

練馬区産後ケア事業のご案内

(母子ショートステイ・母子デイケア・産後ケア訪問)



お母さんと赤ちゃんが、助産師のいる施設での母子ショートステイ（宿泊）や母子デイケア（日帰り）、産後ケア訪問（助産師による家庭訪問）により、育児相談や授乳相談などを受けることができる事業です。

●産後ケア事業を利用できる方

下記すべてに当てはまる方

- ・区から利用承認を受けた方
 - ・練馬区民の方で、出産後 1 年未満の母子（ショートステイは概ね 4 か月まで）
 - ・母子ともに医療的な処置が必要のない方
 - ★必要に応じて、保健相談所の保健師と産後ケア施設で連携を取りながらサポートします。
 - ★妊娠・出産・子育てに関するご相談をうかがう中で、ご利用をお勧めする場合があります。
- ご心配なことやお困りのことなどがございましたらお気軽に担当の保健相談所にご相談ください。

●ケアの内容

サービスの種類と月齢によりケア内容が異なります。

- ① お母さんへの助産師ケア（乳房ケア・授乳相談）、育児相談
- ② 赤ちゃんの健康チェックと沐浴、沐浴の練習
- ③ お母さんへの食事の提供、赤ちゃんへのミルクの提供（産後ケア訪問では食事、ミルクの提供はありません。）

●利用日数・利用者負担額

| | 利用日数・回数 | 利用者負担額※ 4 | 食事※ 5 |
|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------|
| 母子ショートステイ※ 1 (宿泊のご利用) | 7日まで | 1泊2日 7,000円 その後1日ごと 3,500円 | あり |
| 母子デイケア※ 2.3 (日帰りのご利用) | 12日まで (多胎児世帯は18日) | 1日 1,500円 | あり |
| 産後ケア訪問 | 6回まで (多胎児世帯は10回) (1回90分程度) | 1回 500円 | なし |

※ 1 ショートステイは概ね 4 か月までの利用となります。

※ 2 4 か月を過ぎた赤ちゃんのデイケア利用については、各施設へお問合せください。

※ 3 デイケアの利用時間については、各施設へお問い合わせください。

※ 4 住民税非課税世帯、生活保護世帯は無償となります。

※ 5 食事をとらなかった場合も利用者負担額は変わりません。食事の持ち込みは原則禁止です。

●利用までの流れ

1 妊婦面談を受け利用者カードを受け取る

- 令和7年4月1日以降に妊婦面談を受けた方は面談時に利用者カードをお渡しします。
- 令和7年3月31日以前に妊婦面談を受けた方は、妊娠20週以降からスマートフォン等から電子申請ができます。
(利用日の14日前まで)
- 転入や出産後の方もスマートフォン等から電子申請ができます。
- 転入等により妊婦面談を受けていない方で、産後ケアをすぐに利用したい場合は、担当の保健相談所にお問合わせください。

2 事前に施設のオリエンテーションが必要な場合があります。希望する施設にご確認ください

- 利用を希望する施設に連絡し、オリエンテーションを受け利用の準備をする。
- 見学をご希望の場合は施設にご相談ください。
- 産前に利用予約をすることはできません。ご出産後、必ず施設に予約が必要です。

3 出産後、利用日を決める（利用予約）

- 利用を希望する施設へ連絡し、利用者カードまたは利用承認書に記載の利用者番号を伝えて、利用日を決めてください。
- 事前のオリエンテーションを受けてない場合は、施設の利用についてオリエンテーションを受けてください。
- * キャンセルについては、【利用予約のキャンセルについて】をご確認ください。

4 利用日当日

- 施設に利用者番号がわかるもの（利用者カードまたは利用承認書）を提示し利用者カードに利用日の記入をします。
- 施設に利用者負担額をお支払いください。
- その他の必要な持ち物などは、施設見学や予約の際に施設から案内された物をご用意ください。
- * 利用当日に**利用者カード**を忘れた場合、または、書類が届く前に産後ケアを利用した場合は、**必ずご自身で利用日の記入をお願いします。**

