

# 宮古市産後ケア事業のご案内

— 安心して子育てができるよう、専門職がサポートします。ぜひご利用ください —

1.対象者 宮古市に住所があるお母さんと赤ちゃん

## 2.産後ケアの種類

おいしい食事と休養で、育児に忙しい心と体を労わりましょう

安心できるお家でケアが受けられます

	 デイサービス型産後ケア	訪問型産後ケア 
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お母さんのケア：産後の体調管理 ・乳房ケアなど</li> <li>● 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</li> <li>● 育児のサポート：授乳指導 ・沐浴指導 ・育児相談など</li> </ul>	
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課税世帯の方：3,600円 ⇒令和7年度は、県の補助により<b>無料</b></li> <li>● 市民税非課税世帯または生活保護世帯の方：無料</li> </ul> ※ただし昼食代 600円は別途必要です	無料
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳</li> <li>・産後ケア事業利用承認通知書</li> <li>・ほ乳ビン・ミルク(必要時)</li> <li>・おむつ・おしりふき</li> <li>・赤ちゃんの着替え一式</li> <li>・フェイスタオル3枚(乳房ケアを希望する方)</li> <li>・お母さんの飲み物(水分補給)</li> </ul>	
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 ※お母さんのご希望等伺い内容は相談します	

\* 申請方法・利用については、裏面をご覧ください

### 3.申請からご利用の流れ

#### 1 申請

☆申請方法:どちらかでご申請ください

- ①利用申請書を記入し宮古市こども家庭センターへ提出  
窓口来所・郵送可能(いつでも配布可能、宮古市 HP から印刷できます)
- ②電子申請(宮古市公式 HP、申込みフォームから申請してください。)  
電子申請後は担当者より内容確認の電話連絡が入ります



宮古市ホームページ

☆申請期間

出産予定日の 2 か月前から申請可能、利用希望日の 14日前までには申請してください

※デイサービス型利用の場合で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きます

#### 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します

☆デイサービス型のご利用⇒伊東産婦人科医院に電話

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

☆訪問型のご利用⇒こども家庭センターに電話

予約受付：平日 9時～17時(祝祭日・年末年始を除く)

電話：0193-68-9121

#### 4 利用

デイサービス型利用の際は、当日「産後ケア事業利用承認通知書」を  
伊東産婦人科医院にご提示ください



#### 【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