

産後のお母さんをサポートします

「産後ケア事業」のご案内

市では、出産後に、身近にお世話をしてくれる人がいないため、産後の体調や育児に不安のあるお母さんと赤ちゃんを対象に、産科医療機関に宿泊して、お母さんの体調に応じた保健指導や授乳、沐浴などの育児指導が受けられる産後ケア事業を行っています。

利用対象者（次の全てに該当する方）

- ▽ 函館市に住民登録をしている産後2か月以内の方とその赤ちゃん
 - ▽ 産後、体調不良や育児不安がある方
 - ▽ ご家族などからの援助が受けられない方
- ※ 医療行為が必要な方は利用できません。

医療機関

- ▽ えんどう桔梗マタニティークリニック
- ▽ こじま産婦人科
- ▽ 共愛会病院
- ▽ 市立函館病院
- ▽ 函館中央病院
- ▽ 函館五稜郭病院

※ 利用する医療機関の指定はできません。

お問合せ

マザーズ・サポート・ステーション

（総合保健センター1階）

☎ 32・1565 ☎ 32・1506

平日 午前8時45分～午後5時半

利用料金（自己負担額）

世帯区分	利用料金（7日間まで）
市民税課税世帯	1泊2日7,200円 その後1日ごとに3,600円加算
生活保護世帯 市民税非課税世帯	利用料金は免除されます (証明書類の提出が必要です)



子どもの悩み相談電話 はこだて子どもほっとライン

学校生活や家庭生活のことで悩んでいる子どもや保護者のために、「はこだて子どもほっとライン」を開設しています。

いじめや不登校などをはじめ、友達関係の不安や子育てに関する悩みなど、お気軽にご相談ください。

電話相談窓口

▷ こころの相談員相談電話 ☎57-3009、☎57-6644

▷ 南北海道教育センター ☎57-8251

開設日時 月～金曜日 午前8時45分～午後5時半（祝日を除く）



6月は食育月間です

食育基本法に基づいて国が決定した「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」と定めています。

また、毎月19日は、食育→しょくいく（19）ということで、「食育の日」に定められています。

食育月間や食育の日をきっかけに、食の大切さを見直してみましょう！

朝ごはんを毎日の習慣に！

栄養バランスの整った朝ごはんが理想的ですが、現在、朝食を何も食べていないという人は、食べやすいもの（乳製品、果物、野菜ジュースなど）を1品からでもいいので、少しずつ習慣にしていきましょう。

朝に時間がない場合は、前日の食事を取り分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆や缶詰など、簡単にとれるものを用意しておきましょう。

遅い時間の夕食や夜食の食べ過ぎ、夜更かしは朝ごはんを欠食しやすくなる習慣です。

生活リズムを整えながら、朝ごはんをとる習慣を身につけましょう！

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

