

札幌市産後ケア事業のご案内

出産後、お母さんが安心して子育てができるよう助産師等が産後の体調管理と育児をサポートする「産後ケア事業」を実施しています。「自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安」「赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからない」「お産と育児の疲れから体調がすぐれない」など、お困りのことはありませんか？ 1人で悩まず、まずはご相談ください。

利用できる方

札幌市に住民票がある赤ちゃんとお母さんで、産後ケアを必要とする方

宿泊型・日帰り型

生後6か月未満

訪問型

生後1年未満

(お母さんに心身の不調や疾患がある等、医療が必要な場合は利用できません)

【施設への事前確認事項】

※施設によって、利用可能な月齢を定めている場合があります。

※兄弟もお連れすることができる場合があります(兄弟へのケアの提供はありません)。

産後ケアの内容

- お母さんが困っていること(赤ちゃんのあやし方、授乳、寝かしつけ、抱っこ、おんぶ、沐浴、夜泣き等)をお聞きし、対応方法等をお伝えする
- お母さんにゆっくり休息と十分な食事をとっていただく(食事の提供は日帰り型・宿泊型のみ)
- お母さんの乳房のケアや手当の方法をお伝えする 等

※お子さんの預かりや家事援助をする事業ではありません。

利用料金・回数など

	宿泊	日帰り	訪問
利用できる方	生後6か月未満		生後1年未満
基本的な利用時間	11時～翌日15時	11時～15時	9時～17時の間の2時間
利用料金 ()内は市民税非課税世帯及び生活保護世帯	1泊 7,500円 (2,500円)	1回 2,500円 (1,000円)	1回 2,500円 (1,000円)
利用回数の上限	宿泊・日帰り合わせて7日以内 例：1泊2日の利用は2日とカウント 2泊3日の場合は3日とカウント		訪問型だけで6回以内

【備考欄】

- ①その他費用がかかる場合がありますので、詳細は利用希望施設にお問い合わせください。
- ②利用の変更又は中止をする場合は、利用開始日の2営業日前の12時までに利用施設にお伝えください。これ以降の変更又は中止をする場合は、**利用したこととみなし、利用回数として数えます。また施設へ利用予定の料金をキャンセル料としてお支払いいただきます**ので、施設の指示に従ってください。
- ③生活保護、非課税世帯の方については、世帯の証明書類の提出が必要となります。
- ④多胎児(双子・三つ子等)の場合も、利用料金は変わりません。
- ⑤訪問型をご利用の場合は利用料と別に交通費をいただくことはありません。



利用の流れ



①電話等で施設に直接利用日程の確認



②郵送やメール等、施設指定の方法で申込書を送付



③利用承認通知書が届き、施設から必要な持ち物等の連絡が入る



④事業を利用



⑤事業の利用後にアンケートに回答

※妊娠中の申込みはできません。

※申込受付期間は利用希望日の2週間前から、2営業日前の12時までとなります。

※申込方法や利用の流れは施設により異なります。また原則平日のお申込みとなります。

※日時がご希望に沿えないことがありますので、ご了承ください。

産後ケアの例

〈1泊2日の場合の宿泊型（4食付き）〉

11:00 - 12:00 - 18:00 - 7:00 - 12:00 - 15:00

来院

昼食

夕食

朝食

昼食

帰宅

オリエンテーション

沐浴の練習、抱っこの仕方、育児相談、乳房ケア、授乳相談、赤ちゃんの体重測定等

〈日帰り型（1食付き）〉

11:00 - 12:00 - 15:00

来院

昼食

帰宅

オリエンテーション

授乳相談・育児相談等



※必要な持ち物は施設によって異なりますのでご確認ください。
※時間帯は施設によって前後する場合があります。

〈訪問型〉

(例) 10:00 - 12:00

助産師が訪問

終了

授乳相談・育児相談等



※訪問時間をご希望をお聞きして調整いたしますが、ご希望に添えない場合もあります。
※お子さんの預かりや家事援助をする事業ではありません。

利用可能な施設について

施設の一覧については、右記の二次元コードよりご確認ください。



お問い合わせ 札幌市子ども未来局子育て支援課母子保健係 011-211-2785

札幌市 産後ケア

検索

中央保健センター..... 011-205-3352
北保健センター..... 011-757-1181
東保健センター..... 011-711-3211
白石保健センター..... 011-862-1881
厚別保健センター..... 011-895-1881

豊平保健センター..... 011-822-2472
清田保健センター..... 011-889-2049
南保健センター..... 011-581-5211
西保健センター..... 011-621-4241
手稲保健センター..... 011-681-1211