

## 健康の窓



～お母さんに安心を～

# 産後ケア 利用してください

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

授乳や育児のことで、戸惑ったり、不安になったりしていませんか。市では、お母さんが安心して子育てができるよう、助産師が心身のケアや育児サポートを行う「産後ケア事業」を実施しています。

赤ちゃんを預けてゆっくり休んだり、専門スタッフに相談して不安を解消したりしませんか。ぜひご利用ください。

久しぶりにぐっすり  
お昼寝ができた、気持ち良かった。



毎回ゆっくり自分の  
時間を過ごすことが  
できて良かった。

助産師さんに話を聞  
いてもらって、心が  
すっきりした。

### 利用者の声

もっとはやくから  
利用すれば良かった。

利用できる人	産後1年以内（赤ちゃんの1歳のお誕生日まで）のお母さんと赤ちゃん ※医療行為が必要な場合や感染症（疑いを含む）にかかっている場合は利用できません。												
サポート内容	<ul style="list-style-type: none"><li>からだのサポート：お母さんと赤ちゃんの体調管理や授乳相談、お母さんの休息など</li><li>こころのサポート：育児相談やお母さんの心のケアなど</li><li>育児のサポート：沐浴方法や授乳方法のアドバイスなど</li></ul>												
利用の流れ	<ol style="list-style-type: none"><li>施設を選ぶ：実施施設は市ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。</li><li>申請する：しまね電子申請サービス（右下2次元コード）、または窓口・FAX・郵送のいずれかで申請してください。</li></ol>												
①利用申請	<p>【申請に必要なもの】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>生活保護世帯の人：保護証明書</li><li>非課税世帯の人：前住所地の課税証明書（1月1日時点で市外にお住まいの場合）</li></ul>												
②利用予約	利用したい施設へ直接電話などで予約してください。												
利用日数	短期入所型、通所型、訪問型それぞれ7日以内												
利用料	<table border="1"><tbody><tr><td></td><td>短期入所型</td><td>通所型</td><td>訪問型</td></tr><tr><td>市内の施設</td><td></td><td>0円</td><td>0円</td></tr><tr><td>市外の施設</td><td>2,500円／1日 (5,000円／1泊2日)</td><td>2,000円／1日</td><td>1,000円／1日</td></tr></tbody></table>		短期入所型	通所型	訪問型	市内の施設		0円	0円	市外の施設	2,500円／1日 (5,000円／1泊2日)	2,000円／1日	1,000円／1日
	短期入所型	通所型	訪問型										
市内の施設		0円	0円										
市外の施設	2,500円／1日 (5,000円／1泊2日)	2,000円／1日	1,000円／1日										
	※食事代は別途自己負担です。 ※市民税非課税世帯・生活保護世帯は安来市内、市外ともに施設利用料は無料です。												



▲実施施設



◆しまね電子申請  
サービス

