



## 笠間市「産後ケア事業」拡充のお知らせ ～産後のお母さんと赤ちゃんを笑顔でサポートします！～

♡令和5年度から、個人負担金が減額になり利用しやすくなりました  
♡利用できる施設が増えました

出産後のお母さんは、体の変化や赤ちゃんのお世話によるストレスを感じやすい時期です。  
この時期に、少しでも早くお母さんの体が回復し、こころが安定するように、そして自宅での育児生活がスムーズにできるように支援をすることを目的として、産後ケア事業を実施しています。

**対象者**：笠間市に住民票があるお母さんと赤ちゃん（生後4か月未満）

**ケアの内容**：産婦の母体管理・生活面の指導・沐浴指導・授乳指導や乳房ケアなど

**ご利用の手続き**：子育て世代包括支援センターへ申請が必要です。

利用希望や詳細については、子育て世代包括支援センターまでお問い合わせください。

**利用日数**：デイサービス（日帰り）か宿泊型を選べます。あわせて7日以内の利用ができます。

**利用できる施設・利用料金**

施設名	住所	デイサービス（日帰り） 個人負担金	宿泊型（1泊2日） 個人負担金
☆山縣産婦人科	水戸市千波町371-4	1,400円	3,400円
☆ひたちなか母と子の病院	ひたちなか市青葉町19-7	2,000円	5,500円
☆岩崎病院	水戸市笠原町1664-2	2,000円	
★植野産婦人科医院	水戸市五軒町2-3-7	1,800円	
★根本産婦人科医院	笠間市八雲1-4-21	2,200円	5,000円

☆対象の方であれば、どなたでも利用可能な施設です。

★施設で出産された方に限り、利用ができます。

※生活保護受給者、または市民税非課税世帯の場合は、個人負担金が免除になります。

### ♪産後のいろいろ、お気軽に相談ください♪

「お産や育児疲れがあり体調がよくない」「退院後の赤ちゃんとの生活でわからないことが多くなってしまった」「自宅に帰っても手伝ってくれる人がいない」など…

産後の不安や育児の悩みをかかえていませんか？子育て世代包括支援センターみらいへお気軽にご相談ください。



産後の悩み、一人で抱え込まないで！！

問・申 子育て世代包括支援センター みらい（市保健センター内） TEL.0296-78-3155（専用電話）  
または TEL.0296-77-9145（保健センター）



## かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて  
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

9月の強化項目



健康のために！  
『循環器疾患対策』



自分の血圧を知りましょう。健康管理のために、  
毎日時間を決めて血圧を測る習慣をつけましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145