



# ママの保健室



釧路市の産後ケア事業(短期入所型)が2024年4月から自己負担額5,000円から2,500円+食事代(市民税課税世帯)となったのはご存じですか?そこで今回は助成拡充された「産後ケア事業について」イコロ助産院助産師の新居さんと在原さんにお話を伺いました。また、実際にイコロ助産院の産後ケアを受けたママから感想が届いたのでご紹介します!

釧路市の産後ケア事業は  
市立釧路総合病院産科病棟とイコロ助産院で実施しています。



## 質問 1

イコロ助産院の産後ケアの内容は?



**A** お母さんにゆっくり休息と十分な食事をとっていただくサポートをします。バックケアという背部のマッサージやベビーマッサージ、乳房ケアはリクエストが多いです。その他にも、ベビ योगやママヨガ、骨盤軸整体、育児相談、発達相談、抱っこ紐deダンスなどもできますよ。ママと相談してケア内容をカスタマイズしていきます。



## 質問 2

料金や利用方法を教えてください!

**A** 料金/自己負担(1泊料金)  
市民税課税世帯:2,500円+食事代  
市民税非課税世帯:食事代のみ  
対象/釧路市に住民票がある産後1年未満のママと赤ちゃん

## 利用方法

釧路市こども保健部健康推進課へ連絡  
(☎0154-31-4525)

## 産後ケアを実際に体験したママレポ

### 利用者の声

- 自分の休息目的で利用しましたが、パパもお家でゆっくり過ごせたとのことで、パパの休息にもなって夫婦ともにありがたかったです。
- 1人の時間が持てたことが本当に良かったです。
- 自分は母親だから、家事育児しっかりしなくちゃ!と自分のことなんて考える暇もなかったのですが、母親(自分)も大切にしてもらえていいんだあと、自分と向き合えたことが何より嬉しかったです。
- 赤ちゃんがいると入浴剤入りのお風呂は躊躇してしまうので、ひとりでゆっくり入浴剤入りの湯船につかった時は、ココロとカラダが癒され極楽気分でした。
- ご飯をしっかりと・ゆっくり食べることが幸せすぎました。



●教えていただいたのは  
ママケアハウス イコロ助産院  
新居助産師・在原助産師

釧路市武佐1丁目20-5  
☎080-7736-9523  
公式LINE ID @531zsu



新居助産師



在原助産師

育児はイライラすることや思い通りに行かないこと、たくさんあると思います。ママと赤ちゃん、その家族の新たな生活を楽しめるよう、私たちは全力でサポートします!ママを充電しにぜひ産後ケアへいらしてください。