

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、安心して新しい生活をスタートできるよう、助産所や医療機関等で、助産師・看護師から心身のケア、授乳指導、育児相談などの支援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」の3つの産後ケアを実施しています。

- ◆ 対象となる方
 - ・ 上田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
 ※宿泊型の利用は、生後3か月未満まで
 - ・ 赤ちゃん、お母さんともに医療処置を必要としない方
- ◆ ケアの内容
 - ・ お母さんの心身の健康管理、生活面に関すること
 - ・ 乳房管理 ・ 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「産後ケア施設・利用料一覧」をご確認ください
- ◆ 利用できる回数 7日間を上限として、希望する日数を利用できます
- ◆ 利用までの流れ



利用希望 連絡

裏面の「産後ケア施設・利用料一覧」から希望するケアを提供している施設へ直接連絡し、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。
※助産所とうみ・信州上田医療センター・丸子中央病院の利用を希望する場合は、市へ事前申請が必要です。なお宿泊型利用の場合は、決定までに数日かかりますので、早めにご連絡ください。

利用予約

希望する施設へ予約を行います。
 その際、住所の確認と市民税非課税世帯・生活保護世帯に該当するかを確認します。
※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、事前に上田市への申請が必要です。
（無料利用証発行申請書を提出してください。発行までには数日かかりますので、早めにご連絡ください。）

利用当日 （施設にて）

「上田市産後ケア事業利用申込書兼同意書」を記入・提出してください。
 【持ち物】・身分証明書（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）
 ・母子健康手帳
 母子健康手帳の「産後ケアの記録欄」に記録をしてもらい、利用料金は直接施設へお支払いください。

※利用には、必ず予約が必要です。空き状況等により、希望どおり利用できない場合があります。

※助産所とうみ・信州上田医療センター・丸子中央病院の利用を希望する場合は、事前に市の母子保健コーディネーターまたは保健師との相談が必要です。必ず上田市へご連絡ください。

◆ 利用料金

○利用料金は施設・利用方法により異なります。

詳細は裏面の「産後ケア施設・一覧表」をご確認ください。

○1回の利用につき2,500円を上限として、5回まで利用料金から減額されます。

※宿泊型、デイサービス型（1日・半日）、訪問型で金額が異なります。

○無料となる方…市民税非課税世帯・生活保護世帯

※事前に上田市へ申請が必要です。無料利用証発行までには数日かかりますので早めにご連絡ください。無料利用発行証がない場合は2割負担になります。返金はいたしません。

○利用料金に含まれないもの（実費負担）

食費、衣類等の洗濯料や賃貸料、赤ちゃんのミルク・おむつ代、訪問型の交通費

地域	施設名 住所・電話			利用者負担額		利用料金	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 ※市への事前申請必要	宿泊型 (1泊)	個室A	6,800	9,300	46,500	1,000	1食690円			対象：生後2か月未満
	個室B		4,600	7,100	35,500						
	2人室		4,100	6,600	33,000						
	4人室		3,500	6,000	30,000						
	★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	15,000	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	8,000	300				
		訪問型		1,100	1,600	8,000	300				
	★出張SAMBAR3 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	15,000	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	8,000	600				
		訪問型		1,100	1,600	8,000	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	8,000	200		無料	初診料あり	
			訪問型		1,100	1,600	8,000				
	★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	15,000	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	8,000	400				
		訪問型		1,100	1,600	8,000	200				
	丸子中央病院 中丸子1771- 1 ※市への事前申請必要	デイ サービス型	半日	1,100	1,600	8,000	400				
坂城町	子育て応援舎ほぼ 坂城5724-15 070-4397-5169	デイ サービス型	1日	1,600	2,600	13,000		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	8,000					
		訪問型		1,100	1,600	8,000					
東御市	助産所とうみ 鞍掛198番地 0268-62-0168 ※市への事前申請必要	宿泊型 (1泊)	個室	4,500	7,000	35,000	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 (9-16時) ※原則平日利用 1日 8時間以内 半日 4時間以内
		デイ サービス型	1日	2,000	3,000	15,000	400				
			半日	1,500	2,000	10,000	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	15,000	400	食事なし 持ち込み可	1km:50円	初診料なし	
			半日	1,100	1,600	8,000	400				
		訪問型		1,100	1,600	8,000	400				
	★花雪助産院 八重原2939	デイ サービス型	半日	1,100	1,600	8,000	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	8,000				

※利用には予約が必要です。各施設に予約してください。

※助産所とうみ・信州上田医療センター・丸子中央病院の利用を希望する場合は、事前申請が必要です。

なお宿泊利用の場合は、決定までに数日かかりますので早めにご連絡ください。

※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。

※上田市外の施設をご利用の場合、上田市へご連絡をください。

※★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 TEL75－6676 (ひとまちげんき・健康プラザうえだ)

丸子保健センター TEL42－1117 真田保健センター TEL72－9007 武石健康センター TEL85－2067