宮古市産後ケア事業のご案内

宮古市では、お母さんが安心して、子育てができるようサポートするため、『産後ケア』を実施します。ぜひ、ご利用ください。

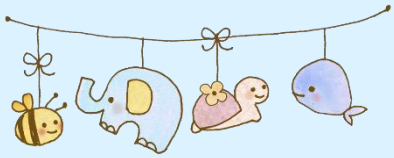
1.対象者

宮古市に住民票があるお母さんとお子さん

出産や育児で疲れた体を、おいしい食事を食べ、ゆっくり休めるようサポートします。

お家でケアが受けられます。

2.産後ケアの種類

	デイサービス型産後ケア	訪問型産後ケア
内　容	● お母さんのケア：　産後の体調管理　・乳房ケアなど ● 赤ちゃんのケア：　健康状態の確認　・体重測定　・発育の相談など ● 育児のサポート：　授乳指導　・沐浴指導　・育児相談など	
実施場所	伊東産婦人科医院	自　宅
利用期限	産後4か月未満	産後1年未満
利用時間	5時間程度	1～2時間程度
上限回数	4回	なし
利用料金	● 課税世帯の方：3,600 円 ＊令和6年度は、県の補助により無料となります。 ● 市民税非課税世帯または生活保護世帯の方：無料 ※　昼食代：600 円（別途かかります。）	無　料
持ち物	・母子健康手帳 ・産後ケア事業利用承認通知書 ・ほ乳ビン・ミルク（必要時） ・おむつ・おしりふき ・赤ちゃんの着替え一式 ・フェイスタオル3枚（乳房ケアを希望する方） ・お母さんの飲み物（水分補給）	
スケジュール	10：00～10：30　受付・利用内容確認 10：30～11：45　乳房ケア・授乳相談 体重測定や育児相談 12：00 頃　昼食 13：00～15：30　沐浴（希望者） お母さんの休養等	

＊　申請方法については、裏面をご覧ください。

3.申請方法

1　申請：こども家庭センターに申請書を提出する。

①申請期間：原則として、出産後から利用希望日の 14日前までに申請

※ 出産後すぐの利用を希望する場合は、出産予定日の 2 か月前からの申請も可能です。

② 申請書提出方法：窓口来所・郵送・電子申請（宮古市公式 HP をご確認ください。）

※ 申請書は 9 月末～　母子健康手帳交付時や出生届時に配布します。宮古市 HP からも印刷が出来ます。

ホームページ
QR コード

【デイサービス型産後ケア利用の場合】

※ 転入等により宮古市で課税状況を確認できない場合、課税状況を確認できる書類が必要となります。

2　承認：市から「産後ケア事業利用承認通知書」が郵送等により自宅に届く。

3　予約：「産後ケア事業利用承認通知書」が届いてから予約をする。

【デイサービス型を希望する場合】

伊東産婦人科医院に電話予約する。

- 予約受付：月～土曜日（祝祭日・年末年始を除く）　9 時～11 時 30 分
- 電話：0193-64-4833

【訪問型を希望する場合】

こども家庭センターに電話予約する。（祝祭日・年末年始を除く）　9 時～17 時

- 電話：0193-68-9121

4　利用

デイサービス型産後ケアを利する場合は、「産後ケア事業利用承認通知書」を伊東産婦人科医院に提示してください。

【申請窓口・問合せ先】

宮古市保健福祉部こども家庭センター　母子保健係

〒027-8501　宮古市宮町一丁目1番30号　電話：0193-68-9121