



～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
お昼寝ができて、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"> ・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 ・こころのサポート：育児相談やお母さんの心のケアなど ・育児のサポート：沐浴方法や授乳方法のアドバイスなど 													
利用の流れ	<p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>【申請に必要なもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活保護世帯の人：保護証明書 ・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） 													
①利用申請	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <p>▲実施施設</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <p>◀しまね電子申請サービス</p> </div>													
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"> <thead> <tr> <th></th><th>短期入所型</th><th>通所型</th><th>訪問型</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>市内の施設</td><td rowspan="2">2,500 円 / 1 日 (5,000 円 / 1 泊 2 日)</td><td>0 円</td><td>0 円</td></tr> <tr> <td>市外の施設</td><td>2,000 円 / 1 日</td><td>1,000 円 / 1 日</td></tr> </tbody> </table> <p>※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。</p>				短期入所型	通所型	訪問型	市内の施設	2,500 円 / 1 日 (5,000 円 / 1 泊 2 日)	0 円	0 円	市外の施設	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	2,500 円 / 1 日 (5,000 円 / 1 泊 2 日)	0 円	0 円											
市外の施設		2,000 円 / 1 日	1,000 円 / 1 日											

