



# つくば市 産後ケア事業 のご案内

「お産と育児の疲れから体調がよくない」「あかちゃんのお世話の仕方がわからない」「自宅で手伝ってくれる人がいなくて不安」など育児等の支援が必要な方をサポートします。宿泊・日帰り・訪問で母子のケアを受けたり、育児や授乳方法について助産師に相談できます。

**利用できる方** 下記①～④全てに当てはまるお母さんとあかちゃん



- ① つくば市に住民登録のある方
- ② 家族等から支援が十分に受けられない方
- ③ 産後うつ等の心身の不調がある、または、育児に対する強い不安がある方
- ④ 面接により、育児や授乳方法等に関して保健指導を受ける必要があると認められた方

## 産後ケアの種類

短期入所型  
産後ケア  
(宿泊型)

利用時間:  
午前10時～翌日の午後4時

宿泊して産後ケアを受けます。

通所型個別  
産後ケア  
(日帰り型個別)

利用時間:  
午前10時～午後4時

個別に産後ケアを受けます。

通所型集団  
産後ケア  
(日帰り型集団)

利用時間:  
午前10時～午前11時30分

少人数の集団で産後ケアを受けます。

訪問型  
産後ケア

利用時間:  
午前9時～午後4時までのうち  
3時間

自宅への訪問で産後ケアを受けます。

### 短期入所型

〈内容〉

- お母さんのケア（健康状態のチェック、心理面のケア等）
- あかちゃんのケア（体重測定等）
- 授乳や沐浴等の指導、発育・発達に関する相談
- 食事の提供

〈利用期間〉

生後5か月未満のあかちゃんとお母さん

〈利用可能な日数〉

最大6日利用できます。

※短期入所型産後ケアは1泊2日を1日と計算します。

### 通所型個別

〈内容〉

- お母さんのケア（健康状態のチェック、心理面のケア等）
- 発育・発達に関する相談
- 仲間づくり

〈利用期間〉

生後12か月未満のあかちゃんとお母さん

〈利用可能な日数〉

最大9日利用できます。

### 通所型集団

〈内容〉

- お母さんのケア（健康状態のチェック、心理面のケア等）
- あかちゃんのケア（体重測定等）
- 授乳や沐浴等の指導、発育・発達に関する相談

〈利用期間〉

生後12か月未満のあかちゃんとお母さん

〈利用可能な日数〉

最大9日利用できます。

※ 利用日数について、短期入所型・通所型個別・通所型集団・訪問型を組み合わせる場合は、**すべて合計して最大9日**までとなります。

つくば市  
産後ケア事業 ▶



## 利用の流れ



### ①面接予約

母子保健コーディネーターと面接があります。  
つくば市こども未来センターにご連絡ください。

### ②面接・申込み

つくば市こども未来センターで面接いたします。面接時に**つくば市産後ケア利用申込書**をご記入いただきます。

持ち物:母子健康手帳、同意書※1、課税(非課税)証明書※2

【A **基準日**時点で生計を同じくする方が全員つくば市民の場合】

・産婦が住民税課税の方:※1の同意書は不要です。

・産婦が住民税非課税の方:※1の同意書が必要です。**18歳以上の生計を同じくする方本人の自筆**でご記入ください。様式は、ホームページから取得できます。

【B A以外の場合】

**基準日**時点で住民票がない18歳以上の生計を同じくする方(産婦含む)の、課税(非課税)証明書※2が必要です。

#### 基準日

1月から5月申込み : 前年の1月1日

6月から12月申込み : 申込みする年の1月1日

### ③審査・利用決定

申込みの内容を審査します。

審査の結果承認となる方にはつくば市こども未来センターから利用施設に予約を取り、**つくば市産後ケア利用承認通知書**を郵送いたします。

### ④利用

**つくば市産後ケア利用承認通知書**を利用施設に提示してください。ご利用料金は利用当日、施設(訪問型産後ケアは訪問者)にお支払いください。

### ⑤保健センターから連絡

保健センターの地区担当保健師と利用についての情報を共有させていただきます。お母さんとあかちゃんの利用後の状況をお伺いし、必要な情報提供・支援のため、地区担当保健師から連絡があります。



