア はぐくみ		○	○	○	みどり台北3丁目8-3 080-3232-1624 	申込みフォームから 
産前産後ケア マナ助産院		○	○	○	みどり台南1丁目7-1 070-3861-9538 	申込みフォームから 
ラ・ナチュレ 母乳相談室			○		豊里3丁目4-21 デイトナ201 090-9089-0599 	※産後4か月未満まで 申込みは電話またはメール
マミーズクリニック くちとせ	○		○	○	信濃2丁目1-13 0123-27-4103 定休日：日、祝	※宿泊は産後2か月、デイは4か月未満まで 電話申込み (診療時間内)

## 注意事項

- ・利用する日時は、実施施設と調整のうえで決まります。  
希望日にならず利用できるとは限りませんので、ご了承ください。
- ・利用券は原則再発行はいたしません。紛失しないようご注意ください。
- ・利用のキャンセルや変更は、利用日の前々日12時まで利用施設に連絡してください。  
過ぎた場合は、利用したこととみなし、1回分の利用料をお支払いいただきます。

<問い合わせ> 千歳市保健福祉部 母子保健課 8:45~17:15 (土日祝除く)

住所：千歳市東雲町2丁目34番地 (千歳市総合保健センター内)

TEL：0123-24-0133 (直通)