

令和5年度

# 杉並区産後ケア事業

令和5年4月より  
ご利用しやすくな  
りました。

産後に、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についてのアドバイス、  
もく浴の練習、育児相談などが受けられます。  
杉並区産後ケア事業を受けるには、事前に申請が必要です。



区公式ホームページ  
産後ケア事業



## 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ご利用できません。

## 産後ケアの主な内容

- お母さんのケア(健康状態のチェック、疲労回復ケア、乳房ケアなど)
- 赤ちゃんのケア(健康状態・体重等のチェックなど)
- 母乳やミルクのあげ方についてのアドバイス、もく浴の練習、育児相談など



利用できる  
産後ケアの種類

宿泊型  
産後ケア

宿泊して産後ケアを受けます。

日帰り型  
(個別)  
産後ケア

個別に産後ケアを受けます。  
1回5時間以上

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回3時間程度

## 利用料金

1日/1回あたりの利用料金(住民税課税世帯の場合)

宿泊型	日帰り型(個別)	日帰り型(少人数)
3,500円 (1泊2日 7,000円)	3,000円	1,500円



- ※住民税非課税世帯と生活保護世帯は、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)

## 利用回数

赤ちゃん1人あたり

宿泊型は延べ**5日**以内<sup>注</sup>、日帰り型は個別と少人数をあわせて**5回**まで  
注)1泊2日からご利用できます。最長で4泊5日までご利用できます。(分割利用可)

# 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決定まで5日程度かかりますので、妊娠中の申請をお勧めいたします。

## 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」  
②「利用アンケート」 } (区公式ホームページからダウンロード可)  
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

## ②利用決定

承認された方のご自宅に「利用承認通知書」を郵送いたします。

## 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仮予約 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利用回数の空欄がある

## 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本予約 ④出産日
- ②氏名 ⑤利用する産後ケアの種類
- ③承認番号 ⑥利用回数の空欄がある

## 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。

利用申請の詳細や実施施設のご確認は、区公式ホームページをご覧ください。

杉並 産後ケア

