

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・訪問で母子がケアを受けたり、育児や授乳方法について助産師等に相談できます。

産後ケアの種類	短期入所型 (宿泊型)	通所型個別 (日帰り型個別)	居宅訪問型	通所型集団 (日帰り型集団)
対象者	つくば市に住民登録がある方で、下記の項目いずれかに当てはまるお母さんとあかちゃん			
	➤ 家族等から十分な家事、育児等の援助が受けられない方 ➤ 産後うつ等の心身の不調、育児に対する強い不安等がある方 ➤ 上記項目以外に産後ケアを必要とする理由がある方で、面接により認められた方		➤ 育児に対する強い不安等がある方 ➤ 近くに支援者がおらず、日中母と子のみで過ごすことが多い方 ➤ 母親同士の少人数による交流を希望する方 ➤ 上記項目以外に産後ケアを必要とする理由がある方で、面接により認められた方	
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		● 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 ※あかちゃんを預けて休息する目的での利用はできません。	● 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
食事の回数	4回 (延泊につき3回追加)	1回	なし	
利用可能期間	産後5か月未満		産後12か月未満	
利用可能日数	すべて合計して最大9日まで			
	最大9日のうちあわせて最大5日まで (ただし、経過措置として令和7年3月31日以前に出産した方は最大6日まで) ※短期入所型産後ケアは1泊2日を1日とする			
利用時間	午前10時～ 翌日の午後4時	午前10時～ 午後4時	午前9時～午後4時 までのうち3時間	午前10時～午前11時30分

地区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
桜保健センター	流星台61-1	029-857-3931
谷田部保健センター	谷田部4774-18	029-838-1100
大穂保健センター	筑穂1-10-4	029-864-7841

問合せ先(面接予約)

つくば市こども未来センター(市役所2階42番)
〒305-8555 つくば市研究学園1-1-1
☎ 029-883-1111(代)

窓口・電話受付時間:月～金 8:45～16:30
※年末年始・土日祝日を除く

利用の流れ

①面接予約

こども未来センター(029-883-1111)に電話で予約(出産後)

※妊娠中の申込みはできませんが、相談はお受けしております。

※利用までお時間を要する場合がありますため、時間に余裕を持って面接の予約をお取りください。

②利用申込み 事前申請

利用申込みをいばらき電子申請で事前申請

※右記二次元コードより市ホームページをご確認ください。

産後ケア事業▶



③面接・ 利用申込み

こども未来センター(市役所2階42番窓口)に来庁し面接・利用申込み

※来庁が難しい場合は、面接予約の際にご相談ください。(訪問やオンラインで対応可能な日程あり)

持ち物:母子健康手帳

同意書(必須)

課税(非課税)証明書

(必要な方のみ)

同意書には下記の方の署名が必要です。

・産婦

・産婦と生計を同じくする18歳以上の方(全員分)

産婦が基準日時点につくば市に住民登録がない場合:

産婦の課税(非課税)証明書と産婦と生計を同じくする

18歳以上の方の課税(非課税)証明書

【基準日】

1~5月申込 前年の1月1日

6~12月申込 申込する年の1月1日

④審査・ 利用決定

こども未来センターから施設へ予約し、つくば市産後ケア利用承認通知書を郵送

※③の申込みから2週間程度かかる場合があります。

※施設の空き状況により、ご希望に添えない場合があります。

※1回ずつの予約となります。まとめて予約をお取りすることはできません。

⑤利用

産後ケア利用承認通知書を利用施設に提示

利用料金は利用当日、施設(訪問型産後ケアは訪問者)に直接支払い

⑥保健センター から連絡

地区担当保健師から電話等でお母さんとあかちゃんの利用後の状況確認

※保健センターの地区担当保健師と利用情報を共有させていただきます。

利用料金 ※生活保護受給者・住民税非課税世帯の方は無料です。

		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	居宅訪問型 産後ケア
住民税課税世帯	通算利用日数 1~5日目 (割引後料金) ※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~ (基本料金)	1泊:5,000円 (1泊追加につき 3,000円) ※多胎児加算: 乳児2人目から2,000円/人 1泊追加につき1,500円/人	1日:2,500円 ※多胎児加算: 乳児2人目から1,000円/人	1日:500円 ※多胎児加算なし	1日(3時間) :1,000円 ※多胎児加算: 乳児2人目から400円/人

◎通算利用日数1~5日目は、国からの補助があるため割引が適用となっています

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	0570-03-1355	○		
なないろもあバース クリニック	つくば市西大沼637-6	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	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	0297-47-2055	○	○	
お産の森 いのちのもり 産科婦人科 篠崎医院	守谷市大柏1067-1	0297-44-6203	○	○	
レディースクリニック結	稲敷郡阿見町本郷 1-16-2	029-830-5151		○	
土浦協同病院	土浦市おおつ野4丁目1-1	029-830-3711	○	○	
居宅訪問型産後ケア	茨城県助産師会の助産師が利用者の自宅を訪問します				

※ 利用できる施設は変更になる場合があります。最新の情報は市ホームページをご参照ください。

※ 施設によっては、利用可能期間が市の示す期間と異なる場合があります。詳細は市ホームページをご参照ください。