

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…

育児の仕方が  
わからない…

ひとりで  
抱えこまないで!

そんなママたちへ

# おうち de ホッと ママケア



## 甲府市産後ケア事業（訪問型）



妊娠や出産の専門職である助産師が、自宅に伺いママたちがリラックスできる環境の中でケアを提供します。

### \* 助産師が提供する、4つのケア \*

#### 母体 のケア

- ・休養の確保、乳房ケア
  - ・産後のマイナートラブルに対するケア
- など

#### 育児 のケア

- ・沐浴や授乳の方法
  - ・赤ちゃんの泣きへの対応方法
  - ・子育て支援に関する情報提供
- など

#### 心 のケア

- ・パースレビュー（出産体験の振り返り）
  - ・育児不安の相談
- など

#### 乳児 のケア

- ・健康状態の確認
  - ・発育、発達の確認
- など

### \* 利用できる方 \*

産後1年までの甲府市民で、産後に心身の不調がある方。または育児不安がある方など

### \* 利用回数・時間 \*

回数：最大5回（多胎については最大10回）

※産後ケア事業（宿泊型）（日帰り型）とは別に利用できます。

時間：平日午前9時～午後5時のうち、1回2時間程度

### \* 利用料金 \*

1,500円

※非課税世帯は750円  
生活保護世帯は無料





かんたん

## 利用の流れ 3ステップ♪

### 1 登録申請

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

- ・妊娠届出時に申請されなかった場合は、随時受付します。
- ・申請書は、郵送、持参、メールのいずれかで提出してください。
- ・申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

▶母子保健課が、申請時点での利用要件を確認します（利用登録、住民登録等の状況）。

### 2 申込み

電話でお申込みください

（電話が難しい場合はメールでも可）

- ・希望の利用日をお伝えください。
- ※原則、利用希望日の**5日前**までにご連絡ください。

困りごとや  
心配ごとを  
お話しください

▶利用の可否について、母子保健課から連絡します。  
利用が決定した場合は、担当助産師から連絡し、日程調整やケアの内容を確認します。

### 3 利用

支援プランに沿ったケアを提供します

- ・料金は、利用当日、助産師にお支払いください。



まずはお電話でお問い合わせください

\* お申込み、お問い合わせはこちら \*

甲府市役所 母子保健課 子育て世代包括支援センター

〒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）