5 施設利用終了後

- 産後ケアの利用が終了したら、アンケートに回答をお願いします。
- アンケートは利用者カード裏の二次元コードを読み取り、スマートフォン等から電子で回答してください。
- 複数の事業所を利用した場合は、事業所ごとに回答をお願いします。

●ご利用にあたっての注意事項

ご利用できない場合について

- ・希望者多数の場合、ご希望に添えない場合があります。
- ・急性感染症(麻しん、風しん、インフルエンザなど)に罹患している時は利用できません。
- ・利用承認を受けた方であっても、ご利用時点の健康状態やその他の事由により、施設の側で受け入れできない場合があります。
- ・ショートステイとデイケアは、お母さんと赤ちゃんと一緒にご利用ください。お母さんだけのご利用や赤ちゃんの預かりは原則できません。
また、上のお子さんと一緒にご利用いただくことはできません。

□利用回数について

利用者カードをご活用いただき、回数管理をお願いします。

利用回数の上限を超えて利用した場合は、区の助成金額も含めて全額自己負担となります。

□利用予約後のキャンセルについて

利用予定日の午前 10 時まで、施設へ直接ご連絡ください。（前日が休みの場合は前々日まで）

前日 10 時以降のご連絡や、ご連絡がなかった場合は、**1 回利用したものとみなして利用者負担額をお支払いいただきます。**

ご自身で利用者カードの利用予定だったサービス欄にキャンセル日のご記入をお願いします。

□利用者負担額について

利用者負担額の詳細は、前ページの「利用日数・利用者負担額」をご確認ください。

住民税非課税世帯・生活保護世帯扱いで利用される場合、毎年 7 月に該当年度の住民税の課税状況等を確認します。

なお、以下に該当される場合は母子保健係にお問い合わせください。

- ① 住民税非課税世帯・生活保護世帯から住民税課税世帯となった場合。
- ② 住民税課税世帯から住民税非課税世帯・生活保護世帯となった場合。

□災害時等の対応

災害等発生時は事業を中止する場合があります。

ご利用予定の事業所と連絡をとり利用の可否についてご相談ください。

●申し込み、問い合わせ

健康推進課母子保健係（03-5984-4621）

●実施施設と利用できるサービス ※利用可能な月齢については、事業者の体制等により変更となる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

母子ショートステイ

| 施設名 | 住所 | 電話 | 備考 |
|-------------------------|-------------------------------|----------------|--|
| 医療法人社団 順桜会 桜台マタニティクリニック | 練馬区桜台4-32-8 | 03 (6915) 8061 | ホームページのフォームよりお申込み可能 |
| つむぎ助産所 | 練馬区石神井台2-2-17 | 03 (6913) 4130 | 開催日不定期、概ね生後2か月まで、一泊二日、授乳・沐浴・内風呂など育児技術習得型ステイ（詳細・予約はホームページ参照） |
| 順天堂大学医学部附属練馬病院 | 練馬区高野台3-1-10 | 03 (5923) 3111 | 生後4ヶ月未満まで |
| ばお助産院 | 練馬区氷川台4-51-5 | 03 (6914) 9938 | 生後4ヶ月未満まで |
| 公益社団法人 地域医療振興協会 練馬光が丘病院 | 練馬区光が丘2-5-1 | 03 (3979) 3611 | 産後の入院に引き続き利用する場合に限り、ご利用いただけます。他院で出産の方は分娩施設を退院後、自宅へ戻らず同日に産後ケア入所に限り利用いただけます。 |
| 社会福祉法人 聖母会 聖母病院 | 新宿区中落合2-5-1 | 03 (3951) 1111 | 生後2か月未満まで |
| 国立国際医療センター | 新宿区戸山1-21-1 | 03 (3202) 7181 | 生後1か月未満まで |
| 松が丘助産院 | 中野区松が丘1-10-13 | 03 (5343) 6071 | 生後5ヶ月未満まで |
| しらさぎふれあい助産院 | 中野区鷺宮3-3-6 シュプール101 | 03 (3339) 5356 | 生後5か月未満まで |
| 河北総合病院 | 杉並区阿佐谷北1-7-3 | 03 (3339) 2121 | |
| 医療法人財団 荻窪病院 | 杉並区今川3-1-24 | 03 (3399) 1101 | 生後2か月未満まで |
| 産前産後ケア助産院はるかぜの家 | 杉並区西荻北3-17-6 西荻メインハイム201号室 | 03 (6913) 7590 | 生後4か月未満まで、詳細・予約はホームページ参照。 |
| 赤川クリニック | 杉並区上荻1-24-6 | 03 (3391) 6694 | 生後6週まで。ご主人様の宿泊も可能。 |
| 東京都立大塚病院 | 豊島区南大塚2-8-1 | 03 (3941) 3211 | 生後2か月未満まで |
| 東京都立豊島病院 | 板橋区栄町33-1 | 03 (5375) 1234 | 生後2ヶ月未満まで。ホームページのフォームからもお申込み可能。 |
| 埼玉病院 | 和光市諏訪2-1 | 048 (462) 1101 | 生後2か月未満まで |
| 医療法人 慶桜会 大塚産婦人科小児科医院 | 新座市片山1-16-3 | 048 (479) 7802 | 生後4ヶ月未満まで |

