

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。





医療機関等名※1	住所	電話	利用料金※2			(多胎を除く)ぎょうたい等の同室利用	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※3
				8時間	4時間					
長野赤十字病院	若里5-22-1	226-4131	12,500	/	/	/	×	×	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	3か月まで	同室利用は双胎のみ利用可
県立信州医療センター	須坂市大字須坂1332	245-1650	11,500	4,100	2,600	2,000	×	○	備考のとおり	・宿泊型と通所型：5か月まで ・訪問型：1歳の前日まで
厚生連北信総合病院	中野市西1-5-63	0269-22-2151	6,600	3,000	/	/	×	○	備考のとおり	・宿泊型：3か月まで ・通所型：1歳の前日まで
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	3,000	1,500	/	○	○	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	/	/	/	×	○	3か月 まで	
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	
助産所ほやほや	北堀847-11	296-0777	9,500	4,000	3,000	2,000	○	○	備考の とおり	宿泊型：5か月まで (6か月以上は要相談) 通所型と訪問型：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	3,000	2,000	○	○	1歳の 前日まで	
Mom's sun 産後ケアBASE	稲里町下氷飽 556-1	214-7456	/	3,500	3,000	2,000	○	○	1歳の 前日まで	
つちのこ母乳育児相談室	上松5-10-18	080-5142-7659	/	/	/	2,000	/	○	1歳の 前日まで	
助産ケアサロン COCOWA	大豆島1404-2	090-2661-1245	/	4,500	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	/	4,000	3,000	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。
- ・施設により、別途初診料が必要となる場合があります。

※1：掲載施設以外に長野県助産師会加入施設もご利用いただけます。詳しくはホームページをご覧ください。

※2：1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。)

※3：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

注意

①と②は併用できません
上記に記載の金額は減免前の金額です

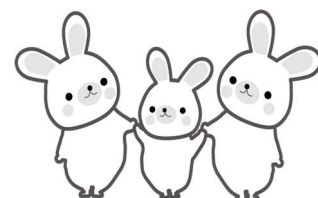
- ① 宿泊型は1回2,500円の減免が受けられます。(最大7回まで)
- ② 非課税世帯の方は、宿泊型、通所型、訪問型を問わず1回上限5,000円までの減免が受けられます。
- ③ 生活保護世帯の方は、利用料金全額を市が負担します。

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、事前に利用予定施設へご連絡ください。
- ・感染症が疑われる場合は、利用をお控えください。



お問い合わせ先

長野市保健所健康課 母子保健担当 TEL 026-226-9963