

～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方
- ・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などで産後ケアを必要としている方

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

(食事代は全額実費となります。)

## 通所型

8時間または4時間  
医療機関等で過ごします

(食事代は全額実費となります。)

## 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。留守番や家事などは行いません。

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、さらに利用が必要な方は、延長の申請をすることにより、7回分追加して利用できます。お住いの地区の保健センターの保健師または母子保健コーディネーターとの面談が必要となりますので、利用する施設でサポートプランを作成した後、担当保健センターに事前に電話で予約のうえ、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。



事前に希望の施設を予約

【利用当日】

- ・産後ケア利用管理票兼  
利用承認通知書を提示
- ・利用料金をお支払い



<事前申請が必要な方>  
・非課税世帯・生活保護世帯の方  
・延長申請の方

利用承認通知を送付



利用施設で利用申請書を記入  
施設から保健所へ利用申請書を提出



事前に予約の上、ご利用ください。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。

実施施設名 ※1	住所	TEL	区分	利用料金 ※2				他院で 出産し た方 の受入	受け入れ可能月齢・ 備考等
				宿泊 ※4	通所		訪問 ※3		
					8時間	4時間			
長野赤十字病院	若里	226-4131	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	7,300 (1,700)				×	新生児(生後4週間)まで
厚生連篠ノ井総合病院	篠ノ井会	292-2261	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	5,000 (2,500)	2,000 (1,000)	1,400 (700)		○	生後3か月くらいまで
県立信州医療センター	須崎市須坂	245-1650	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	7,300 (2,300)	2,300 (1,600)	1,150 (800)	2,000 (1,600)	○	宿泊・通所型:生後5~6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	0269-22-2151	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	4,800 (600)	2,400	1,200	2,000	○	宿泊型:生後3か月まで 通所型:1歳の前日まで
吉田病院	吉田	241-5952	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	4,800	2,000	1,200		×	生後2か月未満
丸山産婦人科医院	鶴賀南千歳町	226-4484	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	5,400 (5,400) (1,400)	2,600 (2,600) (1,080)	1,300 (1,300) (540)	3,000 (3,000) (3,000)	○	1歳の前日まで
中澤ウイメンズ ライフクリニック	若里	228-8155	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	5,600				○	生後3か月未満
板倉レディースクリニック	稲里町中央	291-0707	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	5,000	2,000	1,200		○	生後3か月未満
清水産婦人科医院	川中島町原	219-3838	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	5,600	2,600	1,600		○	1歳の前日まで
保倉産婦人科医院	中野市小田中	0269-22-5000	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	4,400	2,000	1,200		○	3か月まで
助産所ほやほや	北堀	296-0777	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)	7,300 (1,500) (1,000)	3,400 (1,000) (800)	2,200 (600) (400)	2,000 (400) (400)	○	宿泊型:生後5か月まで 通所・訪問型:1歳の前日まで きょうだい児については要相談
ひより助産院・ ひより母乳育児相談室	栗田	262-1862	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)		3,400 (800) (800)	2,200 (400) (400)	2,000 (400) (400)	○	1歳の前日まで
Mom's sun 産後ケアBASE	稲里町下水鉤	214-7456	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)		2,650 (2,200)	1,450 (1,200)	2,000 (1,600)	○	1歳の前日まで
つちのこ母乳育児相談室	上松	080-5142-7659	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)				2,000 (500) (400)	○	1歳の前日まで
助産ケアサロンCOCOWA	大豆島	090-2661-1245	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)		5,000 (2,200) (2,200)	3,200 (1,700) (1,700)	2,000 (1,000) (1,000)	○	1歳の前日まで
産前産後ケア訪問なつめ	川中島町原	090-8303-1972	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)				2,000 (400) (400)	○	1歳の前日まで
るなせんと助産院	箱清水	070-8936-6879	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)				2,000 (1,500) (500)	○	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	274-2324	利用料金 (多胎児加算) (きょうだい児加算)		3,400 (200) (200)	2,200 (200) (200)	2,000 (200) (200)	○	1歳の前日まで

(令和8年4月1日 現在)

- ・食事代、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。
- ・所定の時間を超えた場合、自己負担が発生することがあります。また、施設により別途初診料が必要となる場合があります。
- ※1 掲載施設以外でも、長野県助産師会加入の市外の助産所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 上段の利用料金は、産婦及び乳児1人分です。中段・下段の加算額は、1人あたりの加算額です。
- ※3 訪問型の利用時間は、原則、平日9時~17時までです。別途交通費等がかかります。

利用料金の減免

- ① (※4) 宿泊型は、表示の金額から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)

注意！①と②は併用できません。

里帰り出産等、県外での利用を希望する方

長野市民の方が、里帰り出産等で県外の施設での産後ケアの利用を希望する場合は、利用料の一部助成が受けられます。利用する前に手続きが必要ですので、保健所健康課へお問い合わせください。

お願い

- ・やむを得ずキャンセルする場合は、事前に利用予定施設へご連絡ください。(キャンセル料が発生する場合がありますので、施設へお問い合わせください。)
- ・感染症が疑われる場合は、利用をお控えください。