母子デイケア

| 施設名 | 住所 | 電話 | 備考 |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|---|
| ふたば助産院 | 練馬区桜台3-14-15 ルミエール201 | 03 (6914) 7181 | ホームページよりネット予約可能 |
| 医療法人社団 順桜会 桜台マタニティクリニック | 練馬区桜台4-32-8 | 03 (6915) 8061 | 要相談 |
| なかま助産所 | 練馬区豊玉上2-27-2 プティックビル | 03 (6914) 9365 | 沐浴は生後3か月まで、利用予約はLINEのみ（ホームページ参照） |
| いつき助産所 | 練馬区向山1-4-7 | 070 (1338) 0723 | 生後4か月以降のご利用はご相談ください。 |
| Mama Care House あおい | 練馬区上石神井2-26-9 | 080 (4633) 8467 | 生後5か月未満まで |
| つむぎ助産所 | 練馬区石神井台2-2-17 | 03 (6913) 4130 | 火・木・金のみ開催、生後3か月まで、予約はホームページより |
| 順天堂大学医学部附属練馬病院 | 練馬区高野台3-1-10 | 03 (5923) 3111 | 生後2ヶ月未満まで |
| まるんこ助産院 | 練馬区春日町3-12-13 1階 | 03 (6320) 9032 | |
| ばお助産院 | 練馬区氷川台4-51-5 | 03 (6914) 9938 | 生後4か月未満まで |
| まだれ助産院 | 練馬区早宮4-40-3 | 03 (6280) 7081 | 生後4か月未満まで |
| 社会福祉法人 聖母会 聖母病院 | 新宿区中落合2-5-1 | 03 (3951) 1111 | 生後2か月未満まで |
| 松が丘助産院 | 中野区松が丘1-10-13 | 03 (5343) 6071 | 生後7ヶ月未満まで |
| しらすぎふれあい助産院 | 中野区鷺宮3-3-6 シユアール101 | 03 (3339) 5356 | 生後7か月未満まで |
| 河北総合病院 | 杉並区阿佐谷北1-7-3 | 03 (3339) 2121 | |
| 産前産後ケア助産院はるかぜの家 | 杉並区西荻北3-17-6 西荻メインハイム201号室 | 03 (6913) 7590 | 生後6か月未満まで、詳細・予約はホームページ参照。 |
| 赤川クリニック | 杉並区上荻1-24-6 | 03 (3391) 6694 | 生後3ヶ月未満まで |
| たらちね助産院 | 杉並区高井戸東4-7-7 サニーコーポ高井戸東1F | 03 (3331) 5606 | 6か月未満まで 予約はホームページの予約サイトより申し込み |
| 東京都立大塚病院 | 豊島区南大塚2-8-1 | 03 (3941) 3211 | 生後2か月未満まで。 |
| 東京都立豊島病院 | 板橋区栄町33-1 | 03 (5375) 1234 | 生後2ヶ月未満まで。ホームページのフォームからも申し込み可能。 |
| はらおり助産院 | 板橋区成増1-27-13 山口ビル201 | 03 (6780) 1666 | 生後6ヶ月未満まで |
| 吉祥寺ふわる助産院 | 武蔵野市吉祥寺東町1-11-13 | 070 (9090) 8760 | 生後6か月未満まで。予約はホームページの予約サイトより申し込み可能。電話予約不可。 |
| 産前産後ケア助産院はるかぜ | 武蔵野市吉祥寺本町2-12-5 スプリングハウスビル301号 | 0422 (29) 3860 | 生後7か月未満まで |

