

あかちゃんとの新しい生活を安心して過ごせますように。

宇多津町 産後ケア 事業



産後のママの心とからだに子育ての専門家が寄り添います！

育児相談

- あかちゃんのあやし方
- 寝かしつけの方法
- 沐浴の方法 など

ママの休息の おてつだい

あかちゃんをお預かりします。
食事やお風呂、睡眠など
ゆっくりお過ごしく下さい。

ママのからだのケア

- 授乳のアドバイス
- 乳房ケア など

利用できるかた

○宇多津町に住民票がある、
生後1年未満の乳児とその家族

- ・ 周囲から十分な育児サポートが受けられない
- ・ 育児が不安、自信が持てない
- ・ 睡眠不足や疲れで体調がすぐれない
- ・ 授乳できているか心配 など

利用できる施設

利用できる施設は
こちらからチェック！

< [https://www.town.utazu.lg.jp/
site/navi/1308.html](https://www.town.utazu.lg.jp/site/navi/1308.html) >



産後ケアの種類

退院直後から
利用OK

	訪問型		通所型	宿泊型
施設	自宅	ホテル	医療機関・助産院	
時間	約2時間	11時～15時	10時～15時	10時～翌15時
料金	無料	3,500円	500円	4,000円
回数(上限)	3回	あわせて5日		7日
食事	なし	1食	1食	2食

利用までの流れ

STEP

1

事前準備

医療機関や助産院で利用を希望する場合は、**必ず事前に**、施設と日程調整をしてください。

STEP

2

申し込み・利用の決定

右の QR コード「産後ケア申し込みフォーム」から申請してください。
手続き後に完了メールが届きます。
宇多津町が申し込み内容を確認し、利用の決定をおこないます。
利用が認められると、宇多津町から受理メールが届きます。



STEP

3

産後ケアの利用

利用日当日は、必ず以下のものを利用施設にお持ちください。

○母子健康手帳

○産後ケア利用票

〔 令和 7 年度に母子健康手帳を交付された方→母子保健ガイドブックに綴られています。〕
〔 令和 6 年度に母子健康手帳を交付された方→保健センター窓口でお渡しします。〕

- ※1 ホテルの利用をキャンセルされる場合は、前日 1,200 円、当日 3,000 円の利用取消料が発生します
- ※2 家族の宿泊等を希望される場合、別途費用がかかりますので、利用希望助産所までお問い合わせください
- ※3 入所日・退所日はそれぞれ1日となります
- ※4 入所日・退所日は利用時間に応じた食事回数となります
- ※5 生活保護世帯・町民税非課税世帯の方は利用料金が異なりますので、保健センターまでお問い合わせください
- ※6 利用施設への送迎はありません

産後ケア利用の例 ～ホテルアネシス瀬戸大橋 ver.～

11:00 ● ロビーで助産師さんと待ち合わせ

シャンプーや入浴剤などアメニティが充実！

11:10 ● お好きなサービス

- ・あかちゃんの体重測定
- ・育児の不安や困りごとを相談

栄養満点！
日替わり弁当

11:30 ● ランチタイム

お弁当をお部屋に届けてくれます

12:00 ● お好きなサービス

- ・乳房マッサージ
- ・授乳量の測定
- ・あかちゃんを助産師さんに預けてお部屋でゆっくり

ホテル隣接の
サポートセンターで
上のお子さまの
託児もOK

15:00 ● 帰宅

リピート率50%!
利用された方の声

母乳のこと以外でも、
助産師さんとお話しゃ
相談ができました。
また利用したいです♪

頼れる人がいなかったり、
遠方だったりすると
息がつまってしまいますが、
ひとりの時間が取れて
気持ちが楽になりました。
とても助かりました。

※別途1,500円/人
※月・火・木曜のみ
※昼食はご用意ください

ホテルの部屋は広くて
きれいでした。
お弁当もちょうどいい
大きさと、味もとっても
おいしかったです！
次は「訪問型」も利用
したいと思います。



【申し込み・問い合わせ】 宇多津町保健センター TEL:0877-49-8008

(平日 8:30~17:15)