

令和
8年度

たるみず 産後ケア

ご出産おめでとう
ございます！

お母さんの
産後をサポート
します！



詳しくは
垂水市WEBサイト
からご確認ください。



☁お問い合わせ先☁
垂水市保健課健康増進係
☎0994-32-1116（直通）
平日8：30～17：15



産後ケアって何？

「産後ケア」とは、産後間もないお母さんをサポートするもので、垂水市が契約する助産院や医療機関等で「宿泊」や「日帰り」しながら、ゆっくり過ごしたり、助産師がお宅を訪問して、産後の悩みや不安をお聞きする相談サポートが受けられます！



ご利用いただける対象者

垂水市に住所がある方で、生後1年以内の赤ちゃんとその家族（1名）のうち、次のいずれかの産後ケアを必要とする方

- ①産後に心身の不調又は育児不安がある者
- ②自宅において養育が可能である乳児
- ③その他、特に支援が必要と認められる者

【具体的には・・・】

- 産後体調が思わしくなく、育児で支援が必要
- 家族の支援が難しく、一人での育児に不安がある
- 初めての育児で授乳や沐浴の手技が心配
- 双子の育児で支援が欲しい
- おっぱいが詰まりかけていてケアを受けたい等



ちょっとした休憩としてもご利用いただけます！



選べる2つの申込方法

ご利用のお申込みは、スマホ・保健課窓口からお申込みいただけます。

※入院中等、窓口でのお申込みが難しい場合は、お電話にてご相談ください！

【必要な物】

母子手帳

【申込方法】

- ①スマホ（右QRコードより）
- ②保健課窓口（受付 平日8:30～17:15）



利用料について

利用者お一人につき「宿泊ケア」「日帰りケア」合わせて5回目まで、「訪問ケア」は2回目まで**無料**で利用できます。

※上限回数を超えた場合には自己負担額が発生します。利用料金など詳しい内容につきましては次ページをご覧ください



SUPPORT①／宿泊ケア【ショートステイ】

宿泊しながらサポートを受けられます！栄養バランスのとれた食事を取りながらゆっくりと産後の体を休めることができるほか、授乳やおむつ交換、沐浴等の練習も行えます！

【利用料金例】①課税世帯の場合 例：1泊2日利用 → $1,500円 \times 2日 = 3,000円$
 ②非課税世帯の場合 例：1泊2日利用 → $500円 \times 2日 = 1,000円$

利用者の世帯区分	基本額	加算額（多胎児）	利用日数
市民税課税世帯	1,500円/日	750円/日	原則7日 ※状況によって 最大14日利用可能
市民税非課税世帯	500円/日	250円/日	
生活保護受給世帯	-	-	

※利用日数は、年間あたりの最大利用日数です。連続でもご利用いただけます。
 ※今村総合病院を利用される場合「加算額」はかかりません。



SUPPORT②／日帰りケア【デイサービス】

日帰りを通えるから、より気軽にご利用いただけます！昼食付で最長6時間利用可能！赤ちゃんを助産師にみてもらって自分の時間を過ごしたり、おっぱいマッサージや育児指導を受けることも可能です！

利用者の世帯区分	基本額	加算額（多胎児）	利用日数
市民税課税世帯	500円/回	250円/回	原則7回 ※状況によって 最大14回利用可能
市民税非課税世帯	200円/回	100円/回	
生活保護受給世帯	-	-	

