

産後ケア事業ってなんだろう

高知市の制度と私の体験

高知医療センター 森田聡美

産後ケア事業って？

・母子保健法第17条の2第2項に基づき（中略）母子に対して、母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み、母子の愛着形成を促し、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的とする。

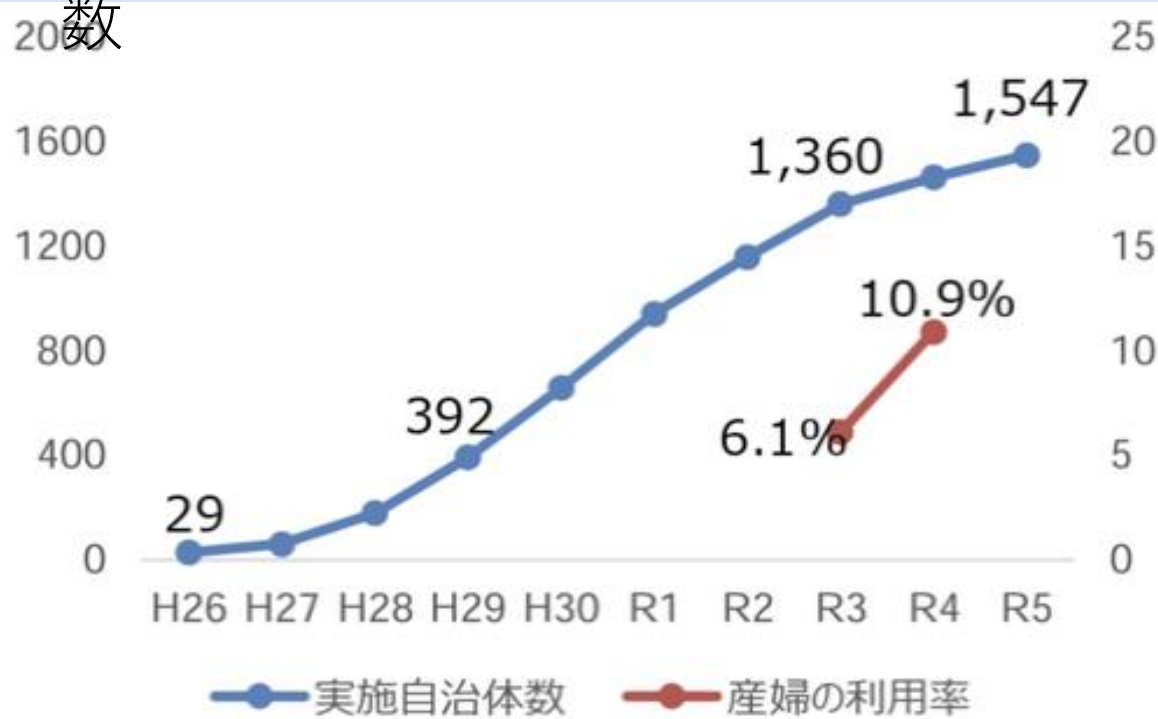
産後ケア事業ガイドライン：こども家庭庁

つまり

ママの心と体のケアを、プロと一緒に受けられる事業

高知市での取り組み

全国産後ケア利用率と実施自治体数



産後ケア事業は市町村の事業です

全国的にもまだまだ知られていない

高知市の施設数
訪問型：14箇所
通所型：10箇所
宿泊型：4箇所

* 2025年8月現在の情報です。最新の情報をご確認ください

高知市以外では受けられないの？

もちろん高知市以外でも産後ケアは受けられます！

市町村が病院や助産所、個人助産師に委託していることが多いので詳しくは「お住まいの地域 産後ケア」で調べてみましょう

高知県の産後ケア事業実施市町村数

	R3	R4	R5	R6
訪問型	34	34	34 ※	33
通所型	4	8	12	12
宿泊型	8	12	16	16

＊2025年8月現在の情報です。最新の情報をご確認ください

何をしているの？



◇訪問型

※一般社団法人 高知県助産師会の助産師が訪問

- ・ 適切な授乳ができるためのケアや支援（乳房ケア含む）
- ・ お母さんの産後の体調についての相談
- ・ 育児についての助言・支援（沐浴や赤ちゃんのお世話の仕方など）

