



産前ケア♡産後ケアを受けてみませんか？

町では、「すべてのいのちを大切に」をモットーに、安心して出産子育てができるよう未来の赤ちゃんや子ども、子育て中の家族に寄り添い、サポートできる体制を整えています。安心して産み育てるための心づもりや準備、そして生まれてからの育児や自分の心身のケアなどを受けてみませんか？

【対象者・利用回数】

	産前ケア	産後ケア
利用できる方	・申請、利用時の時点で上土幌町民の妊婦の方とその家族	・申請、利用時の時点で上土幌町民 ・おおむね産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
利用回数	・最大4回（1回の妊娠につき）	・最大5回（1回の出産につき） ※多胎の場合、お子さんの人数分

1 町の助産院を利用する方へ

【ご利用方法】

- ① 上土幌町（産前・産後）ケア事業利用申請書に記載し、利用申請を行います。
- ② 町が利用承認通知書を発行します。
- ③ ご自身でマミー助産院にオンライン予約か電話にて、ご利用の予約をしてください。

ココロと
カラダを癒す
“マチの助産院マミー”
予約方法は、裏面！



《産前ケア》

【場所】 マミー助産院（町内）

【内容・料金】

- ・日時は、助産師と直接ご相談ください。
- ・利用者の交通費、文書料、キャンセル料等は、自己負担になります。
- ・非課税世帯や生活保護世帯の方は、利用料金は無料です。

パートナーの方も
受けられます♪
ご一緒にどうぞ♡

種類	サービス内容	POINT	1回あたりの自己負担（1割）
お産の経過と身体づくり	・お産の経過について ・お産の準備	立ち合い出産の場合、パートナーの方も一緒に受けるに役立つ情報がいっぱい！リラックスしてお産に臨めます☆	880円
授乳について	・だっこや授乳方法の実際 ・母乳トラブルの予防や対策方法	初めてに備えることができる！赤ちゃんの抱っこや授乳は、知らないことがたくさん。経産婦さんも、母乳育児が大変だったという方もぜひ☆	880円
産後の生活指導	・産後の心身について ・産後のパートナーシップ	お産は、ひとりが頑張ることではありません。パートナーの方も一緒に受けて産後の生活をふたりでイメージするとさらにgood☆	880円
新生児の特徴と沐浴指導	・赤ちゃんの発育発達 ・沐浴指導 ・赤ちゃんの扱い方（抱っこやあやし方など）	赤ちゃんの発育や発達を知っておくことで育児に余裕が！！また、沐浴を行うことで事前準備や注意点が分かり、実践で役に立ちます☆	1,100円

《産後ケア》

【内容・場所・料金】

- ・日時は、助産師と直接ご相談ください。
- ・多胎児の場合は、訪問型および来所型は、一人につき2000円、デイサービス型は4000円が単価に加算されます。
- ・利用者又は助産師（訪問先が町外の場合）の交通費、文書料、キャンセル料等は、自己負担になります。
- ・非課税世帯や生活保護世帯の方は、利用料金は無料です。

種類【時間】	場所	サービス内容	1回あたりの自己負担（1割）
訪問型 【概ね3時間程度】	自宅 助産師が自宅まで訪問しケアを受けます。	・お母さんと赤ちゃんのレスパイト （育児のひと休み、息抜きに） ・お母さんの産後の心身の健康チェック	1,500円
来所型 【1～2時間程度】	マミー助産院 助産院に出かけてケアを受けます。	・赤ちゃんの健康チェック（体重測定、発育や発達の確認） ・育児に関する相談（だっこ、あやし方、沐浴など） ・授乳に関する相談（授乳指導、授乳介助、搾乳、乳房ケア）	1,200円
デイサービス型 ★昼食付 【10時～16時まで】	マミー助産院 助産院で1日を過ごしながらケアを受けます。	赤ちゃんと一緒に心も体もゆっくり、のんびり、ほっこりできちゃいます☆ ※受ける内容は、助産師と直接ご相談ください。	2,800円

