

四日市市産後ケア事業のご案内

R8.4月から
申し込み方法や支払い
方法が変わりました！

出産後のお母さんは、出産や育児の疲れから体調がよくなかったり、育児に不安を抱えたり等、心も身体も不安定になりやすいものです。産後自宅に帰っても頼る人がいなくて不安、授乳がうまくいかない、赤ちゃんのお世話の仕方がわからない、などの育児不安を軽減するため、乳房ケアや授乳指導・育児相談等を受けることができます。
(※利用にあたっては、一部自己負担金が必要です)

利用
できる
かた

四日市市に住所がある、出産後1年以内のお母さんとその赤ちゃんで、次の項目すべてに該当する人。

- ① お母さんの体調や育児に不安があるかた
- ② お母さん、赤ちゃんともに入院や治療が必要でないかた



内 容	訪問型 (90分程度)	デイケア型 (6時間程度)	宿泊型 (1泊から)
利用回数	あわせて 最大で7日間まで (※1泊2日＝2日)		
利用料金 (自己負担金)	1回 1,200円	1回 2,000円	1泊2日 6,000円 以降1日ごとに 3,000円追加
	※市民税非課税世帯・生活保護受給者等の人は自己負担金免除 (別途書類が必要な場合があります)		
実施内容	(1)お母さんの身体のケアや産後の生活の指導、栄養指導 (2)適切な授乳のためのケア(乳房ケアを含む) (3)授乳や沐浴などの育児の手技についての具体的な指導や相談 (4)その他育児の相談など		

(※)施設によって独自のサービスを受ける場合は別途料金がかかることがあります。

利用したかたの声

赤ちゃんの抱き方や授乳の姿勢など、私に合った方法を教えてもらえてよかったです。



ゆっくり栄養のあるごはんが食べられて、安心してゆったりした時間をすごすことができて心も体もリフレッシュできました！

断乳についてどうすすめたらよいかわかりませんが、あったけれど、乳房ケアとすすめ方のアドバイスをもらえて安心できた。

赤ちゃんと一緒に過ごす時間が不安でしたが、具体的にアドバイスをもらえ、ゆっくり休養もできて、疲れがとれました。

タイムスケジュール(例)

※ケア開始時刻、終了時刻は、利用施設によって異なります。

デイケア型



9:00～
10:00

●
ケア開始



滞在中は休息をとったり、
乳房ケアや育児の
相談をしたりして、
ゆったりと過ごしています。

授乳や休養



12:00

●
昼食



15:00～
16:00

●
帰宅

宿泊型

一泊二日の場合



10:00

●
ケア開始



授乳や
休養



12:00

●
昼食



18:00

●
夕食 入浴



●
就寝



●
起床



8:00

●
朝食



沐浴
練習



12:00

●
昼食



16:00

●
帰宅

☆ 利用方法

◎以下の点について同意の上、ご利用ください。

- ・産後ケア事業を行う上で必要な情報は、四日市市こども家庭センターと利用施設、担当助産師で情報共有します。
- ・訪問型については、訪問助産師の駐車場の確保が必要になります。
- ・感染症の疑いがある場合は利用ができません。
- ・四日市市から転居され、住民登録が異動した時点で利用ができません。
- ・訪問予定日に都合が悪くなった場合は、必ず、前日正午までに利用施設・担当助産師へご連絡ください。
- ・児をあずけて、外出はできません。

1. 利用申し込み

産後ケア事業委託施設、産後ケア事業実務助産師に連絡し、利用予約を取る。

2. 産後ケア事業利用

(利用にあたり必要なもの)

母子健康手帳、産後ケア利用券(R8.4.1以降に妊娠届出されたかたは、母子健康手帳別冊に綴ってあります)を持参してください。

※産後ケア利用券の交付を受けていない人は、下記までご連絡ください。

3. 利用料の支払い

利用施設、訪問型の場合は訪問した助産師に直接お支払いください。

※非課税世帯・生活保護世帯については、自己負担金の免除制度があります。事前に申請書の提出が必要になりますので、詳しくは下記までご連絡ください。

4. アンケートの入力

利用後はアンケートにご協力ください。入力フォームは、産後ケア事業利用承認通知書または母子健康手帳別冊にあります。

問い合わせ先

四日市市 こども家庭センター 母子保健第2係

所在地：〒510-0085 四日市市諏訪町2-2 (四日市市総合会館3階)

電話：059-354-8187

※ 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分