

令和8年度
大船渡市

産後ケア

事業



赤ちゃんとの時間を安心して過ごすために、
あなたの心と体に寄り添います。

	＼病院・ホテルでしっかりケア／ 通所型産後ケア	新 ＼おうちにいながらケア／ 訪問型産後ケア
対 象 者	産後 5 か月未満 ※の お母さんと赤ちゃん ※大船渡病院は産後 4 か月 未満	産後 1 年未満 の お母さんと赤ちゃん
実施機関 実施場所	① 岩手県立大船渡病院 場所：岩手県立大船渡病院 ② まんまるママいわて 場所：大船渡インターホテル椿 ③ ひなたのはな助産院 場所：大船渡温泉	① ひなたのはな助産院 ② にじのわ助産院 場所（①②共通） 大船渡市内の 自宅 や 里帰り先 等
時 間	午前 10時 ～午後 4時 ※ ※ひなたのはな助産院は午後3時30分まで	1 回当たり 2 時間 程度 訪問時間は、実施機関の助産師と相談
利用回数	通所型・訪問型 合計 7 回 まで（※里帰り先での利用も含む） 7 回のうち、 通所型は 5 回 まで	
料 金	利用料： 無料 食事・おやつ代： 690円～1,000円	利用料： 無料 （交通費込み）

産後ケアの利用方法

STEP1 産後ケア利用申請

方法① 大船渡市公式LINEから申請【準備中】
方法② 申請書記入し、こども家庭センターに提出
※出産予定日の3か月前から申請できます

STEP2 利用券を受け取る

※申請から1週間程度で利用券をお送りします。

STEP3 産後ケアを予約

方法① こども家庭センターに電話して予約
方法② 大船渡市公式LINEから予約

STEP4 電話連絡に応じる

通所型：予約した利用日の前日に実施機関から電話連絡があります。（体調確認等のため）

訪問型：予約後、数日以内に実施機関から電話連絡があります。（訪問時間の調整のため）

申請・予約先／お問い合わせ先

大船渡市こども家庭センター

■ 電話 **0192-47-5200**

午前8時30分～午後5時15分まで
（土日祝日を除く）

■ 大船渡公式LINE

【メニュー】

① くらし

② 予約

【トーク画面】

③ 産後ケアの予約

④ 新規予約



通所型産後ケア

実施機関	岩手県立 大船渡病院 電話:0192-26-1111	NPO法人 まんまるママいわて 電話:090-2981-1135	ひなたのはな 助産院 電話:090-6519-5179
場所	岩手県立大船渡病院 6階 産後ケアルーム (大船渡町字山馬越10-11)	大船渡インターホテル椿 (立根町字萱中20-9)	大船渡温泉 (大船渡町字丸森29-1)
対象者	産後 4か月未満 の お母さんと赤ちゃん	産後 5か月未満 の お母さんと赤ちゃん	産後 5か月未満 の お母さんと赤ちゃん
定員	各回 1～2名	各回 3名	各回 2名
実施日	木曜日 (月2～4回)	令和8年 10/28(水) 4/22(水) 11/25(水) 5/26(火) 12/23(水) 6/24(水) 令和9年 7/29(水) 1/27(水) 8/26(水) 2/24(水) 9/30(水) 3/24(水)	令和8年 6/16(火) 9/15(火) 12/15(火) 令和9年 1/16(火)
時間	午前10時～午後4時	午前10時15分～午後4時	午前10時～午後3時30分
利用回数	通所型・訪問型 合計7回 まで(※里帰り先での利用も含む) 7回のうち、 通所型は5回まで		
利用料	無料 ※補助事業のため		
昼食代 おやつ代	690円	1,000円(現金のみ)	1,000円(現金のみ)
持ち物 (共通)	●産後ケア事業利用券 ●母子健康手帳 ●赤ちゃんの着替え ●ママのゆったりした服(休息時のパジャマ) ●ママのスキンケア用品(入浴機能の方)		
持ち物 (実施機関別)	●ママの飲み物 ●ママの身分証 ●シャンプー、トリートメント等(シャワー希望の方)	●抱っこ紐(抱っこ紐の指導希望の方)	
施設にあるもの (共通)	●オムツ ●おしりふき ●ミルク(種類の指定はできません) ●哺乳瓶 ●タオル ●バスタオル ●ガーゼハンカチ ●石鹸(ボディソープ) ●赤ちゃんの保湿剤 ※ 自分のものを使用したい時は持参して下さい。 ※ 特定のミルク・哺乳瓶を使用する方は持参して下さい。		