2 里帰りなど町外で利用する方へ

里帰り先等、町外で産前産後ケアを利用される方のために、償還払い制度を導入しました。

里帰りをしても安心して出産・子育てができるよう、遠く離れた場所からも上土幌町としてサポートできる体制が整いました。ぜひ、利用してみませんか。

【ご利用方法】

- ① 里帰り先の利用したい助産院等を調べる。
★助産院等の名前・電話番号・サービス内容等をご自身でお調べください。
- ② 利用したい場所などが決まりましたら、申請書を記入し町へ提出。
★提出書類：上土幌町産前産後ケア事業利用申請書（様式第1号）
- ③ 利用者へ利用承認（不承認）通知を通知します。
- ④ 町から利用する産院等へ依頼書を送付します。
- ⑤ ③の利用承認通知書がお手元に届きましたら、ご自身が利用する場所に予約をし、ケアを受けます。
- ⑥ ケアを利用後、母子手帳「産後ケアの記録」欄等に利用した助産院等から実施結果を記載してもらいます。
※産前産後ケアを実施した証明になりますのでお忘れなく記載を助産院等へお願いしてください。
- ⑦ 利用者は料金を全額支払い、領収書を受けとります。
- ⑧ 提出書類をそろえて助成金の申請をします。
★提出書類：上土幌町産前産後ケア事業助成金交付申請書兼請求書（様式第5号）
利用に係わる領収書、母子手帳の産後ケアの記録の写し、③の利用承認通知書
- ⑨ 助成金交付決定通知を町から利用者へ送付し、助成金が支払われます。
- ⑩ 里帰り先助産院等から町へ実施内容が報告されます。



上土幌町HP
申請書類があります。

～申請時の注意～

- ※利用者負担額は、1回の利用につき要した経費の1割（100円未満切捨て）の額で、残りの額が町助成額となります。ただし、上限8000円です。
- ※交通費、キャンセル料、文章料などは助成の対象となりません。
- ※母子手帳「産後ケアの記録」、領収書のコピー等を申請時に提出します。
- ※助成回数は、町内町外助産院等の回数を合わせた、1回の妊娠出産につき産前4回、産後5回までとなります。

裏面にあります→



申請窓口・問合せ先

上土幌町役場保健福祉課 健康増進担当
こどもと子育て相談センターうみ

☎ 01564-2-4128
☎ 01564-7-7210

どうして？産前・産後ケアが必要？

産前ケアは、必要？

産前からのココロとカラダのバランスを整えよう

妊娠期が順調でも疑問や不安がたくさんあると思います。そのまま、赤ちゃんが生まれたら待ったなしの子育てがスタートにします。少し余裕をもって子育てができるよう、産前ケアで事前に不安や悩みを解消して、スッキリした気持ちでお産に臨むことができます。

母乳って出るの？
いつまであげるの？

何を準備したらいいのかわからない

気持ちが不安

カラダの
コト

ココロの
コト

お産が不安

赤ちゃんとの過ごし方がわからない

沐浴や授乳の方法がわからない

産後ケアは、必要？

産後ケアは、自分のココロとカラダの充電のタイム

産後は、育児の疲れやホルモンバランスが著しく乱れココロやカラダに不調がでやすいです。赤ちゃんの育児や家事で悩んだり、疲労がピークになることも。赤ちゃんとお母さんの味方の助産師が丁寧にあなたのココロとカラダをケアして受け止めてくれます。

ひとりで少し
ゆっくりしたい

なんで泣くのかわからない

これでいいの？
何かが不安だけどわからない

ココロの
コト

赤ちゃんの
コト

カラダの
コト

授乳のトラブル

体重は増えてる？
母乳やミルクは足りてる？

カラダが痛い

あなたのマチのmy助産院として



ホーム
ページ



インスタ
グラム

話をゆっくり丁寧に聞いてくれる。そして、ベストなチョイスを一緒に考えてくれる。

心も体もゆったり、のんびり、ほっこりできる、居場所でもあり身近な存在。

『MY助産院』として、ママとパパ、家族のサポートをしてくれる心強い味方です。



マミー助産院

わたなべ まさみ
渡辺 雅美

【9:30~17:30 土日祝日休】



【マミー助産院への予約方法】

《産前ケア》

●電話予約
マミー助産院 渡辺雅美 050-3743-2669

●オンライン予約 ※QRコードからオンライン予約に進めます。
①希望する日にちを選ぶ
②メニューは「産前ケア事業」を選択
③時間を選ぶと個人情報の入力し、「上士幌町産前ケア事業」にチェックをして予約。



オンライン予約

《産後ケア》

●電話予約
マミー助産院 渡辺雅美 050-3743-2669

●オンライン予約（訪問型・来所型）
※QRコードからオンライン予約に進めます。

①希望する日にちを選ぶ
②メニューは「お乳ケア」を選択
③時間を選ぶと個人情報の入力し、「上士幌町産後ケア事業」にチェックをして予約。

●オンライン予約（デイサービス型）
※QRコードからオンライン予約に進めます。 **デイサービス用予約→**
ご利用予約は、アレルギー等の確認があるため別フォームからの予約。



←オンライン予約



申請窓口・問合せ先

上士幌町役場保健福祉課 健康増進担当
こどもと子育て相談センターうみ

☎ 01564-2-4128
☎ 01564-7-7210