

# 室戸市産後ケア事業のお知らせ



## 『産後ケアとは？』

出産は女性にとって一生の中で一番とっていいほどの大仕事。新しい命を授かることで心とからだの状態は大きく変化します。

産後ケアでは、不安定になりがちな産後のお母さんの心身のケアや赤ちゃんのお世話についてのご相談をお受けします。

助産師やその他専門職が、親子一人ひとりに合う子育て方法や、困り事への改善策を一緒に考え、支援を行います。

**♡対象者** 産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、次の条件に当てはまる方。

- ・室戸市に住民票がある方
- ・産後の疲れや育児に不安を感じている方
- ・産後の休養や生活への支援を求めている方



## ♡事業内容

### ケア内容

#### ❖お母さんのケア

乳房ケア、授乳方法についての助言や支援  
産後の体調についての相談

赤ちゃんのお世話の仕方、関わり方についての助言や支援

#### ❖赤ちゃんのケア

発育・発達の確認



### 訪問型

❖ご自宅に訪問させていただきます。

❖おすすめの方

- ・「外出するのはしんどい」
- ・「家でいつものままのんびりケアを受けたい」
- ・「生活環境に合った育児や授乳のアドバイスをしてほしい」

❖利用料：無料

❖利用回数：3回まで

### 通所型

❖高知県立あき総合病院へ行って、ケアを受けていただけます。

❖おすすめの方

- ・「自宅は気兼ねする」
- ・「気分転換に外出したい」
- ・「病院の助産師さんの助言・支援を受けたい」

❖利用料：課税世帯 1,000円

非課税世帯 500円

生活保護世帯 100円

❖利用日時：第2・4土曜日 10時～11:30

❖利用回数：3回まで

❖持ち物：母子手帳・バスタオル・赤ちゃんのお世話グッズ（オムツ・おしりふき・着替え・粉ミルクの方はミルク、哺乳瓶（お湯は病院でもらえます。）



あき病院の産後ケア  
のお部屋

## ♥ 利用方法

### ① 申請

事前に『室戸市産後ケア事業利用申請書』を保健介護課に提出してください。  
妊娠中に申請することもできます。

### ② 利用の決定

室戸市保健介護課から申請者の方に『利用承認通知書』で通知します。

### ③ 産後ケア利用

訪問型・通所型どちらも、予約は保健介護課にお願いします。  
日程の調整をさせていただき、ご利用となります。  
\*当日は母子手帳をご準備ください。  
\*通所型ご利用の方は当日、あき総合病院の夜間入り口から入り、  
受付の方に声をおかけください。



### ④ 利用料の支払い

通所型利用後は、保健介護課より『納入通知書』をお送りします。  
期限内に利用料の支払いをお願いします。  
(四国銀行、やすらぎ、各出張所・市民館で払込可。手数料無料)



### 申請窓口・お問い合わせ先

室戸市保健介護課 健康推進班  
〒781-7109  
室戸市領家 87 番地  
保健福祉センターやすらぎ  
TEL : 0887-22-3100

