

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。

令和8年3月から利用方法が
変わりました

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)
札幌市の助成回数 (これを超えて利用する場合は 上記料金は適用されません)	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、利用開始日の前営業日(平日)の10時までに予約をキャンセルしてください。(例：月曜日の利用中止は前週金曜日の10時までにキャンセル)
これ以降の変更又は中止をする場合は、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多胎児(双子・三つ子等)の場合も、利用料金は変わりません。
- ④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。
- ⑤生活保護世帯で、利用期間内に生活保護ではなくなった場合は裏面問い合わせ先(011-211-2785)までご連絡ください。

利用の流れ

①～③は利用前の1回のみです。



① さっぽろ子育て情報サイトより、産後ケア予約サービスにアクセスし、アカウントを作成



② 妊娠出産の情報を入力し、市へ利用申請



③ 市の承認結果がメールまたはLINEで届く(数日かかります)



④ 利用したい施設を登録し、予約



⑤ 事業を利用。利用後にアンケートを回答



※利用申請は妊娠28週から可能です。市への申請前に利用した場合は助成対象外となります。
 ※施設の予約は利用日の30日前からできるようになりますが施設により予約開始時期が異なる場合があります。
 ※予約サービスの利用が難しい場合は、下記お問い合わせ先(011-211-2785)までご連絡ください。

産後ケアの例

〈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



※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

施設の情報は、さっぽろ子育て情報サイトに一覧を掲載しているほか、産後ケア予約サービスで確認できます。

訪問型は対応エリアを限定している場合がございますので、予約前にご確認ください。



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

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

