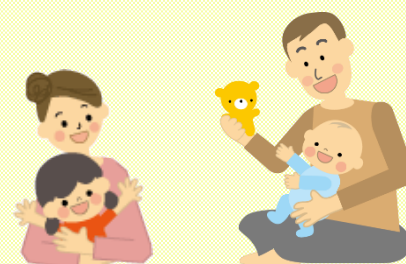


出産後のご家庭の 家事・育児をお手伝いします！

出産後の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。
産後の母体がつらい時期に、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

上市町内に在住する**出生後6か月以内**の子の親



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** ・授乳の手伝い ・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



※詳細は、裏面をご確認ください。

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** 5回まで(出産から産後6か月の間に)

※市町村によって回数・期間が異なる場合がありますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。

利用料金

1回 (2時間以内) につき **1,500 円** (通常6,000円のサービス)



※前日15時までのキャンセルは無料です。前日15時以降は、3,000円のキャンセル料が発生します。

※市町村によっては、利用料金が異なる場合があります。また、生活保護世帯・市町村民税非課税世帯の方の利用料金が減免される場合があります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症等の対策について

サービスを提供するヘルパーは、検温・健康状態観察などの健康管理を行い、適切な感染防止対策を実施してご訪問します。利用者の方も、マスク着用、手洗い・うがい、手指消毒などの衛生管理、室内の十分な換気などにご協力ください。

利用者の方または同居のご家族に新型コロナウイルス感染症等の疑いがあると判断した場合は、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。

ご利用方法は裏面をご確認ください。

ご利用の流れ

出産前

- 1 上市町に利用を申請します。
(出産後の申請も可能ですが、
出産前の申請がおすすめです。)



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。



出産後

- 2 上市町から「ヘルパー利用券」
を受け取ります。



事前予約(利用日の1か月前から予約可能)

- 3 サービス事業者に連絡し、
ヘルパー派遣の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。

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
授乳の手伝い	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(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

上市町保健センター(上市町役場 福祉課保健班)

住所 上市町湯上野1176番地

電話 076-473-9355