

上田市産後ケア事業のご案内

出産されたお母さんと赤ちゃんがスムーズに新生活をスタートできるよう助産所又は医療機関等で、助産師・看護師から、心身のケアや授乳指導・育児相談などを、受けることができます。上田市では、「宿泊型」「デイサービス型」「訪問型」があります。

◆ 対象となる方

- 市内に住所を有する生後1歳未満の赤ちゃん及びお母さん ※ただし、宿泊は生後3か月未満
- 赤ちゃんお母さんともに医療処置の必要ない方

◆ 内容

- お母さんの心身の健康管理及び生活面に関すること。
- 乳房管理に関すること。 ○沐浴や授乳等の育児に関すること。

◆ 利用できる施設

- 裏面の表をご確認ください。

◆ 利用できる回数

- 7日間までで希望する日数。

◆ 利用までの流れ

利用希望 連絡

産後ケア施設一覧から希望するケアを提供している産後ケア施設に直接連絡し、利用についてご相談ください。

事前に見学を希望される方は、施設にご相談ください。

利用予約

希望の施設へ予約をおこなってください。

住所の確認と生活保護世帯・非課税世帯に属するか確認をさせていただきます。

申し込み

利用する施設に「上田市産後ケア事業利用申込書兼同意書」を記入し、提出してください。

施設利用

身分証（マイナンバーカード、運転免許証、住民票等住所が記載されているもの）・母子手帳を持参し、利用する施設で希望するケアを受けてください。

母子手帳の産後ケアの記録欄に利用したケアの記録をしてもらい、料金を直接施設にお支払いください。

※利用希望の場合は、必ず予約をしてください。利用する施設の空き状況等により、ご希望通りの利用ができない場合があります。

※利用にあたりご相談がある場合は、上田市健康推進課・各地域保健センター・各施設へご相談ください。
母子保健コーディネーターや保健師がご本人やご家族に状況をお聞きします。

◆ 料金

- 金額の詳細は裏面の表をご覧ください。
- 1回の利用につき2,500円を上限に5回まで利用料から減額します。
※宿泊型、デイサービス型（1日・半日）、訪問型によって違います。
- 市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、利用料金の負担はありません。
- 食費、衣類等の洗濯料や賃貸料、赤ちゃんのミルク及びおむつ代は利用料金に含まれません。



地域	施設名 住所・電話			利用者負担額		双胎児 加算	食費	訪問型 交通費	食費・交通費以外に 利用者が 実費負担するもの	注意事項	
				減額あり (5回まで)	減額なし						
上田市	信州上田医療センター 緑が丘1-27-21 0268-22-1890	宿泊型 (1泊)	個室A	6,800	9,300	1,000	1食690円			対象：生後 2 か月未満	
			個室B	4,600	7,100						
			2人室	4,160	6,660						
			4人室	3,500	6,000						
	★あべ母乳子育て相談室 住吉760-8 080-5050-5593	デイ サービス 型	1日	2,000	3,000	600	昼食:1,000円 持ち込み可	1km:100円	初診料あり		
			半日	1,100	1,600	300					
		訪問型		1,100	1,600	300					
	★出張SAMBAR 3 つながり処きみえ 御所339-16 090-5615-0792	デイ サービス 型	1日	2,000	3,000	600	昼食:1,000円 持ち込み可	1km:50円	初診料なし		
			半日	1,100	1,600	600					
		訪問型		1,100	1,600	600					
	★助産所ひめぐり 小泉2373-3 090-4536-8909	デイ サービス型	半日	1,100	1,600	200		無料	初診料あり		
			訪問型		1,100	1,600					200
	★わとわ助産院 富士山1766-1 090-2313-7034	デイ サービス 型	1日	2,000	3,000	600	昼食:1,000円 持ち込み可	10kmまで無料 10km～1km50円	初診料なし		
			半日	1,100	1,600	400					
		訪問型		1,100	1,600	200					
坂城町	子育て応援舎ぽぽ 坂城5724-15 070-4397-5169	デイ サービス 型	1日	1,600	2,600		1食500円	無料	赤ちゃんに必要な物は 利用者が準備して ください。	双胎の受け入れは ありません。	
			半日	1,100	1,600						
		訪問型		1,100	1,600						
東御市	助産所とうみ 鞍掛198番地 0268-62-0168	宿泊型 (1泊)	個室A	5,340	7,840	1,000	1食810円 持ち込み可		初診料あり 布オムツ・オムツカバーのセッ ト(新生児のみ)賃借料 600 円 衣類（新生児のみ） 賃借料 300 円持ち込み可能 育児練習のための父親の同伴宿 泊可能：宿泊料3,000円	入所11時以降、退所11時まで 利用時間延長 ：1時間につき1,000円	
			個室B	4,500	7,000						
		デイ サービス 型	1日	2,000	3,000	400					(9-16時) ※原則平日利用 1日 8時間以内 半日 4時間以内
			半日	1,500	2,000	200					
	★しのはら助産院・ 母乳育児相談室 滋野乙2991-13 0268-62-2982	デイ サービス 型	1日	2,000	3,000	400	食事なし 持ち込み可	1km:50円	初診料なし		
			半日	1,100	1,600	400					
		訪問型		1,100	1,600	400					
	★花雪助産院 八重原2939	デイ サービス型	半日	1,100	1,600	400		1km:50円	初診料なし	 問い合わせはラインで	
			訪問型		1,100	1,600					400

※利用には予約が必要です。各施設に予約してください。

※赤ちゃんの見守り料金がかかる場合もあります。料金については各施設へお問い合わせください。

※長野県助産師会加入の助産所でも産後ケアをご利用いただけます。ご利用可能な施設は上田市産後ケアHPをご覧ください。

※★の施設では、上田市子育て支援施設「ゆりかご」で産後ケアを利用することもできます。（R7年5月以降）

利用方法については各施設にお問い合わせください。

ゆりかごについては上田市HPをご覧ください。



ゆりかごHP



産後ケアHP

お問い合わせ

上田市 健康推進課 Tel 75－6676 (ひとまちげんき・健康プラザうえだ)
丸子保健センター Tel 42－1117 真田保健センター Tel 72－9007 武石健康センター Tel 85－2067