

令和6年度

# 杉並区産後ケア事業

産後に施設に滞在して、  
助産師など専門のスタッフから  
お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や  
疲労回復ケア、乳房ケア、  
母乳やミルクのあげ方のアドバイス、  
もく浴の練習、育児相談などが受けられます。

令和6年4月から  
ご利用しやすく  
なりました。



## ご利用例

- 産後の体調が優れず、育児に自信がもてずに不安。
- 授乳がうまくいかない…体重がちゃんと増えているか不安。
- 赤ちゃんが泣いたときの対応など、赤ちゃんのお世話について教えてほしい。
- 赤ちゃんがなかなか寝てくれず、疲れてしまった。
- 生活のリズムの整え方について知りたい。

## 利用できる方

杉並区民で産後6か月未満のお母さんと赤ちゃんで、産後ケアを必要とする方

※医療行為の必要な方や、感染症の疑いがある方は利用できません。

## 産後ケアの種類

- 宿泊型産後ケア……………施設に宿泊して産後ケアを受けます。(食事付き)
- 日帰り型(個別)産後ケア……………個別に産後ケアを受けます。1日5時間以上(昼食付き)
- 日帰り型(少人数)産後ケア……………2～3人で一緒に産後ケアを受けます。1日3時間程度

## 利用料金と回数

|           | 利用料金(住民税課税世帯)                 | 利用回数                    |
|-----------|-------------------------------|-------------------------|
| 宿泊型       | 1泊2日 7,000円<br>その後1日ごとに3,500円 | 5日(4泊5日)まで<br>分割利用もできます |
| 日帰り型(個別)  | 1日 2,000円                     | 個別と少人数をあわせて<br>5日まで     |
| 日帰り型(少人数) | 1日 1,000円                     |                         |

※非課税世帯・生活保護世帯は料金が異なります。

※多胎の場合は、2人目以降の子1人あたりに別途加算されます。

※杉並子育て応援券が利用できます。(一部施設除く)

※宿泊型のご利用パターンは、①1泊2日②1泊2日を2回③2泊3日④2泊3日と1泊2日⑤3泊4日⑥4泊5日のいずれかになります。



## 利用の流れ



申請できる期間: **妊娠8か月(28週)以降、利用予定日の2週間前まで**

利用できる期間: **出産日から6か月に達する日の前日まで**<sup>注</sup>

注)産後申請の方は承認日から産後6か月に達する前日まで

申請書類が区に届いてから利用承認通知書がお手元に届くまで5日程度かかることがありますので、**妊娠中の申請をお勧めいたします。**

※休日等や郵便事情により、さらに日数がかかる場合があります。

### ①利用申請

インターネットによる申請(電子申請)、または郵送・窓口のいずれかの方法で申請書類を提出してください。

- 申請書類
- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| ①「利用申請書」                        | } (区公式ホームページからダウンロード可) |
| ②「利用アンケート」                      |                        |
| ③「世帯全員の住民税非課税証明書」または「生活保護受給証明書」 |                        |
| (必要な方のみ)                        |                        |

●電子申請 区公式ホームページのリンク先から申請

●郵送 〒166-8570 杉並区阿佐谷南 1-15-1  
杉並区子ども家庭部地域子育て支援課母子保健係  
「産後ケア事業担当」宛

●窓口 杉並区子ども家庭部地域子育て支援課母子保健係、  
各保健センター、各子どもセンター



<区公式ホームページ>

### ②通知書受取

承認された方に「利用承認通知書」を発送いたしますので、お受け取りください。

### ③仮予約

「利用承認通知書」が届いたら、希望する実施施設へ直接連絡し、下記を伝えてください。

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ①杉並区産後ケア事業の <b>仮予約</b> | ④妊娠中の方は出産予定日、出産後の方は出産日 |
| ②氏名                    | ⑤利用する産後ケアの種類           |
| ③承認番号                  | ⑥利用回数の残りがあ             |

### ④本予約

出産後または利用日の1週間前に、仮予約した施設へ直接連絡し、下記を伝えてください。

- |                        |       |              |
|------------------------|-------|--------------|
| ①杉並区産後ケア事業の <b>本予約</b> | ③承認番号 | ⑤利用する産後ケアの種類 |
| ②氏名                    | ④出産日  | ⑥利用回数の残りがあ   |

### ⑤利用

当日は「**利用承認通知書**」「**母子健康手帳**」を持参してください。  
ご利用後、施設に利用料金をお支払いください。



## 注意事項

●利用日の変更やキャンセルをされる場合は、予約した施設に連絡してください。

**キャンセルの受付: 利用日の前日 午前10時まで**

上記までに予約した施設へ「連絡をせず利用しなかった場合」は、産後ケアを利用したとみなされますのでご注意ください。

●利用中に体調不良となった場合は医療機関の受診を勧める場合があります。医療行為に対しては別途料金がかかります。利用を中断した場合でも産後ケアを利用したとみなしますので、ご了承ください。

●利用後、各施設からお母さんや赤ちゃんの健康状況について、杉並区に報告があります。必要な情報提供や支援のため、保健センターからご連絡させていただくことがあります。

実施施設や事業の最新情報は、区公式ホームページをご覧ください。

杉並 産後ケア



<区公式ホームページ>