※利用回数は、年間あたりの最大利用回数です。連続でもご利用いただけます。



SUPPORT③／訪問ケア【アウトリーチ】

垂水市の保健師や助産師がご自宅へ訪問して、お母さんの不安なことをお聞きし、対応方法を一緒に考えます！

サポート内容

1 悩み相談（産後の体や食事、育児に関すること）

お母さんが抱えている悩みをお聞きし、対応方法を一緒に考えます。

2 乳房管理

母乳の分泌が悪いと感じている時などに、母乳マッサージやセルフケアの提案を行います。

3 沐浴指導

一人でお風呂に入れるのが怖い時や赤ちゃんの湿疹が気になる時など沐浴のやり方を練習します。

自己負担額

無料

※原則2回まで



ケアの内容について



1 授乳の練習

抱き方や乳首の含ませ方等のアドバイスをおこないます。
必要に応じて、乳房ケアや乳房マッサージを行います。

2 育児指導

赤ちゃんとお母さんに合った「おむつ交換」や「沐浴」等のやり方を一緒に練習します。

3 悩み相談

赤ちゃんのあやし方や寝かしつけ方、抱っこ、夜泣きの対応等、お母さんが困っている事や不安に思っている事等をお聞きし、対応方法を一緒に考えます。

4 食事の提供

栄養バランスのとれた食事をとることができます。

5 お母さんの休息

赤ちゃんを一時的に預けて、ゆっくりと休むことができます。

※上記以外にも希望のケアがありましたらご相談ください。



申請から利用までの流れ

①利用申込

利用者ご本人又はご家族の方による「保健課窓口」又は「WEB」から申し込みください。

②申請受付

垂水市にて申請書を確認し、ご希望の産後ケアセンターと受入調整を行います。

③利用決定

垂水市よりサービス利用の可否について、ご連絡致します。その後、ご自宅へ利用決定通知書を送付致します。

④サービスの利用

利用決定通知書を持参のうえ、ご予約した産後ケアセンターにてサービスを受けてください。

【お願い】

サービスを利用する上で、産後ケアセンターより事前に体調の確認や当日必要なもの等の確認の連絡をさせていただく場合がありますのでご理解ください。

選べる13の産後ケアセンター (医療機関・助産院)

1. 竹内レディースクリニック
2. 愛育病院
3. 助産院ここいやし
4. 助産院arkaya
5. のぼり病院
6. 寿レディースクリニック
7. 今村総合病院
8. はるちゃん助産院
9. つむぐ助産院
10. 王産婦人科
11. Hare Hale助産院
12. 助産院ひだまり
13. 平野エンゼルクリニック

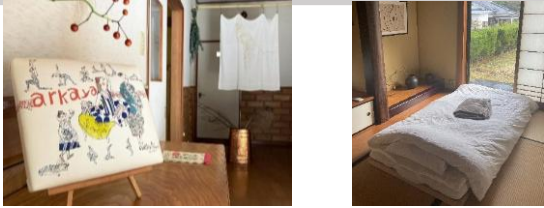
※各産後ケアセンターの詳細は次のページをご確認ください



選べる13の産後ケアセンター（医療機関・助産院）

		竹内レディース クリニック		愛育病院	
イメージ写真					
住所		始良市東餅田502-2		鹿児島市小松原 1 丁目43-15	
連絡先		0995-65-2296		0992-68-0311	
HP・ アクセス マップ		HP	マップ	HP	マップ
					
利用可能対象者	母親	○		○	
	新生児 乳児	○（生後約1か月まで）		○（生後約4か月まで）	
	父親	×		×	
	利用児の兄妹等	×		×	
	利用児の里親等	×		×	
宿泊ケア	基本 時間帯	入所：10時 退所：翌日17時 (状況に応じて調整可能です)		入所：9時 退所：翌日19時 (状況に応じて調整可能です)	
	お食事	朝・昼・晩		朝・昼・晩	
日帰りケア	基本 時間帯	10時～16時		9時～19時	
	お食事	昼		昼	
特徴		・アロマテラピー トリートメントの利用可能 ※メニューに応じて料金が異なります。 - 詳細は上記QRコードからご確認ください。 ※例：上半身 1,200円 ※月・木・土の予約制		・経験豊富な助産師が心とからだに寄り添い、妊娠中から産後まで継続したケアを提供いたします。 ・当院で出産された方は、退院手続き終了後、そのまま産後ケアで入所することもできます。また、当院以外でご出産された方もご利用いただけます。 ・産後に『体調がおもわしくない』『育児に不安がある』『授乳で悩んでいる』などご不安なことがありましたら、ぜひご相談ください。 ・ご希望の方はアロマセラピストによるアロマトリートメントもあります。	

