

そんなママたちへ

授乳が
うまく
いかない…

お産と育児の
疲れて
体調が
すぐれない…

育児のコツを
教えて欲しい

産後ケア事業のご案内

母体のケア

- 乳房ケア
- 産後の身体の悩み
など

育児のケア

- 沐浴や授乳の方法
- 子育て支援に関する
情報提供
など



心のケア

- 育児不安の相談
- パースレビュー
など

乳児のケア

- 健康状態の確認
- 発育、発達の確認
など

* 妊娠や出産の専門職である助産師が、ママの心と体をケアします *

利用できる方

- 産前産後ケアセンターママの里（宿泊型・日帰り型）は、産後4か月（生後5か月の前日）までの方
- 産後ケアセンターいちばん星（日帰り型）は、産後1年までの方
- おうちdeホッとママケア（訪問型）は、産後1年までの方

どこでケアを受けるか選べます

- 各ケアセンター⇒長時間滞在する中でケアを受けたい方向けです。宿泊型、日帰り型があります。
- ご自宅⇒ご自宅でケアを受けたい方はおうちdeホッとママケア（訪問型）を利用ください。

* お申込み、お問い合わせはこちら *

甲府市役所 子ども未来部 母子保健課

〒400-0858

甲府市相生2-17-1 甲府市健康支援センター内

☎ 055-237-8950（平日8：30～17：15）

✉ boshihoken@city.kofu.lg.jp

（メールの確認は平日8：30～17：15の間になります）

* 各ケアセンターの連絡先 *

産前産後ケアセンター ママの里

〒406-0036 笛吹市石和町窪中島587-112

☎ 055-268-3575（平日10：00～16：00）

産後ケアセンター いちばん星

〒409-3863 昭和町河東中島748-2

☎ 055-268-5577（平日10：00～16：00）



* 利用時間・利用料金・利用日数等

国、県、甲府市の助成により、定額よりお安くご利用いただけます。
(定額：宿泊型34,500円 日帰り型14,000円 訪問型12,000円)

種類	利用時間(原則)	利用料金	利用日数等
宿泊型	14時～翌日10時	1泊 3,600円	3泊
日帰り型	10時～16時 (いちばん星は 月・火・水・金)	1日 500円	3日
おうちdeホット ママケア (訪問型)	平日9時～17時のうち、 2時間程度	1回 400円	最大5回 (多胎は最大10回)

※宿泊型・日帰り型の昼食代は別途自己負担となります。
※市民税非課税世帯は半額、生活保護受給世帯は無料です。

利用の流れ かんたん ステップ♪

宿泊・日帰り型はこちら

1 登録申請

おうちdeホットママケア
(訪問型)はこちら

利用(登録)申請書に必要事項を記入し
母子保健課に提出してください



- ・申請書は、窓口にご用意しています。
また市ホームページからもダウンロードできます。
- ・申請書は、郵送もしくは持参で提出してください。

利用申請書兼記録表に必要事項を記入し、
母子保健課に提出してください

【次のいずれかの方法で申請してください】

- ①オンライン(やまなしくらしねっと)で申請
- ②申請書を郵送もしくは持参

申請書は窓口にご用意しています。
また市ホームページからもダウンロードできます。
※利用希望日の5日前(土日祝含まず)までに
ご連絡ください。



- 宿泊型を利用される方
母子保健課から携帯電話番号宛に
ショートメッセージで利用の可否と
受付番号をお知らせします

2 予約

- 日帰り型を利用される方
受付番号が記載された**利用券**をお渡しします
※受付番号のお知らせと利用券のお渡しは、申請受付日より1週間ほど
(土日祝含まず)かかります。郵送で申請の場合は、申請書が母子保健
課に届いた日が受付日となるため、余裕をもって発送してください。

母子保健課から携帯電話番号宛に
ショートメッセージで利用可否を
お知らせします

- 産前産後ケアセンターママの里を利用する場合
電話でご予約ください

☎ 055-268-3575

- いちばん星を利用する場合

ホームページよりご予約ください。

受付：利用希望日の前月1日14時～10日

受付期間外はホームページにて予約のうえ、いちばん星へお電話
ください。状況によりご希望に添えない場合がございます。



- ・予約時には**受付番号**が必要です。
- ・利用内容の変更がある場合には速やかに
各ケアセンターに連絡してください。
- ・利用料金は当日各ケアセンターにお支払いください。
- ・利用券(日帰り型のみ)を当日各ケアセンターへご提出ください。

利用が決定した場合は、担当助産師から
日程調整やケア内容についての
確認のお電話を差し上げます

- ・利用料金は当日助産師にお支払いください。

困りごとや
心配ごとを
お話しください