（令和８年 11 月作成）

宇都宮市　産後ケア事業 等のご案内

「入院中は大丈夫だったのに，家に帰ったら不安だらけ・・・」「授乳の仕方がわからない」
「手伝ってくれる人がいなくて疲れてしまった・・・」 などということはありませんか？
宇都宮市では，安心して子育てができるように，産後ケア事業等でサポートいたします。



利用できる方

- 赤ちゃんのお世話に不安を感じており，育児サポートを受けたい方
- 出産や育児の疲れなどから，心や体に疲れが生じており休息を希望する方
- 産後うつの疑いのある方 など

ケアの種類

※　各実施機関により，ご利用いただける期間が異なる場合があります。
※　産後ケアご利用中に，赤ちゃんを預けての外出・外泊はできません。

宿泊型
※産後４か月頃まで

赤ちゃんと一緒に宿泊しながら，授乳や育児手技などの指導やケアが受けられ，睡眠などの休息を取ることもできます。



通所型
※産後４か月頃まで

日中，赤ちゃんと一緒に過ごし，授乳や育児手技などの指導やケアが受けられます。




訪問型
※産後１年まで

助産師がご自宅に訪問し，赤ちゃんと一緒に授乳や育児手技などの指導やケアが受けられます。




利用回数

- <u>最大７回の範囲内</u>で，宿泊型・通所型・訪問型を組み合わせて利用できます。
- <u>多胎の方は，お子様の人数に応じて，利用回数を拡大</u>いたします。
- （例：双子のお子様の場合：最大１４回まで）

利用の流れ

※　産前申請については，妊娠９か月からできますが，利用調整は赤ちゃんが生まれてからになります。

① 利用の申請
※「母子モ」でオンライン申請

→

② 申請を確認後，産後ケア担当者からご本人に，ご連絡させて頂きます。（概ね 2～3 開庁日以内に）

→

③ 実施機関と調整
※市担当者が実施します。

→

④ 産後ケアの利用

※　<u>利用希望日が迫っている場合には，オンライン申請後，裏面の相談窓口へご連絡をお願いいたします</u>。
※　オンラインでの申請が難しい場合には，下記までお問い合わせください。
※　実施機関や自己負担額については，裏面をご確認ください。



【事業に関するお問い合わせ先】
こども家庭センター（子ども支援課　すこやか親子グループ）TEL　028-632-2388

実施機関

本市が委託する医療機関や助産院

自己負担額

各実施機関によって異なります。

※ こちらの２次元コード（市ホームページ）からご確認ください。

実施機関や自己負担について

◆宿泊型：有料　◆通所型：一部の機関を除き有料　◆訪問型：無料

※　キャンセルについては，実施機関が定めるキャンセル規定に基づき，キャンセル料を，お支払いいただく場合があります。詳細は，各実施機関へお問い合わせください。

産後サポート事業

月１回程度（産後１年まで）無料



産後ケア以外にも，助産師・保健師・心理相談員の産後サポート員が自宅に訪問し，お話を伺いながら寄り添う，相談支援を行います。せひ，お気軽にお電話ください。

産後ケアや産後サポートのご希望は，お気軽に下記までご連絡ください。



お住まい	担当の「こども家庭センター」相談窓口	連絡先
【中央部】 本庁管内・宝木・豊郷　地区在住の方	市役所１階Ａ１８番窓口	０２８－６３２－２９４１
【東　部】 平石・清原・瑞穂野　地区在住の方	平石地区市民センター内	０２８－６６１－２３６９
【西　部】 城山・国本・富屋・篠井　地区在住の方	富屋地区市民センター内	０２８－６６５－３６９８
【南　部】 陽南・横川・姿川・雀宮　地区在住の方	姿川地区市民センター内	０２８－６４５－４５３５
【北　部】 上河内・河内　地区在住の方	河内地区市民センター内	０２８－６７１－３２０５

【事業に関するお問い合わせ先】
こども家庭センター（子ども支援課　すこやか親子グループ）℡　028-632-2388