

# 高知市産後ケア事業(訪問型・宿泊型・通所型)

産後や子育てで悩んでいませんか？ そんなときは、ぜひ産後ケア事業をご活用ください！

出産という大仕事を終えたママたちにとって、すぐに始まる子育ては予想もしないことの連続という場合もあります。  
そんな子育ての悩みや不安を抱えるママたちが、少しでも安心して子育てができるよう、ご自宅への訪問や宿泊・通所で助産師などがサポートします。



## ご利用方法

### 申請手続き

産後または、妊娠 5 か月(16 週)以降に窓口または郵送による申請手続きが必要です。  
※ご利用希望日の 10 日前までに申請してください。

■【申請受付窓口】 受付時間：8時30分～17時15分 ■

**母子保健課  
子育て世代包括支援センター**  
高知市本町5丁目1-45  
3F 母子保健課  
088-855-7795  
受付:月曜日～金曜日  
(土・日・祝日休)

**北部子育て世代包括支援センター**  
高知市塩田町 18-10  
保健福祉センター南館1F  
こもれびテラス内  
088-820-1025  
受付:火曜日～土曜日  
(日・月・祝日休)

**東部子育て世代包括支援センター**  
高知市葛島4丁目3-3  
東部健康福祉センター1F  
くすくすひろっぱ内  
088-882-0035  
受付:月曜日～金曜日  
(土・日・祝日休)

**西部子育て世代包括支援センター**  
高知市鴨部 860-1  
西部健康福祉センター1F  
ぼけっとランド内  
088-843-0415  
受付:火曜日～土曜日  
(日・月・祝日休)

(利用料金について)

☆市民税非課税世帯の方で課税状況の確認が高知市でできない場合、別途書類の提出が必要となる場合があります。

☆生活保護世帯の方は、生活保護受給証明書の提出が必要となります。

### 利用承認通知書の送付

☆高知市産後ケア利用承認通知書が届きましたら、裏面の利用の流れに従ってご予約下さい。

### 産後ケアの利用

☆希望の助産師や施設に、直接利用の申し込みをしてください。  
☆ご利用料金は訪問型の場合は訪問した助産師へ、宿泊型は退院時に、通所型は利用時に施設へ直接お支払いください。  
☆ご利用のキャンセルについては、必ず各利用先へご連絡ください。



最新の実施施設の情報はホームページでご確認下さい。

# 高知市産後ケア利用の流れ

(スムーズにご利用いただくために)



## 産後ケア事業とは

お母さんの心身のケアと育児の支援を目的に、育児相談や授乳指導等が受けられる事業です。高知市では助産師による自宅への訪問（訪問型）と、施設における宿泊（宿泊型）および通所（通所型）により、一人一人の悩みに応じて一緒に改善策を考えて支援していきます。

### ★利用できる方

高知市に住民票がある、市内在住の出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

### ★上限回数

訪問型、宿泊型（1泊が1回）、通所型を合わせて8回まで

### ★助産師や看護師の支援等

- ・お母さんの産後の体調についての相談
- ・育児に関する助言や支援（沐浴や赤ちゃんの世話の仕方など）
- ・乳房ケアおよび授乳の指導
- ・母同士の交流や休息

自己負担額

	A：生活保護世帯	B：市民税非課税世帯	C：市民税課税世帯
訪問型	無料	無料	1,000円/回
通所型	500円/回	1,000円/回	2,000円/回
宿泊型	1,000円/回	2,000円/回	4,000円/回

※多胎の場合でも追加料金はかかりません。

利用者の声

母乳マッサージだけでなく、体調不良の相談やアドバイスもあり、精神的にも楽になり大変助かりました。

知らない土地での話し相手になって下さって心強かった。

授乳につまずいたときもその都度丁寧に教えていただき、少しずつ自信につながっていきました。

一人で悩まず利用して良かったなあ...

安心してゆっくり休みたいなあ...