## 注意事項



- 産後ケアをご利用いただく場合は、利用毎につくば市産後ケア利用申込書の提出が必要です。
- 申込みから利用までには1週間程度のお時間を要するため、時間に余裕を持ってつくば市産後ケア利用申込書を提出してください。
- 1か月以上先の日程のお申込みはできません。
- 施設の空き状況により、ご希望の施設・日程・産後ケアの種類に添えない場合もあります。
- あかちゃんまたはお母さんに医療的ケアが必要な場合は利用できません。
- 妊娠中の申込みはできませんが、事前相談は可能です。
- 母乳以外に心配なことがなく、母乳相談のみでのご利用希望の場合には他のサービスをご案内いたします。
- 短期入所型産後ケアは1泊利用につき食事4回、1泊追加につき食事3回の提供です。通所型個別産後ケアは1日利用につき食事1回の提供です。食事をキャンセルしても料金は変わりません。
- 訪問型産後ケアは、託児サービスではないため、あかちゃんを助産師に預けて休息する目的でのご利用はできません。

## 利用料金

通算利用日数1～5日目までの自己負担金が一部減額となります！



	短期入所型 産後ケア	通所型個別 産後ケア	通所型集団 産後ケア	訪問型 産後ケア
通算利用日数1～5日目 ※多胎児加算なし	1泊：2,560円 (1泊追加につき1,920円)	1日：640円	1日：無料	1日(3時間) ：無料
通算利用日数6日目～	1泊：5,000円 (1泊追加につき3,000円) ※多胎児加算： 1人につき2,000円、 1泊追加につき1,500円	1日：2,500円 ※多胎児加算： 1人につき1,000円	1日： 500円 ※多胎児加算なし	1日(3時間) ：1,000円 ※多胎児加算： 1人につき400円

※訪問型産後ケアをご利用の場合は、訪問助産師の駐車場確保にご協力ください。

※すべての産後ケアは、生活保護受給者・市民税非課税世帯の方の場合、自己負担が免除されます。

## 利用できる施設

施設名	住所	電話番号	短期入所型	通所型個別	通所型集団
筑波学園病院	つくば市上横場2573-1	029-836-1355	○		
なないろもあバースクリニック	つくば市西大沼637-6 ※通所型集団産後ケア日程 第1または第2火曜日 2024年4月9日、5月14日、6月11日、7月9日、8月6日、 9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、 2025年1月7日、2月4日、3月11日	029-886-3541	○	○	○
産前産後MWケア 助産院ナカ・ヨシ	つくば市山木359-2 ※通所型集団産後ケア日程 第3木曜日 2024年4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、8月15日、 9月19日、10月17日、11月21日、12月19日、 2025年1月16日、2月20日、3月20日	050-3591-7744		○	○
国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	土浦市下高津2-7-14	029-822-5050	○		
つくばセントラル病院	牛久市柏田町1589-3	029-872-1771	○	○	
Ate-Lu (アテール)	牛久市ひたち野西 3-31-11 Axis Hitachino 003	080-3390-8341	○	○	
遠藤産婦人科医院	筑西市八丁台63	0296-20-1000	○	○	
守谷助産院	守谷市松ヶ丘5-27-19	0297-45-4438		○	
JAとりで総合医療 センター	取手市本郷2-1-1	0297-74-5551	○	○	
寺田医院	常総市菅生町1717	0297-27-2662	○	○	
つくばみらい遠藤レ ディースクリニック	つくばみらい市富士見ヶ丘1 -28-3 ※通所型集団産後ケア日程 水曜日 2024年6月5日、6月19日、7月10日、7月24日、8月7日、 8月21日、9月11日、9月25日、10月9日、10月23日、 11月6日、11月20日、12月11日、12月25日、 2025年1月8日、1月22日、2月5日、2月19日、3月5日、 3月19日	0297-47-2055	○		○
訪問型産後ケア	茨城県助産師会の助産師が利用者の自宅を訪問します				

## 担当保健センターのご案内

保健センター名	住所	電話番号
<input type="checkbox"/> 桜保健センター	流星台61番地1	029-857-3931
<input type="checkbox"/> 谷田部保健センター	谷田部4774番地18	029-838-1100
<input type="checkbox"/> 大穂保健センター	筑穂一丁目10番地4	029-864-7841

## 問合せ先

つくば市子ども未来センター（市役所2階）  
〒305-8555  
つくば市研究学園一丁目1番地1  
電話番号:029-883-1111(代)

窓口・電話受付時間  
平日 8:45~16:30