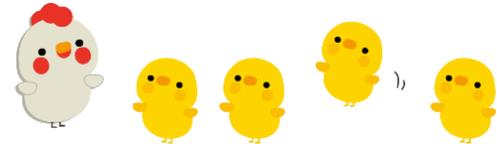


諏訪市産後ケア事業・産後サポート事業のご案内

出産後、授乳がうまくいかない、赤ちゃんのお世話の仕方が分からないなど、不安のあるお母さんが安心して育児に専念できるよう支援します。

産後ケア事業



◆産後ケア事業（訪問・相談）

助成券を利用して、医療機関や助産所または自宅で母乳相談や育児相談を受けることができます。

1. 助成の金額と枚数等

- 妊娠届出時に 1 枚 1,000 円の助成券を 10 枚発行します。個別相談での利用が可能です。
- 利用料が 1,000 円を超える場合に利用することができます。（保険適応は除く）
- 利用料を超える助成券の枚数は使用できません。

〔 例：3,500 円の利用料を助成券 4 枚で支払うことはできません。
助成券 3 枚と自己負担 500 円で支払います。 〕

- 助成額を超える費用は自己負担となります。

2. 利用できる方・・・諏訪市に住民票があり、出産の日から1年6か月以内にある方。

（流産・死産された方もご使用いただけます。）

3. 利用できる施設・・・別紙をご覧ください。

4. 利用方法・注意事項

- 別紙の利用可能施設に事前に予約をしてください。
- 医療機関で行っている健診や集団指導では利用できません。
- 利用の際は、助成券（出産日を記入）と母子健康手帳及び本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード等）を施設に提示してください。
- 本人以外は利用できません。
- 市外に転出された場合には、助成券は利用できません。



◆産後ケア事業（宿泊・通所型）

お母さんと赤ちゃんが、病院等でからだところをゆっくり休めながら、産後のケアや育児サポートを受けることができます。

1. 事業の内容

- お母さんと赤ちゃんの健康状態のチェック
- お母さんの休養、リフレッシュ
- 乳房ケアと授乳の指導
- 沐浴、自宅での子育てや生活面の相談・指導など



2. 利用できる方

諏訪市に住所があり、※産後 1 年までの産婦さんと赤ちゃん。

- 例）
- 産後の体調の回復に不安がある方
 - 育児に不安があり、保健指導を希望される方
 - 産後の経過に応じた休養、栄養管理などの日常生活について助言や相談を必要とする方
- ※医療機関、助産所によって利用可能期間は異なります。

3. 申請について

- ① 利用する施設、利用日が決まりましたら、諏訪市保健センターへご連絡ください。
- ② 産後ケア事業利用申請書を提出してください。(令和7年5月中旬から子育て応援アプリ「すわっ♪ぷり」より申請が可能となります。)

4. 利用できる施設・利用料・その他

- ・利用可能施設は別紙をご覧ください。
- ・利用料、持ち物は施設ごと異なりますので利用される施設へお問い合わせください。
利用料の8割を市が負担します。自己負担額を利用施設へお支払下さい。
(市民税非課税世帯・生活保護世帯は無料)
- ・上限7日までとなります。



◆諏訪圏域外の施設で産後ケアを利用される方へ

里帰り等の都合により諏訪圏域外の施設において産後ケアを受ける場合、利用後に申請していただくと、市から利用費用の一部が助成されます。(上限額があります。上限額を超えた分は自己負担になります)

①事前の手続き

- ①利用する施設、利用日が決まりましたら、諏訪市保健センターへご連絡ください。
- ②産後ケア(宿泊型・通所型)を利用される場合には、産後ケア事業利用申請書を提出してください。(令和7年5月中旬から子育て応援アプリ「すわっ♪ぷり」より申請が可能となります。)

②圏域外施設での産後ケア実施

- ・母子手帳に、実施日、実施施設名を記載してもらい、費用を実施施設へお支払いください。

③費用の請求

- ・事前に来所日を諏訪市保健センターへご連絡ください。
- ・最後に産後ケアを受けた日から90日以内に申請してください。
- ・下記の持ち物をご準備ください。

【持ち物】

- 1) 諏訪市産後ケア事業諏訪圏域外実施補助金交付申請書(諏訪市HPよりダウンロードしてください。)
- 2) 産後ケアに要した費用の額を証する領収書(明細書がある方は一緒にお持ちください。)
- 3) 諏訪市産後ケア助成券
- 4) 母子手帳(実施日・実施施設名の記載されたもの)
- 5) 振込口座のわかるもの(通帳、キャッシュカード等)

産後サポート事業

養育支援を必要とする家庭にヘルパーなどが訪問し、育児や家事の支援を行うことで育児不安を軽減します。



1. 利用できる方

- ・諏訪市に住所のある方。
- ・退院後6か月未満の産婦さんで、家族等の支援がなく、初めての育児等で不安のある方。
(多胎児の場合は、出産して1年以内にある方)

2. 利用方法

- ・利用をお考えの方は事前にご相談下さい。

<お問い合わせ>

諏訪市保健センター

〒392-0027

諏訪市湖岸通り5-12-18

電話 0266-52-4141 (内線592)