※産後ケアセンターは、本市が産後ケア事業を委託する病院、診療所、助産所等の総称です。
 ※時間帯につきましては申込時に調整可能です。

助産院ここいやし		助産院arkaya	
			
肝属郡肝付町富山1274-7		霧島市牧園町三体堂2306-127	
0994-65-0910		090-6766-5803	
HP	マップ	HP	マップ
			
○		○	
○		○	
状況に応じて		○	
×		×	
○		○	
入所：10時 退所：翌日17時 (状況に応じて調整可能です)		入所：10時 退所：翌日16時 (状況に応じて調整可能です)	
朝・昼・夕		朝・昼・夕	
10時～16時		10時～16時	
昼		昼	
・アットホームな一軒家の助産院でお家にいる気分です。 ・お母さんと赤ちゃん1人1人に合ったお手伝いを心がけています。		・霧島の自然に囲まれた静かな場所にある温泉のある助産院。 ・ご希望の方は、骨盤ケア、各種アーユルヴェーダセラピーなどが受けられます。(料金別途) 緑に囲まれた静かなお婆ちゃん家のようなホッとする助産院です。	

選べる13の産後ケアセンター（医療機関・助産院）

		のぼり病院	寿レディースクリニック
イメージ写真			
住所		鹿児島市荒田町1丁目13-13	鹿屋市寿7丁目1-35
連絡先		099-256-1313	0994-43-3244
HP・アクセスマップ		HP	HP
		マップ	マップ
利用可能対象者	母親	○	○
	新生児乳児	○（おおよそ生後6か月まで）	○（生後約4か月まで）
	父親	○	×
	利用児の兄妹等	○ （未就学児の場合は母親以外の保護者1人が必要）	×
	利用児の里親等	○	○（女性のみ）
宿泊ケア	基本時間帯	入所：9時～10時30分 退所：翌日15時～16時30分 （状況に応じて調整可能です）	入所：14時 退所：翌日16時 （状況に応じて調整可能です）
	お食事	朝・昼・夕	朝・昼・夕
日帰りケア	基本時間帯	9時～16時30分	10時～16時
	お食事	昼	昼
特徴		おなかに小さな命を宿してから頑張ってきたママ、今度はママが愛を受け取る番です。 「出産後手伝ってくれる人がいない」「お世話が上手くできない」「身体の疲労が強い」などお困りのママに、授乳支援・育児指導など希望に応じてサポート致します。 ママが健やかに自分らしく子育てできるようお手伝いさせていただきます。	全室個室（洗面所、トイレ付き）。産後はお母さんの心身状態が、妊娠前の状態に戻っていく回復時期であるとともに、赤ちゃんとの新しい親子関係を作っていく時期でもあります。産後ケアは、心身ともストレスの多いこの時期に、当院で専門的なサポートを受けることで、十分に心身を癒し、安心して育児に取り組めることを目的とします。お気軽にご利用ください。

※産後ケアセンターは、本市が産後ケア事業を委託する病院、診療所、助産所等の総称です。
 ※時間帯につきましては申込時に調整可能です。

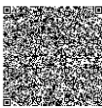
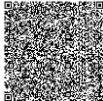
今村総合病院		はるちゃん助産院	
			
鹿児島市鴨池新町11-23		鹿児島市西谷山4丁目1-2 えとわーる103号	
099-251-2221		090-6778-9904	
HP	マップ	HP	マップ
			
○		○	
○		○	
状況に応じて		×	
×		×	
○（女性のみ）		○（女性のみ）	
入所：10時 退所：翌日午後 （状況に応じて調整可能です）		入所：9時 退所：翌日17時 （状況に応じて調整可能です）	
朝・昼・夕		朝・昼・夕	
実施していません		10時～16時	
実施していません		昼	
・女性のための病棟で全室個室。 ・育児のサポートだけではなく育児者の精神的なケアにも力を入れています。 ・産後の腰痛や肩こり等身体的不調がある方は、理学療法士による産後リハも受けられます。是非ご利用ください。		①母乳のお悩みにはBSケア（痛くない乳房マッサージ） ②心身の疲れにはテルミー温熱療法（温かくて気持ちのいいケアになります） ・お母さまのご希望に沿って①、②のケアを受けることができます。 - ぜひほっと一息つきにいらしてください。	



