

松本市育児ママヘルプサービスのご案内

(松本市保健所 健康づくり課)

産後、核家族等で昼間の育児協力が得られない方を対象に、助産師がご自宅を訪問して、育児に関するお手伝いをします。

1 申請できる方

- (1) 松本市に住民票のある方
- (2) 出産後、核家族等のため育児協力が得られない方や多胎で出産された方

2 サービスの内容 (実施場所は申請者宅)

沐浴に関する援助
おむつ交換に関する援助
授乳に関する援助(おっぱいマッサージ含まず)
育児等に関する相談、助言
児の体格測定、母の健康管理



(注) お子さんをお預かりするサービスではありません

3 利用期間・時間・回数

- (1) 利用を開始した日(ただし生後 90 日までの開始に限り)から 90 日間 20 回まで。
ただし、多胎で出産の場合は、母子が退院した日から 1 歳に達する前日までの間に 50 回まで。
- (2) 訪問の時間帯は、午前 9 時～午後 5 時(土・日・祝祭日・年末年始は除く)
- (3) 1 日あたりの訪問回数は 1 回まで。利用時間の上限は 2 時間です。
- (4) 訪問先は松本市内に限ります。

4 料金(利用者負担金)

- (1) 1 時間の利用につき 800 円(1 時間を超えた利用の場合、30 分につき 400 円)
ただし、市民税非課税世帯の場合は無料。
- (2) 訪問当日のキャンセルの場合は、キャンセル料 800 円がかかります
- (3) お支払いは、利用月の翌月に 1 か月分の利用料が記載された納付書を送付しますので、最寄りの金融機関へお振込みください。

5 申請方法と利用までのながれ

- (1) 申請書は、松本市保健所健康づくり課または各保健センターの窓口で配布しています。
また、市ホームページからも申請書がダウンロードできます。



- (2) 申請書に必要事項を記入し、下記の申請場所へ提出してください。
- (3) 出産前から申請可能です。
事前申請した方は、利用にあたり、出産後「健康づくり課(34-3217)」までご連絡ください。
- (4) 申請受付後、訪問まで 1～2 週間程度かかります。
訪問担当助産師が決まり次第、担当者から申請者へ日程調整の連絡をいたします。なお、途中で訪問担当者が代わる場合がありますのでご了承ください。

6 申請場所及び問い合わせ先(8時30分～17時15分の間にお越しください)

| | | |
|-----------------------|---------------|-----------|
| 市役所健康づくり課(東庁舎 2 階) | 丸の内 3 - 7 | 34 - 3217 |
| 南部保健センター(なんぷくプラザ 2 階) | 双葉 4 - 8 | 27 - 3455 |
| 北部保健センター(ふくふくらいず 2 階) | 元町 3 - 7 - 1 | 38 - 7677 |
| 中央保健センター(Mウイング南棟 5 階) | 中央 1 - 18 - 1 | 39 - 1119 |
| 西部保健センター(波田保健福祉センター内) | 波田 6908 - 1 | 92 - 8001 |