

砺波市産後ヘルパー派遣事業

出産後のご家庭の 家事・育児をお手伝いします！

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。
一番つらい時期に、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

砺波市に在住する**出生後1年未満**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** ・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



※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** **7回まで**(出産から産後1年の間に)
※多胎の場合は**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)

- ※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。
- ※生活保護世帯・市町村民税非課税世帯の利用料金は、免除されます。



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 砺波市健康センターに
利用を申請します。

利用月・時間帯によっては混み合う場合があります。
あらかじめ希望するサービス事業者に連絡し、
利用予定月の空き状況を確認したうえで、
申請してください。

出産後の申請も可能ですが
出産前の申請がオススメです



出産後

2 「ヘルパー利用券」を受け取ります。



事前予約

3 サービス事業者に連絡し、
ヘルパーの派遣日時を予約してください。



当日

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



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	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 (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

詳しくは市のホームページをご覧ください。
利用申込書もダウンロードできます。



申請先・お問合せ先
砺波市健康センター
TEL 32-7062

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。