

利用にあたっての注意事項

◆◆◆必ずお読みください◆◆◆

○キャンセルの場合は、予約した施設に**必ず連絡**をしてください。

なお、前日午前 11 時以降にキャンセルした場合、1 日（1 回）利用したものとみなし、原則、**利用可能日数を減じます**。

○食事の提供は産後ショートステイのみです。産後デイケアで昼食を召し上がる場合は別途料金をご負担いただきます。

○医療行為が必要な状態、または発熱や風邪症状等、感染症の疑いがある場合は利用できません。

○産後ケア利用中に体調不良等となった場合は、医療機関の受診を勧めることがあります。このときは別途費用がかかります。

○利用時間や持ち物、赤ちゃんのきょうだいの利用等については施設にご確認ください。

利用の流れ

※1 度の申請で宿泊型、日帰り型、訪問型いずれも利用可能です。

1 事前申請 -Application-

妊娠 8 か月（28 週）以降に申請してください。

申請時は「mila-e 認証」のアカウントを作成し、ログインしてください。

※電子申請が難しい方は紙でも受け付けておりますので、ご相談ください。

申請はこちら▼



2 利用承認・クーポン発行 -Approval・Issue-

利用可否の審査を行います。

決定後、①利用承認メール②クーポン発行完了メールの 2 件のメールをお送りします。

②が届きましたら、メール文の URL から「mila-e 認証」アカウントでログインし、クーポンの受け取りを完了してください。

※事前申請からクーポン発行完了メールが届くまで、10営業日程度かかります。



3 予約 -Reservation-

クーポンの受け取りが完了しましたら、利用者番号を確認し、施設に電話等で予約をしてください。

※施設詳細は裏面参照

※持ち物や追加オプションの有無など、事前にご確認ください

※早産の場合は、出産予定日を基準とした期間の延長（修正月齢の適用）をすることができます。

ご予約の前に、保健サービス係またはお住いの地域の健康支援センターにご相談ください。



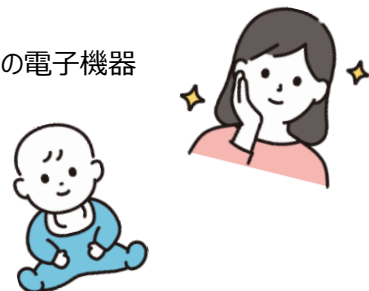
4 利用 -Use-

施設利用時、以下の持ち物を必ず持参してください。

- ☐ （2025 年 10 月以降に申請された方）クーポンが表示できるスマートフォン等の電子機器
- ☐ （2025 年 9 月末までに申請された方）利用承認通知書
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ その他（各施設にご確認ください）

※利用後、アンケートにご協力ください。

※クーポンの当日利用方法は【区公式ホームページ】よりご確認ください。



北区 産後ケア のご案内



お母さんが休息したり、育児の悩みを相談したりすることで、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんの育児に取り組めるよう

にお手伝いをします。助産院や医療機関、ご自宅における母子のケアや授乳指導・育児指導が受けられます。

利用には**事前の申請**が必要です。

利用できる方

北区に住民登録がある産後のお母さんと赤ちゃん

※医療行為の必要な方は利用できません。

内容

・母体ケア（母体の健康状態のチェック、乳房ケア等）

※乳腺炎など緊急を要する状態の場合は利用対象外です。

・乳児ケア（乳児の健康状態、発育のチェック等）

・育児相談、授乳指導等

産後ケアの種類

ショートステイ（宿泊型）

助産院等に宿泊して、産後ケアを受けることができます。

デイケア（日帰り型）

日帰りで助産院等へ行き、産後ケアを受けることができます。

アウトリーチ（訪問型）

助産師がご自宅を訪問して、産後ケアを受けることができます。

利用料 ※利用時にお支払いください。（支払方法は施設により異なります。）

	宿泊型	日帰り型	訪問型
母と子 1 人	1 日 3,300 円	1 日 2,500 円	1 回 1,000 円
ふたご以上の加算	1 人につき 1 日 1,100 円	1 人につき 1 日 840 円	1 人につき 1 回 340 円
利用上限	3 泊 4 日まで ※分割利用可 ○1 泊 2 日+1 泊 2 日 ×1 泊 2 日+2 泊 3 日	6 日まで	3 回まで (1 回あたり 1 時間半程度)

