

下関市 産後ママとベビーのためのケア事業 ご案内

授乳が
うまくいかない

お産と育児で疲れて
心もからだもくたくた

家族や周りに
頼めない

体がしんどくて寝不足
ちょっと休めたらいいな...

何を困っているか
わからないけど不安



【令和8年度からの変更点】

- ①利用料金が無料になりました
- ②日帰り型・訪問型通算して7回まで利用可能
- ③多胎児の利用回数が増えました

♡こんなときは、ひとりで悩まず、
健康推進課へご相談ください

利用できる方

下関市に住民登録がある
産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

※医療行為が必要な場合や
感染症にかかっている場合は
利用できません

産後ケアの内容

助産師等の専門スタッフから、ケアを受けることができます。

【お母さん】

- *健康管理や産後の生活のアドバイス
- *乳房のケアや授乳方法の指導
- *育児相談や子育て情報の提供
- *沐浴やスキンケアなどの育児指導

【赤ちゃんのケア】

- *赤ちゃんのお世話、発育・発達のチェック

利用回数	宿泊型	日帰り型	訪問型
利用場所	医療機関または助産所	医療機関または助産所等	利用者の自宅等
利用時間	午前10時～ 翌日の午前10時まで	1日のうち4時間以上	2時間程度
実施事業者	医療機関または助産所 ※実施事業者一覧を参照		
利用回数	7日まで (例：1泊2日を3回利用可能)	日帰り型・訪問型 通算して7回まで ※「ほっとひといき産後ケア」の利用は、母子1組につき1回 限りで、通算回数にカウントします。	
多胎児の場合	10日まで (例：1泊2日を5回利用可能)	日帰り型・訪問型 通算して10回まで ※「ほっとひといき産後ケア」の利用は、母子1組につき1回 限りで、通算回数にカウントします。	
利用料	無料 ※ただし、食費やおむつ代、実施事業者が有料で実施しているサービスは、 利用者の実費負担になります。		

利用 方法

ステップ1 申込

まずは、「健康推進課母子保健係(083-231-1447)」へお問い合わせください。

ステップ2 調整

健康推進課が状況をお尋ねし、希望する内容に沿った利用先を調整します。
利用先が決まりましたら、健康推進課からお知らせします。
利用先から日時を決めるための連絡があります。

ステップ3 申請

日時が決まった後、保健センターにて申請書の提出をお願いします。

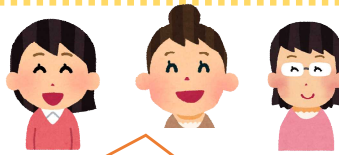
ステップ4 利用

予約した日にサービスをご利用ください。

お願い

- 利用を希望される場合は、利用日の3日前（閉庁日を除く）までに申請書をご提出ください。
- 体調不良等で利用をやむを得ず急遽キャンセルしたり変更したりする場合は、なるべく早めに実施施設および健康推進課母子保健係へご連絡ください。
- 利用後は、アンケートの提出にご協力をお願いします。
（QRコードにて電子での提出可能）
- 実施施設の受け入れ状況により、ご希望に添えない場合があります。

市内 実施事業者



わたしたち助産師が、
みなさんの子育て応援します！

最新の情報は、市ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

ほっとひといき産後ケア

山口県と下関市の共同事業です
※母子1組につき1回限り

詳細は
右記をご確認ください



～利用したお母さん達の声～

- ♥ 助産師さんに、子どもの成長具合や授乳の様子を丁寧に見ていただき、今後の授乳時間やミルクの量に具体的にアドバイスをもらいました。
これからの子育てが安心して臨めそうです。
- ♥ 家族以外の人に相談したり、たわいもない会話ができたことがうれしかった。
赤ちゃんも家族以外の人との関わりを持てて、刺激になった。
- ♥ 1人で悩んでいたことが嘘のように、心も体も楽になりました。同じ状況の方にも勧めたい。
- ♥ 赤ちゃんとは少し離れて休めることでリフレッシュでき、さらに赤ちゃんを愛おしく思えました。
- ♥ 赤ちゃんとは利用することで、育児休暇中の夫へ1人時間をプレゼントでき、お互いがリフレッシュできました。

問い合わせ先：下関市保健部健康推進課母子保健係 083-231-1447