◇宿泊型

※利用施設は24時間体制で助産師が常駐

- ・ お母さんの産後の健康管理
- ・ 適切な授乳ができるためのケア・支援（乳房ケア含む）
- ・ お母さんの産後の体調についての相談
- ・ 育児についての助言・支援（沐浴や赤ちゃんのお世話の仕方など）
- ・ お母さんの休息，食事等の提供

◇通所型

- ・ 適切な授乳ができるためのケアや支援（乳房ケア含む）
- ・ お母さんの産後の体調についての相談
- ・ 育児についての助言や支援（沐浴や赤ちゃんのお世話の仕方など）
- ・ お母さんの休息，昼食等の提供
- ・ お母さん同士の交流

*** 2025年8月現在の情報です。最新の情報をご確認ください**

大まかな流れ

宿泊型

10:00	入所
12:00	昼食
15:00	おやつ
19:00	シャワー
7:00	朝食
10:00	退所

通所型

10:00	受付
12:00	昼食
16:00	帰宅

希望の応じて、休息や育児相談ができます

手続き大変なんでしょう？

(高知市の産後ケア事業の場合)

- 産後または、**妊娠5か月**（16週）以降に申請手続きが可能
- 申請方法：窓口、郵送または電子申請
- 数日後に利用承認通知書が届いたら、裏面の利用の流れに沿って、各利用先へ予約
- 最大**8回**まで利用可

難しい手続き 一切なし



*** 2025年8月現在の情報です。最新の情報をご確認ください**

でも利用するの高いんでしょう？

	A:生活保護世帯	B：市民税非課税世帯	C：市民税課税世帯
訪問型	無料	無料	1,000円／回
通所型	無料	無料	2,000円／回
宿泊型	無料	無料	4,000円／回（泊）

市からの**助成がしっかり**受けれます

* 2025年8月現在の情報です。最新の情報をご確認ください

育児が大変な人しか受けれないんでしょう？

高知市の産後ケア事業の場合
(利用できる方)