利用例

1 泊 2 日 6,600 円

ふたごの場合

1 泊 2 日 8,800 円

・施設により、追加料金が発生する場合があります。詳細は施設にご確認ください。

・住民税非課税世帯及び生活保護世帯の方は、利用料が免除されます。

※事前利用申請の際に、住民税非課税世帯の方は世帯全員の非課税証明書、生活保護世帯の方は受給者証明書が必要となります。なお、北区が証明に係る情報を閲覧することに同意された場合は、提出の必要はありません。

【区公式ホームページ】



【問合せ・受付窓口】

北区保健サービス課

保健サービス係

電話 03-3908-7050

王子健康支援センター

電話 03-3919-7588

赤羽健康支援センター

電話 03-3903-6481

滝野川健康支援センター

電話 03-3915-0184

種類	施設名	利用期間	住所・電話番号	予約方法・電話受付時間	施設・助産師からのメッセージ
宿泊型	東京北医療センター （※）	産後 4 か月 0 日まで	北区赤羽台 4-17-56 ☎03-5963-3311	◎電話 月～金 9 時～11 時、 14 時～16 時 ※祝除く	「育児が不安」「ゆっくり休みたい」など、ママのご要望にあわせてケアいたします。
	荒木記念東京リバー サイド病院（※）	産後 4 か月未満まで	荒川区南千住 8-4-4 ☎03-5850-0303	◎電話 平日 9 時～17 時	生後 4 ヶ月未満の赤ちゃんのご家族のために、休息と癒しの時間をご用意しています。
	あらかわレディース クリニック（※）	産後 3 か月 0 日まで	荒川区町屋 1-8-8 ☎03-6807-8867	◎電話 月・水・木・金 9 時～17 時、火・土 9 時～12 時	お困りごととはご相談ください。ママと赤ちゃんに寄りそったサポートを心がけています。
	東京都立豊島病院 （※）	産後 60 日未満まで	板橋区栄町 33-1 ☎03-5375-1234	◎WEB	助産師による面談を行った上で一人ひとりに合わせたケア内容のプランを決めていきます。
	板橋区医師会病院 （※）	産後 120 日まで	板橋区高島平 3-12-6 ☎03-3975-8151	◎電話 月～金 9 時～16 時 ※日祝を除く	育児の不安が少しでも解消できるようにお手伝いをさせていただきます。
	医療法人財団 仁寿会 荘病院 （※）	産後 45 日まで	板橋区板橋 1-41-14 ☎03-3963-0551	◎電話 月～土 9 時～16 時 ※第二土曜日・日・祝・12/29～1/3 を除く	育児の不安にお応えし、ゆっくり過ごしリフレッシュできる様、全力でサポートします。
	永寿総合病院 （※）	産後 4 か月未満まで	台東区東上野 2-23-16 ☎03-3833-8381	◎電話 月～金 9 時～16 時	ママの体調を整え、赤ちゃんとの生活リズムをつかめるようサポートしています。
日帰り型	スワンレディース クリニック	産後 4 か月未満まで	北区王子 4-27-7 ☎03-5944-6028	◎電話 火・木 13 時～15 時 ※祝日除く	アドバンス助産師を中心とした看護スタッフが 24 時間 365 日お待ちしております。
	綾瀬産婦人科併設 綾瀬産後ケア	宿泊型：産後 60 日まで 日帰り型：産後 120 日まで	葛飾区小菅 4-8-10 ☎03-3838-6588	◎宿泊型：電話 月～日 10 時～16 時半 ◎日帰り型：WEB	産後ケア専門施設。様々なイベント、保育士がお子さまに合った育児やグッズをご案内。
	みづき助産院	産後 5 か月 0 日まで	北区西が丘 2-10-10 ☎03-5963-4010	◎WEB/電話	母乳育児ご希望の方は出産施設退院後なるべく早くご利用ください。
	はあとほっと	産後 6 か月 0 日まで	北区王子 2-15-7-301 ☎080-9685-5854	◎WEB	早い時期からのママと赤ちゃんとの出会いを大切にしております。
	晴ル・助産院	産後 6 か月 0 日まで	北区赤羽台 3-14-27 ☎090-4425-2540	◎WEB	痛くない乳房マッサージと楽しいお喋り！ゆったりした和室で寛げます。

