

# 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ウィング南棟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