産後ケア訪問

| 施設名 | 代表助産師名 | 住所 | 電話 | 訪問地域 | | | | 備考 |
|---------------|---------|------------|-----------------|------|-----|-----|----|------------------------------------|
| | | | | 練馬 | 光が丘 | 石神井 | 大泉 | |
| ふたば助産院 | 白石 朗世 | 桜台3 | 03 (6914) 7181 | ○ | ○ | △ | △ | |
| なかま助産所 | 名嘉真 あけみ | 豊玉上2 | 03 (6914) 9365 | ○ | | | | 利用予約は電話のみ |
| 百合助産院母乳育児相談室 | 正木 百合 | 貫井3 | 090 (9244) 5603 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| いつき助産所 | 米山 玲 | 向山1 | 070 (1338) 0723 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 麻の実助産所 | 土屋 麻由美 | 中村南1 | 090 (1735) 4047 | ○ | | | | |
| ピュア助産院 | 山田 博美 | 谷原3 | 090 (6817) 6341 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 熊井助産院 | 熊井亜矢子 | 谷原4 | 080 (6084) 3276 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| やぶた助産院 | 藪田 真紀子 | 石神井町8 | 090 (4746) 2234 | | | ○ | | |
| つむぎ助産所 | 渡辺 愛 | 石神井台2 | 03 (6913) 4130 | △ | △ | △ | △ | 当院分娩者または利用者に限ります。予約はホームページより。 |
| あおい助産所 | 岸本 希美 | 関町南1 | 080 (4633) 8467 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 助産所 ここまる | 榎本 裕子 | 関町南3 | 080 (5058) 5509 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 山野助産院 | 山野 雪江 | 大泉町1 | 090 (1541) 4858 | | ○ | ○ | ○ | |
| 咲-saki-助産院 | 金子 咲紀 | 大泉町3 | 070 (8946) 4772 | ○ | △ | △ | ○ | |
| あや助産所 | 小池綾子 | 大泉町5 | 090 (1734) 8641 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| あすなろ助産所 | 染川 明子 | 東大泉7 | 070 (6568) 1115 | △ | △ | ○ | ○ | |
| しふら助産院 | 島野 栄子 | 田柄2 | 090 (3818) 3889 | ○ | ○ | ○ | | |
| みらい助産所 | 富田 未来 | 春日町6 | 070 (7657) 2534 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| ばお助産院 | 佐々木 美幸 | 氷川台4 | 03 (6914) 9938 | ○ | ○ | △ | △ | 石神井・大泉エリアはショートステイ利用者で経過フォロー希望の場合のみ |
| しらすぎふれあい助産院 | 木村 恵子 | 中野区鷺宮3 | 03 (3339) 5356 | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 産前産後ケア助産院はるかぜ | 江坂 まや | 武蔵野市吉祥寺本町2 | 0422 (29) 3860 | | | ○ | ○ | |