通所型産後ケアの 過ごし方(例)

【午前】

10:00 ● チェックイン
(当日のケアを相談)

10:30 ● 育児相談・体重測定など

11:00 ● 休息・マッサージ

12:00 ● 昼食

【午後】

13:00 ● ママの入浴or足湯

14:00 ● 赤ちゃんのお風呂

15:00 ● ママのおやつ

16:00 ● 帰宅

※こちらは例になります。
時間やケア内容は、
希望を伺いながら
一緒に考えます。

歯のかわら版

大船渡市

2026年6月号 No.83

発行：令和8年6月20日

こどものむし歯予防でうれしい変化！

大船渡市では、これまでさまざまな事業を通して、こどものむし歯予防に取り組んできました。

その結果、3歳児健診におけるむし歯有病者率は、令和元年度～令和6年度では11.4～19.7%で推移していましたが、**令和7年度は4.9%**まで減少し、例年と比べ、大きな改善がみられています。口腔内がきれいなお子さん、定期的にフッ素塗布を受けるお子さんが増えています。

これは、歯が生え始める前の早い時期から実施してきた歯科保健指導や、ご家庭でのむし歯予防への意識・関心の高まりによる成果です。

むし歯予防には、毎日の生活習慣が大切です。これからも、むし歯のない元気な子ども達をみんなで増やしていきましょう！



むし歯予防のポイントは・・・

- ・おやつの量や種類を工夫すること
- ・毎日の歯みがき、仕上げ磨き習慣
- ・定期的な歯科受診やフッ素塗布

むし歯になりにくいおやつのコツ

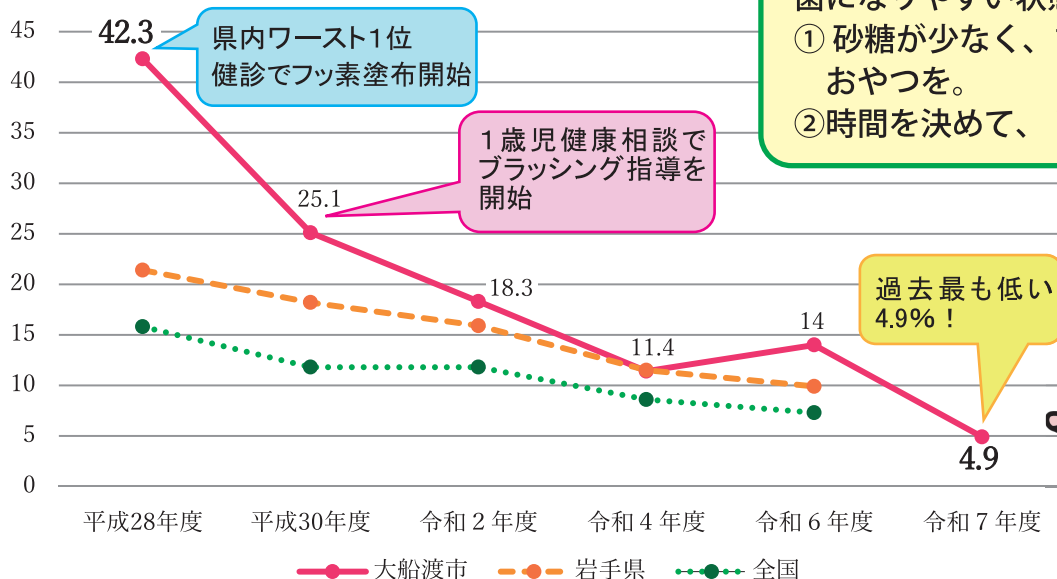
ポイントは、

「量」より「食べる時間と回数」

だらだら食べると、口の中がむし歯になりやすい状態になります。

- ① 砂糖が少なく、すぐ食べ終わるおやつを。
- ② 時間を決めて、**1日2回**までに。

3歳児健診 むし歯有病者率(%)



過去最も低い
4.9% !



