



# 根室市産前産後ケア事業のご案内

産前産後の不安を助産師や看護師からアドバイスを受けることができます。

産後の休息をとりながら、育児や授乳に関する悩みを相談することができます。



## 産前産後の相談事業

釧路マタニティアイ助産院にて、助産師、看護師の相談を受けることができます。申請は必要ありません。平日 8 時から 18 時まで、助産師や看護師のアドバイスを受ける事ができます。 電話番号 0154-37-2110



## 宿泊型・日帰り型産後ケア



根室市に住民票がある産後 12 カ月未満のお母さんと赤ちゃんで、体調不良、育児、授乳に不安を感じている方、ご家族などから援助が受けられにくい方など産後にサポートが必要な方が対象です。

ただし、医療行為が必要な方は除きます。

**利用方法・申請の流れ** 宿泊型・日帰り型を利用する場合は申請が必要です。

1. 申請：「産後ケア事業利用申請書」を市役所健康推進担当へ提出してください。
2. 予約：市から産後ケア利用決定通知書兼利用券を受け取った後、各自で利用施設に予約してください。
3. 利用：産後ケア利用決定通知書兼利用券、必要物品を持参してください。
4. 料金：料金は直接施設へお支払いください。 利用可能事業所は裏面に記載しています！（市民税非課税世帯・生活保護世帯・ひとり親家庭等医療費受給者証の交付を受けている 方の利用者負担は無料です）

**注意事項：ご希望の日が満床の可能性もありますので、日数の余裕をもって施設に連絡しご予約してください。**

裏面に利用できる施設を載せています。



# 【宿泊型・日帰り型産後ケア実施事業所】

|         |                                                                                                                                               |                             |                                                      |                                                                                                                                        |                                                                           |                                             |                                                                                                                                                     |                                                                           |                                  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 施設      |  <b>町立中標津病院</b><br>中標津町西 10 条南 9 条 1 番地 1<br>TEL0153-72-8200 |                             |                                                      | <b>助産院マタニティアイ</b><br> 釧路町曙 1 番地 14<br>TEL0154-37-2110 |                                                                           |                                             | ママケアハウス<br><b>イコロ助産院</b> <br>釧路市武佐 1 丁目 20-5<br>TEL080-7736-9523 |                                                                           |                                  |
|         | 対象                                                                                                                                            | 産後 5 ヲ月未満                   |                                                      | 産後 1 年未満                                                                                                                               |                                                                           | 産後 1 年未満                                    |                                                                                                                                                     |                                                                           |                                  |
| 種類      | 宿泊型                                                                                                                                           | 日帰り型                        | 母乳相談<br>乳房ケア                                         | 宿泊型                                                                                                                                    | 日帰り型                                                                      | 母乳相談<br>乳房ケア                                | 宿泊型                                                                                                                                                 | 日帰り型                                                                      | 母乳相談<br>乳房ケア                     |
| 時間      | 平日 11 時<br>～翌 10 時<br>(食事付)                                                                                                                   | 平日 11 時<br>～翌 16 時<br>(昼食付) | 平日<br>1 時間程度<br>(要予約)                                | 平日 10 時<br>～翌 9 時<br>(食事付)                                                                                                             | ショート<br>平日 10 時<br>～14 時<br>(昼食付)<br><br>ロング<br>平日 10 時<br>～18 時<br>(夕食付) | 平日<br>1～2 時間<br>(要予約)                       | 平日 10 時<br>～翌 10 時<br>(食事付)                                                                                                                         | ショート<br>平日 10 時<br>～14 時<br>(昼食付)<br><br>ロング<br>平日 10 時<br>～18 時<br>(昼食付) | 平日<br>1 時間<br>(要予約)              |
| 内容      | 授乳指導・育児相談<br>リラクゼーション等                                                                                                                        |                             |                                                      | 授乳指導・育児相談<br>リラクゼーション等                                                                                                                 |                                                                           |                                             | 授乳指導・育児相談<br>リラクゼーション等                                                                                                                              |                                                                           |                                  |
| 料金      | 1 泊 2 日<br>2,500 円<br><br>延泊料金<br>0 円/日                                                                                                       | 1 回<br>500 円                | ◆母乳相談<br>1 ヲ月児以降<br>1 回<br>2,000 円                   | 1 泊 2 日<br>2,500 円<br><br>多胎は<br>2 人目<br>0 円                                                                                           | 1 回<br>500 円                                                              | 初診<br>5,000 円<br>2 回目以降<br>4,000 円<br>※償還払い | 1 泊 2 日<br>2,500 円                                                                                                                                  | 1 回<br>500 円                                                              | ◆母乳相談<br>1 回<br>2,000 円          |
|         |                                                                                                                                               |                             | ◆乳房ケア<br>初回<br>5,000 円<br>2 回目以降<br>1,500 円<br>※償還払い |                                                                                                                                        |                                                                           | 【助成額】<br>3,000 円                            |                                                                                                                                                     |                                                                           | ◆乳房ケア<br>1 回<br>4,000 円<br>※償還払い |
| 利用中止の連絡 | できるだけ早めに直接 3 階「西病棟」へご連絡ください                                                                                                                   |                             |                                                      | 利用前日昼 12 時までにご連絡ください。<br>(月曜日利用の場合は土曜まで)<br>それ以降はキャンセル料が発生します                                                                          |                                                                           |                                             | できるだけ早めにご連絡ください。<br>場合によってはキャンセル料が発生します。                                                                                                            |                                                                           |                                  |
| 回数      | 通算利用回数： 宿泊型 3 回 (1 泊 1 回) 日帰り型 3 回                                                                                                            |                             |                                                      |                                                                                                                                        |                                                                           |                                             | ※乳房ケア 5 回                                                                                                                                           |                                                                           |                                  |
| 持ち物     | 母子健康手帳 健康保険証 利用決定通知書兼利用券<br>着替え オムツ おしりふき ミルク 哺乳瓶<br>※ 宿泊の場合 洗面・入浴用具 等 詳細は予約時に各施設にお尋ねください                                                     |                             |                                                      |                                                                                                                                        |                                                                           |                                             |                                                                                                                                                     |                                                                           |                                  |

## 【お問い合わせ先・申請窓口】

根室市役所こども支援課こども支援担当 ☎0153-23-6111