種類	施設名・助産師名	利用期間	住所・電話番号	予約方法・電話受付時間	施設・助産師からのメッセージ
日帰り型	ほっこりへの 志茂店	産後 6 か月 0 日まで	北区志茂 3-22-1 ☎03-6320-9585	◎WEB	地域に根差した子育てサロンです。ママの気持ちに寄り添い、サポートいたします。
	ほっこりへの 北赤羽店	産後 4 か月 0 日まで	北区赤羽北 2-31-16 アクトピア北赤羽番館 117 ☎03-5948-5707		
訪問型 ※家事や託児は行いません。	はうおり助産院（※）	産後 6 か月 0 日まで	板橋区成増 1-27-13-201 山口ビル もしくは 板橋区成増 1-28-15-905 林屋ビル ☎03-6780-1666	◎電話/LINE	ママのお疲れを癒し、ご自宅での授乳や育児が不安なく送れるようご支援して参ります。
	ムックムク	日帰り型：産後 6 か月 0 日まで 訪問型：産後 1 年以内	北区赤羽 2-48-5 マーサビレッジプラザ 302 ☎080-3574-6290	◎WEB/電話/ LINE 営業時間内	ママと赤ちゃんをサポート！！何でもご相談ください。
	おくだいら助産所	産後 1 年以内	☎090-6276-2830	◎電話 月～金 9 時～17 時	ケア中は電話対応ができないため、留守メッセージをお願い致します。
	出張専門助産院 ばんぶう	産後 1 年以内	☎070-6574-1103 Email:mw.bamboo1103@gmail.com	◎WEB/電話/メール 月～金 8 時半～17 時、土 8 時半～14 時	育児相談からママの身体のメンテナンスまでママに寄り添うサポートを心がけています。
	胎の実助産院	産後 1 年以内	☎090-7634-5347	◎WEB/電話/LINE	産後のママが心から安心して、健やかに育児に向き合えるよう寄り添います。
	なかの助産院	産後 1 年以内	☎090-1674-4274	◎電話 平日 9 時～18 時	当日予約可
	いかだい助産所	産後 1 年以内	☎080-5064-6003	◎WEB/電話 平日 9 時～17 時	お母さんと赤ちゃんにやさしい授乳・育児相談を提供します。
	がま〜ず助産院	産後 1 年以内	☎080-7792-5879	◎電話※留守電、SMS も可 平日 8 時半～15 時	「母乳を上手く吸えない」「母乳、ミルクの相談をしたい」等、育児相談全般行います。
	ふたむら母乳育児 相談処	産後 1 年以内	☎070-4414-3792	◎電話 平日 9 時～17 時	楽しく育児が出来るようサポートします。予約時に相談内容を教えてください。
	助産院 SANBA さんば	産後 1 年以内 ※浮間、赤羽、志茂への訪問は行っていません。	☎090-6504-4047 Email:omoko8491@gmail.com	◎電話/メール 平日 8 時～17 時	電話に出られないことがありますので、留守電にメッセージをお願いします。

※個室ではない場合がございます。詳細は、施設にご確認ください。