選べる13の産後ケアセンター（医療機関・助産院）

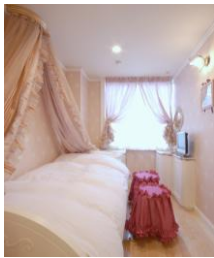
		つむぐ助産院	王産婦人科
イメージ写真			
住所		鹿児島市伊敷台7丁目12番3号	鹿屋市寿4丁目6-44
連絡先		090-1678-2648	0994-44-5610
HP・アクセスマップ		HP  マップ 	HP  マップ 
利用可能対象者	母親	○	○ (当院で出産した方に限ります)
	新生児・乳児	○	○ (生後約1か月まで)
	父親	○	×
	利用児の兄妹等	○	×
	利用児の里親等	○	○ (当院で出生した子の養親・里親)
宿泊ケア	基本時間帯	入所：10時 退所：翌日17時 (状況に応じて調整可能です)	入所：14時 退所：翌日14時
	お食事	朝・昼・夕	朝・昼・夕
日帰りケア	基本時間帯	10時～16時	実施していません
	お食事	昼	実施していません
特徴		・本人と児以外に家族の宿泊も可能 (状況によっては難しい場合もあり) ✿宿泊料金✿ 大人……2000円/泊、 小学生…1500円/泊、 小学生未満…1000円/泊 食事追加…朝/800円、昼・夜/1000円 ※利用されたい方は事前に見学も可能	お母さんと赤ちゃんのために 当院では産後ケアをご提供しています。 産後は心身ともにデリケートになり 不安や疲れが出やすい時期です。 その時間を 少しでも安心に変えられるようそっと 寄り添いたいと考えています。

※産後ケアセンターは、本市が産後ケア事業を委託する病院、診療所、助産所等の総称です。
 ※時間帯につきましては申込時に調整可能です。

Hare Hale助産院		助産院ひだまり	
			
霧島市隼人町東郷913-2		垂水市田神1713	
080-1702-3105		090-8443-8652	
HP	マップ	HP (インスタグラム)	マップ
			
○		○	
○		○	
要相談		要相談	
×		要相談	
○		○	
実施していません		実施していません	
実施していません		実施していません	
10時～16時		9時半～15時半	
昼・おやつ（14：30）		昼・おやつ	
毎日頑張っている自分を労り、 ホット一息つきませんか？ Hare Hale助産院は、1人じゃないよ、 頑張らなくて良いよ、まずは自分を労わろう、 そんな心の居場所・拠り所の助産院です。 助産院では、麴を使ったお料理や、 手作りおやつを提供しています。 また、乳房ケアや育児技術指導などだけでなく、 よもぎ蒸し（ハーブをブレンドするのでハーブ蒸し） や骨盤ケアも行っており（料金別途）、 身も心も温まり癒せたらと思っています。 いつも味方でそばにいる地域の居場所（助産院）です。		1組限定で、ゆったりと過ごせる産後ケアです “休みたい 話したい 整えたい” そんな気持ちに寄り添いながら、 授乳や育児のお悩みを一緒に考えます 15分のフットマッサージつき 自費メニューでは、 アロマクラフト作りや、全身ケアも行っています ここで過ごす時間が、 明日への小さな支えになりますように	



選べる13の産後ケアセンター（医療機関・助産院）

		平野エンゼルクリニック	Coming soon
イメージ写真		 	
住所		鹿児島市上荒田町31-21	
連絡先		099-257-0808	
HP・アクセスマップ		HP	マップ
			
利用可能対象者	母親	○	
	新生児・乳児	○（生後約3か月まで）	
	父親	×	
	利用児の兄妹等	×	
	利用児の里親等	×	
宿泊ケア	基本時間帯	入所：10時 退所：翌日午後 （状況に応じて調整可能です）	
	お食事	朝・昼・夕	
日帰りケア	基本時間帯	10時～16時	
	お食事	昼	
特徴		ママが笑顔なら、赤ちゃんも幸せ。 「こんなことで頼ってもいいのかな…」なんて思わずに、どうぞ私たちを頼ってください。平野エンゼルクリニックのスタッフ一同、ママと赤ちゃんが温かい安心感に包まれるよう、心を込めてサポートいたします。 ひとりで頑張りすぎず、まずは一度、お気軽にご相談くださいね。	

※産後ケアセンターは、本市が産後ケア事業を委託する病院、診療所、助産所等の総称です。
※時間帯につきましては申込時に調整可能です。

[illegible]

MEMO



Handwriting practice area consisting of 20 sets of horizontal dashed lines for tracing or writing practice.