## 訪問型

- ◇助産師が訪問します。(2時間程度)
- ◇児が入院中などでも母のみの支援も可能。

### 【訪問日予約】

- ・利用希望日の3日前までに（別紙 産後ケア訪問型担当助産師一覧より）ご希望の助産師へ直接「訪問の予約をしたい」と連絡してください。
- ・右下枠の「訪問ケア依頼時の電話確認事項」に沿って聞き取りますのでご準備ください。
- ・連絡をするタイミングとしては、産前に申請された方は出産後に、産後に申請された方は利用承認通知書が届いてからとなります。

### 【訪問日連絡】

- ・訪問日の変更やキャンセルがある場合は、担当助産師に直接ご連絡ください。なお、前々日以降のキャンセルについては、キャンセル料が発生することがあります。

### 【訪問当日】

- ・担当助産師が訪問します。
- ・母子手帳、承認通知書、利用チケットをご用意ください。
- ・市民税課税世帯の方は利用者負担金を担当助産師にお支払い下さい。

### 訪問ケア依頼時の電話確認事項

- 1.承認通知書の承認番号
- 2.氏名・年齢
- 3.出産日
- 4.出産経験
- 5.訪問希望日時(第3希望迄)
- 6.訪問先の住所
- 7.連絡先(電話番号)
- 8.駐車場の有無

赤ちゃん連れての外出は大変なあ...家にきてくれるといいかも

母乳や赤ちゃんの抱き方などいろいろ教えてほしいなあ...話も聞いてほしいなあ...



## 宿泊型

- ◇助産所や病院の施設に宿泊。(10時から翌日10時まで)
- ◇連続した長期間の利用により休息ができ、授乳リズムの確立や育児技術が身に付きやすい。
- ◇3食の食事提供があります。

### 【完全予約制】

- ・利用希望日の2日前までに、希望施設へ直接「高知市の産後ケアの予約をしたい」と連絡して下さい。
- ・キャンセルする場合は必ず施設へ連絡してください。なお前々日以降のキャンセルについては、キャンセル料が発生することがあります。

### 【利用当日の流れ】

- ・利用される日に承認通知書及び利用チケットを施設に提出し、併せて利用者負担金を施設にお支払い下さい。
- (例) 10:00 入所⇒オリエンテーション⇒赤ちゃん入浴など
- 12:00 昼食
- 15:00 おやつ、シャワー浴
- 19:00 夕食
- 7:00 朝食
- 10:00 帰宅

### 【利用日の持参物】

- ・必須品：母子健康手帳、承認通知書、利用チケット
- ・その他：母子の着替え、タオル、バスタオル、オムツ、おしりふき、ミルク、哺乳瓶、生理用品（施設によっては不要のものもありますので予約時に確認して下さい。)

## 通所型

- ◇助産所や病院等の施設に通所。(10時から16時まで)
- ◇日帰りで短時間のため気軽に利用しやすい。
- ◇希望に応じて、休息や母同士の交流もできます。
- ◇昼食を提供します。

### 【完全予約制】

- ・利用希望日の2日前までに、希望施設へ直接「高知市の産後ケアの予約をしたい」と連絡して下さい。
- ・キャンセルする場合は必ず施設へ連絡してください。なお前々日以降のキャンセルについては、キャンセル料が発生することがあります。

### 【利用当日の流れ】

- ・利用される日に承認通知書及び利用チケットを施設に提出し、併せて利用者負担金を施設にお支払い下さい。
- (例) 10:00 受付⇒オリエンテーション⇒授乳指導・乳房ケアなど
- 12:00 昼食⇒育児相談・休憩など
- 16:00 帰宅

### 【利用日の持参物】

- ・必須品：母子健康手帳、承認通知書、利用チケット
- ・その他：母子の着替え、タオル、バスタオル、オムツ、おしりふき、ミルク、哺乳瓶、生理用品（詳細は施設に確認して下さい。)