



ほっとひといき

赤ちゃんとの毎日が始まったあなたへ

下関市

山口県と下関市の
共同事業です

助産師のサポートを受けながら、
ホテルや旅館を利用して日帰り型の
産後ケアを実施します。

心と体を整え、笑顔で育児ができるように。

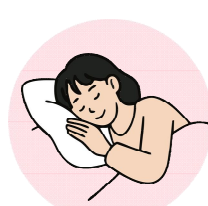
受けられるサービス



助産師のケアや相談
乳房ケアや授乳に関する
悩みを相談できます



赤ちゃんのケア相談
赤ちゃんの体重測定や
育児相談ができます



ゆったり休憩
個室のお部屋で
ゆっくり休めます



おいしいお食事
栄養バランスのとれた
食事をご用意

対象

下関市に住民登録があり、利用日において産後4か月～1年未満の
お母さんとお子さん(1歳の誕生日の前日まで)

実施期間

令和8年7月29日(水)～令和9年2月25日(木)
※上記期間のうち、県が指定する日に実施します。
土・日曜日、祝日・年末年始等の実施はありません。

利用方法

1. 申込み

✓下関市健康推進課母子保健
係へお申し込みください
※母子1組につき1回限り
※産後ママとベビーのためのケ
ア事業の日帰り型・訪問型の
通算回数にカウントします。

2. 利用決定

✓利用施設や日程が決ま
り次第、「利用決定通知」
でお知らせします。

3. 利用

✓利用開始前までに、
施設へお越しください。
✓受付後、助産師等がサー
ビス内容を確認します。
✓利用料は無料です。

4. 終了

✓追加の支払いがある場合は、
施設へお支払いください。
✓アンケートのご協力を
お願いします。

お申込み・お問い合わせ先

下関市健康推進課 母子保健係

申込み・連絡先はこちら

電話番号

(083)231-1447

※やむを得ず、キャンセルする場合は、下関市健康推進課
母子保健係(083)231-1447へご連絡ください。

※利用料金は無料となります。ただし、施設利用にあたり、
追加で自己負担が発生する場合があります。

《その他のお問い合わせ先》

山口県 健康福祉部 こども・子育て応援局 こども政策課 TEL:083-933-2947

詳しくは
裏面へ



ご利用いただける施設



岩国国際観光ホテル

岩国市岩国1丁目1-7
TEL:0827-43-1111

※利用時間
11:00～14:30



芳山園

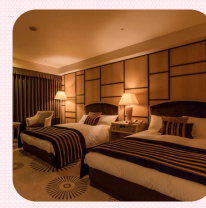
周南市大字湯野4255-1
TEL:0834-83-2255

※利用時間
11:00～14:30



防府グランドホテル

防府市駅南町15-20
TEL:0835-25-1133



梅乃屋

山口市湯田温泉4丁目3-19
TEL:083-922-0051



ココランド

宇部市上宇部75
TEL:0836-33-6116

※利用時間
11:00～15:00



ナチュラルグリーンパークホテル

山陽小野田市千崎128
TEL:0836-84-2323



楊貴館

長門市油谷伊上10130
TEL:0837-32-1234



萩本陣

萩市椿東385-8
TEL:0838-22-5252



ねをはす HOTELBOOK&CAFE

下関市秋根西町2-7-2
TEL:083-250-8460



各施設 留意事項

- ・利用可能な日は宿泊施設により異なりますので、申込時にご確認ください
- ・時間は原則として、10時から15時(昼食付)です(施設により異なる場合があります)
- ・アレルギー等がある方は、利用が決定した施設へ必ず事前にご連絡ください
(一部対応が難しい施設もあります。申込時にご確認ください。)

ご持参 いただくもの

- ・下関市から発行された『ほっとひといき宿泊施設活用産後ケア事業利用決定通知書』
- ・母子健康手帳、マイナ保険証(資格確認書)、お子さんの福祉医療費受給者証
- ・日頃の外出時に持参されるもの
※ ミルク・哺乳瓶、離乳食、おむつ、お気に入りのおもちゃ等
- ・乳房ケアを希望される場合は、フェイスタオル2枚

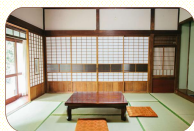
1日の過ごし方(例)

1 助産師と面談
体調や育児の悩みを
お伺いします



10:00～

2 お部屋で休息
赤ちゃんと一緒に
ゆっくり過ごします



11:00～

3 お食事
栄養バランスのよい
食事をEnjoyします



12:00～

4 リフレッシュ
入浴や休憩で
心と体を整えます



13:00～

5 育児相談
授乳やお世話の
相談ができます



14:00～

注意 事項

- ・感染症に罹患している場合や、医療行為の必要な場合は利用できません
- ・お子さんの授乳や離乳食は準備を含めて、お母さんをお願いします
- ・入浴される場合は、ご自身の体調等により判断し、長湯しないようご注意ください

※一部画像は生成AIを使用して作成しています。

あなたの心と体を大切にする時間に、ぜひご利用ください。