



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、育児不安等がある方。
または、育児のサポートが支援が受けられない方。

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

- ・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。**

② 利用申請

- ・『真岡市産後ケア事業利用申請書』（ホームページからダウンロード）に必要な事項を記入し、こども家庭課窓口に申請ください。

③ 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。
【**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（電話 0285-83-8121）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。

④ 利用当日

- ・利用施設にてサービスをご利用ください。

⑤ 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4月18日現在

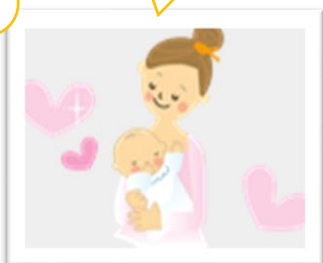
施設名 住所/電話番号		宿泊		日帰り型	
		4か月未満	4か月以上	4か月未満	4か月以上
芳賀赤十字病院		○	×	×	×
真岡市中萩 2-10-1	0570-01-2195				
那須赤十字病院		○	×	○ 9-17 時	×
大田原市中田原 1081-4	0287-23-1122				
まごあーずへいぶん 佐藤助産院		○	×	○ 4 時間 or 7 時間	△ 4 時間:1 歳 未満 7 時間:6 か 月頃まで
下野市薬師寺 3178-10	0285-44-3603				
遠藤産婦人科医院		○	△ 5 ヶ月頃まで	○ 10-16 時	△ 5 ヶ月頃まで
筑西市八丁台 63	0296-20-1000				
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）