

# 砺波市産前・産後ヘルパー派遣事業

## 妊娠中・出産後のご家庭の 家事・育児をお手伝いします！

妊娠中・出産後で体調がすぐれない時期に家事と育児をすべてやるのは大変です。  
また、出産直後は睡眠を十分にとれず、産後うつリスクが高まるといわれています。  
気軽にヘルパーにお手伝いをお願いしてみませんか？



### 利用できる方

砺波市に在住し、住民票がある**妊婦**または**出生後2年未満**の子の母親\*

\*保育所等への入所の有無は問いません

### 支援内容

#### 在宅時\*の家事援助・育児援助

- ・ **家事**
  - ・ 調理
  - ・ 衣類の洗濯、補修
  - ・ 居室等の掃除、整理整頓
  - ・ 生活必需品の買物 など
- ・ **育児の補助**
  - ・ 哺乳の手伝い
  - ・ オムツ交換の手伝い
  - ・ 沐浴の手伝い
  - ・ きょうだいの世話 など



動画で紹介中

\*産前は妊婦、産後は母親と対象のお子さんが在宅しているときのみ利用できます。  
\*利用者本人が在宅で就労している（テレワーク等）場合は、「在宅」の対象になりません。

### 利用時間・回数

- ・ **利用日** 月曜から金曜まで（祝日及び12月29日から翌年の1月3日までを除く）
- ・ **利用時間** 午前9時から午後5時までの間で、1回につき**2時間以内**
- ・ **利用回数** 産前**20回**まで（母子健康手帳の交付を受けた日から）  
産後**7回**まで（出産後2年未満）  
※多胎の場合は産前・産後各**25回**まで



### 利用料金

1回（2時間以内）につき **1,000円**（通常6,000円のサービス）

（1時間以内）につき **500円** ※1時間での利用は事業所により利用できない場合があります。

・生活保護世帯・市民税非課税世帯は利用料金が無料になります。

- ・前日15時以降は、3,000円のキャンセル料が発生します。
- ・住居前に駐車スペースがなく、有料駐車場を利用する場合、別途駐車料金をご負担いただきます。
- ・買物等で外出する場合、別途交通費の負担があります。（詳細は事業所にご確認ください。）



# ご利用の流れ

## 申請

- 1 電子申請 または 健康センターに申込書を提出してください。

(出産後1か月以内のご利用の場合は、出産前の申請がおすすめです)



産前・産後ヘルパー派遣事業電子申請

## 利用決定

- 2 「決定通知書」と「ヘルパー利用券」を受け取ります。

## 当日

- 4 サービス開始前にヘルパーに利用券を渡します。  
サービス終了後に料金を支払います。

※支払い方法等は事業所によって異なります。  
※利用者の方や同居のご家族に感染症等の疑いがある場合、ヘルパー派遣をお断りする場合がありますのでご了承ください。

## 事前予約 (利用日の1か月前から予約可能)

- 3 サービス事業所に連絡し、ヘルパーの派遣日時を予約してください。

※利用月・時間帯によっては混み合う場合があります。  
※直前の予約では希望日時に利用できないこともあります。(早めの予約がおすすめです)

# 提供できるサービスについて

| サービス内容      | できる (例)                                           | できない (例)                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 調理          | 調理、配膳、片付け、皿洗い、テーブル拭き、離乳食づくり※                      | 大量の調理、特別な手間のかかる調理                                              |
| 衣類の洗濯、補修    | 衣類の洗濯、干す、たたむ、簡単な裁縫                                | 大量の洗濯やアイロンがけ                                                   |
| 居室等の掃除、整理整頓 | リビング、寝室、台所、トイレ、風呂、洗面所、玄関等の簡易な掃除 (掃除機、拭き掃除、整理整頓など) | エアコン、換気扇、冷蔵庫等の掃除、風呂場のカビ取り、ワックスがけ、庭掃除、ゴミ捨て (ゴミを持ち帰る)、窓拭き、高所での作業 |
| 生活必需品の買物    | 近隣のスーパー等での食材、日用品の買い物                              | 大量の買物、日用品以外の買物                                                 |
| 哺乳の手伝い      | 湯沸かし、ポット等への移し替え、調乳、哺乳瓶の洗浄、消毒、片付け                  | ヘルパーが1人でお子さんの世話 (授乳、オムツ交換、沐浴など) をすること                          |
| オムツ交換の手伝い   | オムツ交換の準備、片付け                                      |                                                                |
| 沐浴の手伝い      | 着替えの準備、ベビーバスの準備、片付け                               |                                                                |
| きょうだいの世話    | お子さんのきょうだいの遊び相手                                   | 保育所等への送迎、玩具の組立て等                                               |

※離乳食づくりを依頼される場合は、アレルギーの有無や調理内容を予約時に事業者伝えてください。

申請先・お問合せ先

砺波市健康センター

TEL 0763-32-7062



市ホームページ