知っていますか？

大船渡市の

こどもの生活習慣

5歳児健診から見えてきた大切なこと

5歳児健診の結果から、こどもたちの生活習慣で気になることが見えてきました。
家庭・園・地域が一体になって、こどもたちの健やかな成長を応援していきましょう。

5歳児健診の結果（令和7年度 大船渡市）

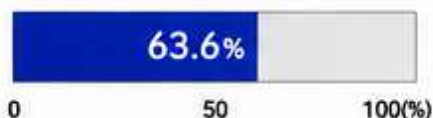
1 夜ふかし

夜9時以降に就寝する
子の割合



63.6%

約3人に2人



2 メディアの長時間利用

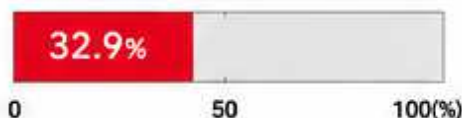
夜9時以降にメディアと
接触している子の割合

テレビ・動画・ゲーム・スマホなど



32.9%

約3人に1人



3 受動喫煙の可能性

同居家族に喫煙者がいる
子の割合



46.2%

約2人に1人



こどもたちの健やかな成長のために大切にしたい3つのテーマ

1 よく眠る



早寝・早起きを心がけて、
朝ごはんを食べましょう。

2 メディアと上手につきあう



わが家のルール（例）

- ☐ 平日は1日1時間まで
- ☐ 夜9時以降は使わない
- ☐ 食事中は使わない
- ☐ リビングで使う

家庭でルールを決め、
上手につきあいましょう。

3 たばこの煙から守る



大人がこどもをたばこの煙から
守ってあげましょう。

大船渡市こども家庭センター TEL 0192-47-5200



よく眠る

成長に合わせた睡眠時間
(下表)を参考に、まずは
「朝7時までに起きる」生活
リズムを目指しましょう。

家庭でできること

- ✓ 早寝・早起きを心がける
- ✓ 朝ごはんを食べる
- ✓ 夕食や入浴は早めに済ませる
- ✓ 寝る1時間前はテレビやスマホなどの画面をお休みする
- ✓ 寝る前は親子のふれあいや絵本の読み聞かせをする

月齢・年齢と睡眠の推奨時間 (1日あたり)

0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間

朝ごはんの効果

体と脳が目覚め、集中力や、やる気が高まります。
生活リズムを整え、
おなかの調子も
良くなります。



メディアと上手につきあう

メディア(*)の長時間視聴は、
視力だけでなく、**睡眠の質**や、
気持ちの安定に影響することが
あります。※テレビ・動画・ゲーム・スマホなど



家庭でできること

- ✓ 2歳まではテレビ・動画の視聴をできるだけ控える
- ✓ 2歳以降も、メディアの接触は1日2時間以内を目安にする
- ✓ 食事時の視聴は避ける
- ✓ 寝室にメディアを持ち込まない
- ✓ 外遊びや体を動かす時間、家族との会話の時間をしっかりとる



たばこの煙から守る

たばこの煙はこどもの発育を妨げ、
喘息や中耳炎のリスクを高めるだ
けでなく、将来の健康にも長く影響
します。

家庭でできること

- ✓ 家の中・車の中で吸わない
- ✓ たばこの煙がある場所に、こどもを連れて行かない
- ✓ 受動喫煙防止の大切さを家族で共有する
- ✓ 禁煙に取り組む・応援する

たばこの煙による影響

ベランダや換気扇の下でも、煙や有害物質がこどもに届くことがあります。

壁や車のシートなどに付着した有害物質も、こどもの健康に影響します。

「加熱式たばこだから安心」とは言えず、こどもの健康への影響が懸念されています。



園と地域のみなさまへ

- こどもの睡眠や生活リズムについて、家族と一緒に考えましょう
- 外遊びや体を動かす機会を作りましょう
- メディアとの上手な付き合い方を保護者と共有しましょう
- 受動喫煙防止の大切さを、地域で共有しましょう
- 発達や睡眠の問題に気づき、相談につなぎましょう

