



産後の疲れや育児不安、体調の不安定をサポートするために、助産師等のアドバイスを受け、お母さんの疲労回復や休息・からだのケア、育児不安を緩和・解消するため事業です。

### 利用できる方

真岡市に住所があり、**生後1歳未満(概ね4か月未満)**の乳児とその母親で、産後の体調不良、育児不安等があり、家族等から育児のサポートが支援が受けられない方。

※安心安全にご利用いただくため、お母さんやお子さんの体調によっては、施設へ利用が可能か確認が必要となりますのでご理解お願いいたします。

### ケアの内容

産科医療機関や助産院に母子で**宿泊型**または**日帰り型**でケアを利用できます。

- お母さんのからだのケアや休息  
(乳房マッサージを含む心身のケア、体調の管理等)
- 赤ちゃんのケア  
(健康状態のチェック、身長や体重など発育の確認)
- 授乳やおむつ交換、沐浴など育児の指導及び相談
- その他、お母さんと赤ちゃんの状況に合わせたケア



### 利用回数

**通算7日**まで。  
(例：1泊2日の場合は2日利用となります。)

### 利用の流れ

#### ① 利用相談・申請（看護師・保健師と面接等）

- ・利用を希望する方は、こども家庭課母子健康係（電話 0285-83-8121）にご連絡ください。  
※利用施設との調整が必要なため、**概ね2週間前まで**にご連絡ください。  
※お急ぎで利用希望の場合も、こども家庭課までご相談ください。
- ・**申請の理由・産後の体調・育児状況についてお聞きします。**
- ・『真岡市産後ケア事業利用申請書』に必要事項を記入しこども家庭課窓口へ申請

#### ② 利用決定

- ・利用決定後『真岡市産後ケア事業利用決定通知書』を郵送します。
- ・産後ケアに必要なもち物等は各施設へお問い合わせください。
- 【**変更やキャンセル（キャンセル料）について**】
- ・利用決定後にキャンセルや変更がある場合には、必ず、利用施設と母子健康係にご連絡ください。
- ・利用を取りやめた場合、キャンセル料が発生する場合があります。  
**キャンセル料は全額自己負担**となります。利用施設に直接お支払いください。

#### ③ 利用当日

- ・利用施設にてサービスをご利用ください。

#### ④ アンケートに回答

- ・産後ケア利用終了後、WEB アンケートをご回答をお願いします。

## 利用施設一覧

※利用施設の空き状況により、利用日のご希望に添えない場合があります。

※対象月齢や時間は、随時変更になる可能性があります。ご承知おきください。

令和7年6月19日現在

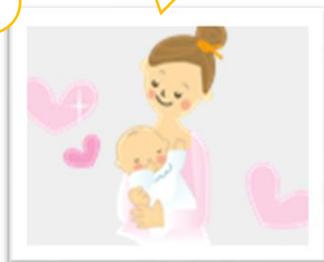
施設名 住所/電話番号		宿泊		日帰り型	
		4か月未満	4か月以上	4か月未満	4か月以上
芳賀赤十字病院		○	×	×	×
真岡市中荻 2-10-1	0570-01-2195				
那須赤十字病院		○	×	○ 9-17時	×
大田原市中田原 1081-4	0287-23-1122				
まごあーずへいぶん 佐藤助産院		○	×	○ 4時間 or 7時間	△ 6ヶ月未満
下野市薬師寺 3178-10	0285-44-3603				
遠藤産婦人科医院		○	△ 5ヶ月未満	○ 10-16時	△ 5ヶ月未満
筑西市八丁台 63	0296-20-1000				
さくら産後院		○	×	○ 9-16時	×
さくら市卯の里 1-11-1	028-612-5005				
自治医科大学附属病院		○	×	○ 9:30— 16:30	×
下野市薬師寺 3311-1	0285-44-2111				
アルテミス ★アルテミスで出産した方のみ		○	×	○ 時間はアルテ ミスと相談	×
宇都宮市インターパーク 519	028-655-5600				
獨協医科大学病院		○	×	○ 10-15時	×
壬生町北小林 880	0282-87-2218				
済生会宇都宮病院		○	×	○ 10-16時	×
宇都宮市竹林町911-1	028-626-5500				

### 利用者の声

気軽に話せて気持ちも体もリフレッシュできました。

助産師さんと仲良くなり悩んでいたこともすっきり！

授乳のことも相談できてよかった。



#### 【お問合せ先】

こども家庭課母子健康係

電話：0285-83-8121

（お問合せ時間 平日 8:30～17:15）