



# 令和5年度 北広島市 産後ケア事業の ご案内



出産後は、赤ちゃんが生まれてうれしい反面、ママの体調は不安定。そのうえ慣れない授乳や赤ちゃんのお世話で疲れてしまうことも…。

そんなときは、からだところを休めながら、育児や授乳のアドバイスが受けられる『産後ケア』がおすすめです。

産後のママが安心して子育てできるよう応援します。



## ■ 利用できる方

生後4か月未満のお子さんとママで産後の体調不良や育児不安などがある方  
(医療が必要な方は利用できません)

## ■ 産後ケアの内容

- ・ママのからだやこころのケア
- ・授乳や寝かしつけなど育児のアドバイス
- ・おいしい食事と休息時間の提供

## ■ プランご紹介

プラン	宿泊型		日帰り型		訪問型	
時間(例)	朝11時～翌朝10時		朝11時～15時		60～120分	
食事	1泊2日で3食付		昼食付		なし	
料金*	一般世帯	5,000円	一般世帯	1,500円	一般世帯	800円
	市民税非課税 生活保護世帯	1,000円	市民税非課税 生活保護世帯	500円	市民税非課税 生活保護世帯	300円
利用回数	7回まで ※宿泊型は、1泊2日で1回とカウントします。 宿泊型と日帰り型、訪問型を合わせて7回まで利用できます。					



\*ふたごなど多胎の場合も料金は同じです。

\*利用の変更または中止は、利用開始日の2営業日前の12時までに連絡してください。

これ以降は、キャンセル料がかかります。



## 利用のイメージ

《宿泊型（1泊2日の例）》

11:00	12:00	14:00	18:00	19:00	21:00	7:00	10:00
助産院へ 利用説明など	昼食・休息	ママのケア 育児相談など	夕食	入浴・ 沐浴など	就寝	朝食	帰宅

《日帰り型》

11:00	12:00	13:30	15:00
助産院へ 利用説明など	昼食・休息	ママのケア 育児相談など	帰宅

○持ち物○  
母子健康手帳・保険証・必要な母子の衣類・洗面用具など  
※詳細は、助産所から連絡があります

《訪問型（例：120分）》

13:30	15:30
助産師 到着	利用説明 など
ママのケア 育児相談など	終了

ちょっとした困りごと、不安など、  
ひとりでは悩まずご相談ください。



## 利用方法

希望の助産所へ電話  
利用希望の5日前ま  
でに直接助産所へお  
電話で申し込み。



市から  
利用決定書送付  
助産所から連絡を受  
けて市が文書を送付。



産後ケア利用  
お子さんと一緒に助  
産院へ。料金は、助  
産所でお支払い。

## 利用できる施設

助産所名	プラン	住所	電話番号
産後ケアハウス さんさん助産院	宿泊型 日帰り型 訪問型	札幌市清田区 清田1条4丁目3-60	0120-352-833
助産院 Hugねっと	宿泊型 日帰り型 訪問型	江別市文京台14-34	011-777-6095 080-6080-1103
つるべ助産院	宿泊型 日帰り型	札幌市白石区 北郷3条2丁目13-8	011-376-1913

## お問合せ

北広島市健康推進課（保健センター）  
北広島市中央4丁目2-1（市役所1階）  
☎011-372-3311



産後ケア以外にも北広島市では様々な子育て支援  
サービスがあります。ちょっとした困りごと、不  
安などでもお問い合わせください。

