

令和7年度

杉並区産後ケア事業

産後に医療機関や助産院等に滞在して、
助産師など専門のスタッフから
お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や
疲労回復ケア、乳房ケア、
母乳やミルクのあげ方のアドバイス、
もく浴の練習、育児相談などが受けられます。

令和7年4月から
ご利用しやすく
なりました。



ご利用例

- 産後の体調が優れず、育児に自信がもてずに不安。
- 授乳がうまくいかない…体重がちゃんと増えているか不安。
- 赤ちゃんが泣いたときの対応など、赤ちゃんのお世話について教えてほしい。
- 赤ちゃんがなかなか寝てくれず、疲れてしまった。
- 生活のリズムの整え方について知りたい。

利用できる方

区内在住の産後7か月未満のお母さんと赤ちゃん

※医療行為の必要な方や、感染症の疑いがある方は利用できません。

産後ケアの種類

- 宿泊型産後ケア……………施設に宿泊して産後ケアを受けます。(食事付き)
- 日帰り型(個別)産後ケア……………個別に産後ケアを受けます。1日5時間以上(昼食付き)
- 日帰り型(少人数)産後ケア……………2～3人で一緒に産後ケアを受けます。1日3時間程度

利用料金と回数

	利用料金(住民税課税世帯)	利用回数(子ども1人につき)
宿泊型	1泊2日 7,000円 その後1日ごとに3,500円	3種類合わせて 10回 まで (注)宿泊型は 最大5回 (4泊5日)まで
日帰り型(個別)	1日 2,000円	
日帰り型(少人数)	1日 1,000円	

注意事項

- 令和7年4月現在、日帰り型の利用回数は個別と少人数合わせて5回まで。
制度改正により令和7年5月に上記回数に変更予定です。
- 非課税世帯・生活保護世帯は料金が異なります。
- お母さんと双子の赤ちゃん2人同時利用の場合は、3種類合わせて20回まで(宿泊型は最大9泊10日の10回まで)となり、赤ちゃん1人分の利用料が別途加算されます。
- 杉並子育て応援券が利用できます。(一部施設除く)



利用の流れ



申請できる期間: **妊娠8か月(28週)以降、利用予定日の2週間前まで**

利用できる期間: **出産日から7か月に達する日の前日まで**^注

注) 産後申請の方は承認日から産後7か月に達する前日まで

申請書類が区に届いてから利用承認メールが届くまで5日程度かかることがありますので、妊娠中の申請をお勧めいたします。

※休日等により、さらに日数がかかる場合があります。

①利用申請

インターネットによる申請(電子申請)、または郵送・窓口のいずれかの方法で申請書類を提出してください。

●申請書類

- ①「利用申請書」
②「利用アンケート」 } (区公式ホームページからダウンロード可)
③「世帯全員の住民税非課税証明書」または「生活保護受給証明書」
(必要な方のみ)

●電子申請 ●郵送

区公式ホームページのリンク先から申請
〒166-8570 杉並区阿佐谷南 1-15-1
杉並区子ども家庭部地域子育て支援課母子保健係
「産後ケア事業担当」宛

●窓口

杉並区子ども家庭部地域子育て支援課母子保健係、
各保健センター、各子どもセンター



<利用申請>

②メール受取 利用登録

承認された方に「利用承認メール」を送付いたしますので、利用登録を行ってください。

③仮予約



<実施施設一覧>

区HP等から実施施設の情報を確認し、希望する施設へ直接連絡し、下記を伝えてください。

- ①杉並区産後ケア事業の仮予約
②氏名
③承認番号
④妊娠中の方は出産予定日、出産後の方は出産日
⑤利用する産後ケアの種類
⑥利用回数の残りがあ

④本予約

出産後または利用日の1週間前に、仮予約した施設へ直接連絡し、下記を伝えてください。

- ①杉並区産後ケア事業の本予約
②氏名
③承認番号
④出産日
⑤利用する産後ケアの種類
⑥利用回数の残りがあ

⑤利用

当日は「スマートフォン」「母子健康手帳」などを持参してください。
ご利用後、施設に利用料金をお支払いください。



注意事項

- 利用日の変更やキャンセルをされる場合は、予約した施設に連絡してください。

キャンセルの受付: 利用日の前日 午前10時まで

上記までに予約した施設へ連絡をせず利用しなかった場合は、産後ケアを利用したとみなされますのでご注意ください。

- 利用中に体調不良となった場合は医療機関の受診を勧める場合があります。医療行為に対しては別途料金がかかります。利用を中断した場合でも産後ケアを利用したとみなしますので、ご了承ください。
- 利用後、各施設からお母さんや赤ちゃんの健康状況について、杉並区に報告があります。必要な情報提供や支援のため、保健センターからご連絡させていただくことがあります。
- 利用中の外出・外泊、予防接種及びその他医療行為はできません。

実施施設や事業の最新情報は、区公式ホームページをご覧ください。

杉並 産後ケア

検索



<区公式ホームページ>