

産後ケア事業のご案内

～お母さんと赤ちゃんをサポートします～

出産後は、お母さんのからだも心も不安定な時期です。長野市では、安心して子育てできるよう、医療機関や助産所等で産後ケア事業を実施しています。ぜひご利用ください。

利用できる方

長野市に住民票のある、医療行為を必要としない
 出産後1年未満の方とお子さんで、体調不調や育児不安がある方

赤ちゃんとの生活が始まったけれど…

体調が
すぐれない
眠れない…

授乳が
うまくいかない

育児の悩みを
相談したい



困っていることをお伺いし、必要なケアを行います。

◆からだのサポート

- ・お母さんの体調管理
- ・おっぱいのマッサージ

◆こころのサポート

- ・育児の相談
- ・保健指導、情報提供など

◆育児サポート

- ・沐浴、授乳のアドバイス
- ・赤ちゃんの発育、発達の確認

宿泊型

医療機関等に宿泊します。
 (食事提供あり)

通所型

8時間または4時間、
 医療機関等で過ごします。
 (食事提供あり)

訪問型

1回2時間
 ご自宅に助産師が訪問します。
 ※ヘルパーではありません。きょうだいの世話、留守番、家事は行いません。

1回の出産につき、宿泊型・通所型・訪問型 合計7回まで利用できます。

※7回の利用終了後、さらに利用を希望する場合には、理由により7回分追加して利用ができます。ご希望の方は、お住いの地区の保健センターの保健師または、母子コーディネーターとの面談が必要です。担当保健センターに、事前にお電話で予約した上でお越しください。

利用までの流れ

産後ケア事業の利用申請の際は、
ご本人確認書類と母子健康手帳をお持ちください。



実施施設

実施施設の事情により、ご希望に添えない場合があります。

R5.10月現在
最新の情報はホームページでご確認ください



医療機関等名	住所	電話	利用料金※1				(多胎除く)きょうだい等の同室利用	他院で出産した方の受入	受け入れ可能月齢	備考
			宿泊	通所		訪問※2				
				8時間	4時間					
長野赤十字病院	若里5-22-1	226-4131	10,500	/	/	/	×	×	1か月まで	
厚生連 篠ノ井総合病院	篠ノ井会666-1	292-2261	7,500	/	/	/	×	要相談	2~3か月まで	
県立 信州医療センター	須坂市大字須坂1332	245-1650	11,500	3,300	1,700	/	○	○	5~6か月まで	
厚生連 北信総合病院	中野市西1-5-63	0269-22-2151	6,600	/	/	/	×	○	4か月まで	
吉田病院	吉田2-1-26	241-5952	7,200	3,000	2,500	/	×	×	3か月まで	
丸山産婦人科医院	鶴賀南千歳町982	226-4484	6,900	2,400	1,200	/	要相談	○	1歳の 前日まで	
中澤ウイメンズ ライフクリニック	若里6-3-6	228-8155	7,500	/	/	/	×	×	1か月まで	妊娠後期に他院紹介となり、ケアが必要な方は受け入れ可能。ただし、退院後に利用する場合預かりは不可
板倉レディース クリニック	稲里町中央1-12-12	291-0707	7,500	3,000	2,500	/	×	×	3か月まで	妊婦健診を受診していた方は受け入れ可能
清水産婦人科医院	川中島町原908-1	219-3838	9,500	/	/	/	×	○	4か月まで	
助産所ほよほよ	北堀847-11	296-0777	8,500	4,000	2,000	2,000	○	○	1歳の 前日まで	
ひより母乳育児相談室 ひより助産院	栗田578	262-1862	/	4,500	2,500	2,000	要相談	○	1歳の 前日まで	
Mom's sun 産後ケアBASE	稲里町下氷鉋556-1	214-7456	/	3,500	3,000	2,000	要相談	○	1歳の 前日まで	
ながい助産院 母乳育児相談室	千曲市稲荷山治田248-4	274-2324	/	3,300	2,200	2,000	要相談	○	1歳の 前日まで	

- ・衣服の洗濯料、おむつ代、ミルク代等は自己負担となります。
- ・定められた時間を超えた場合、自己負担が発生することがあります。

※1：1回の利用料金は、産婦及び乳児1人分です。（多胎児の場合、第2子以降の費用が別途かかる場合があります。）

※2：訪問型の利用時間は、平日9時～17時までです。別途交通費がかかります。

利用料金の減免

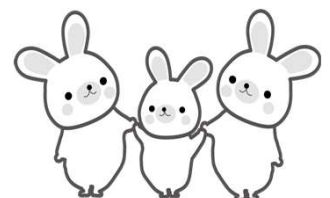
※①と②は併用できません

- ①宿泊型は1回2,500円の減免が受けられます。（最大7回まで）
 - ②非課税世帯の方は、宿泊型、通所型、訪問型を問わず1回上限5,000円までの減免が受けられます。
 - ③生活保護世帯の方は、利用料金全額を市が負担します。
- ②と③の減免を受けるためには、事前申請が必要です。

申請窓口：保健所健康課、各保健センター、市役所健康課窓口（第一庁舎2階）

おねがい

- ・キャンセルする場合、利用予定施設へご連絡をお願いします。
- ・感染症が疑われる場合は、利用をお控えください。



問い合わせ先

長野市保健所健康課 母子保健担当
026-226-9963