- 高知市に**住民票がある**、市内在住の出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん



めちゃくちゃ**門戸が広い**

* 施設により高知市に住民票のないママ（里帰り出産した方）も利用できます

* 2025年8月現在の情報です。最新の情報をご確認ください

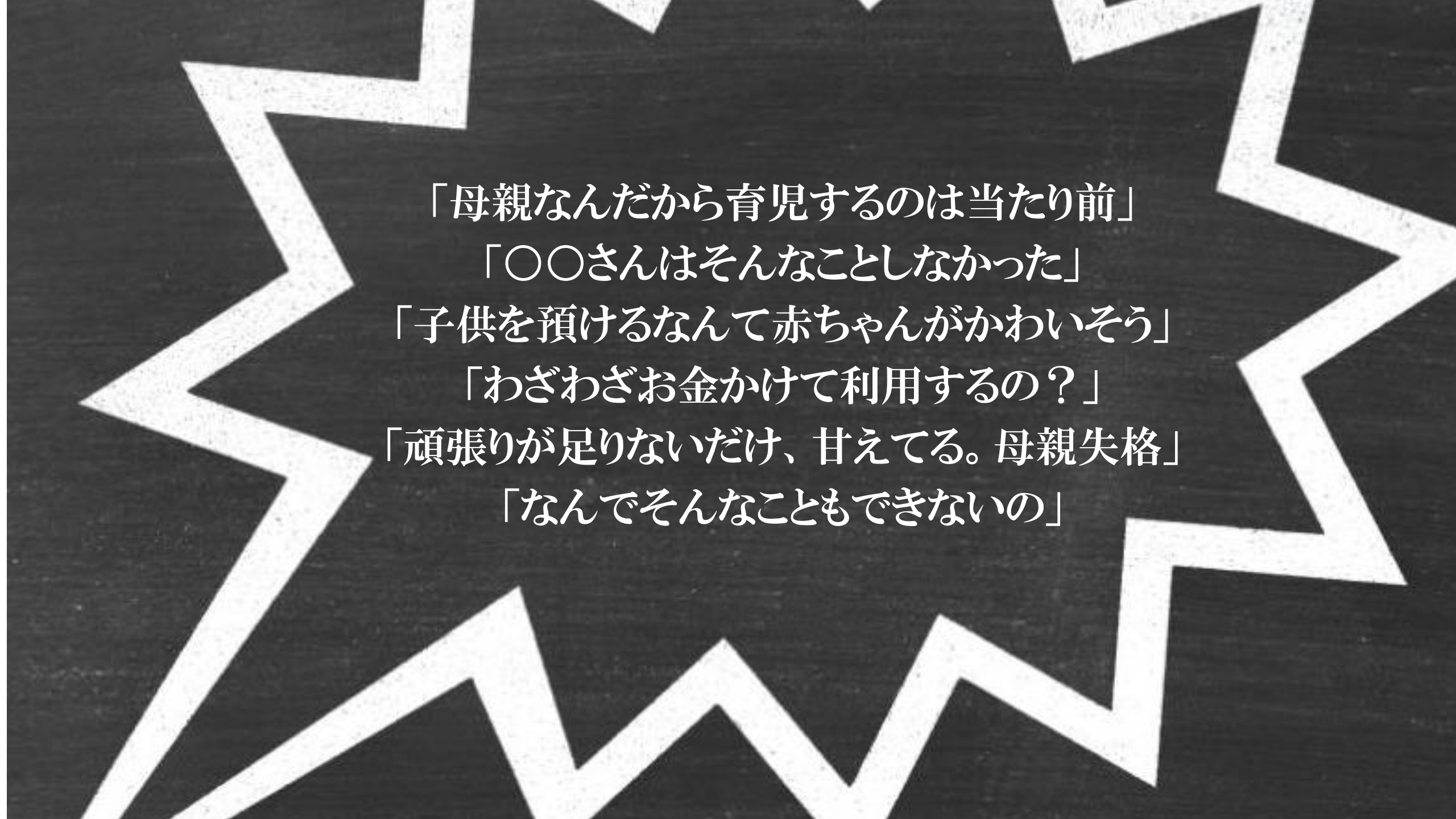
でもわざわざ人に子供を預けるなんて・・・

- 赤ちゃんを見てくれるのは**プロです**！プロにケアしてもらう、プロに相談するまたとないチャンス
- 色々な人と触れあうことも赤ちゃんにはいい刺激になる！
- 睡眠不足は心身ともに不調をきたす大きな原因



何より**ママの最高のリフレッシュ**になる





「母親なんだから育児するのは当たり前」

「〇〇さんはそんなことしなかった」

「子供を預けるなんて赤ちゃんがかわいそう」

「わざわざお金かけて利用するの？」

「頑張りが足りないだけ、甘えてる。母親失格」

「なんでそんなこともできないの」

こんな声、あなた自身が自分にかけていませんか？

今日も子どもを優先して育児をし、家事をした
今日もよくがんばりました

ケアを受けることは決して甘えではありません
自分と整える時間を大切にしましょう



産婦人科医が 産後ケアを 利用してみた

産婦人科医として長年、たくさんの妊娠・分娩に立ち会ってきた私ですが、いざ自分がママになると、**初心者マークの育児**が始まりました。育児って、「知っている」と「できる」ことはまったく別。**教科書通りにはいかない毎日**に、戸惑いと発見の連続でした。出産の興奮も冷めやらぬまま、ノンストップで始まる育児は、**心も体も休まらないハードワーク**。

ミルクの量に一喜一憂したり、寝る時間が短いと「何か病気？」と不安になったり。家族の何気ないひと言に涙が出たり、ヒステリックになったり。まさに「産後を謳歌していた」と振り返ることもできるかもしれません。

そしてそんな中体験した産後ケアは、**たった数時間でも最高の贈り物**でした。子供を安心して預けている間に、ゆっくりご飯を食べる、お風呂に入る。「自分の時間を自分だけに使う」ということがなんと贅沢なんだろうと再確認しました。そして**最高のリフレッシュ**になります。

息子も、初めてみる絵本やおもちゃ、同世代のお友達に刺激を受けているようでした。何より自分時間を満喫した後、数時間後に会った息子を見て「え？私は天使を産んだの？」と親バカが加速しました。

勉強のためと初めは利用していたのですが、あっという間に全8回のチケットを全て使い切りました。

誰のための産後ケア

「頑張らなきゃ」と自分を追い込みがちなママ
実家が遠い／頼れる人が近くにいないママ

「甘えかな...」と思って使いづらさを感じる医療職ママ
久しぶりにゆっくりお風呂に入りたい、大の字で寝たいママ



誰でもないあなたのための産後ケアです

詳しく知りたい方は外来でご相談ください

ママの笑顔が家族の笑顔！
産後ケアに行ってみよう！



推しの動画を見ながらランチ



初めてみるおもちゃに興味津々



素敵な記念写真を撮ってくれました



体験教室にも参加したよ