

# 青森市多胎妊産婦等サポーター派遣事業

産前産後で育児等の負担が多い多胎妊婦、多胎家庭にサポーターを派遣し、育児や家事のお手伝いや外出の際の介助を行います。

## 育児のサポート



授乳や沐浴の介助等

## 家事のサポート



ご家族がお子さんのお世話をしている際の家事支援等

## 外出のサポート



予防接種や健診等の外出の介助

サポーターだけでお子さんのお世話をすることや留守宅での家事等を行うことはできません。実施できる内容は裏面をご参照ください。

### 利用対象

青森市に住民票を有するかたで  
多胎妊婦・多胎家庭（多胎のお子さんが3歳の誕生日前日まで）

### 利用上限

- 対象期間中に100時間まで
- 1回2時間まで（外出の介助の場合は1回4時間まで）



### 利用可能な日時

原則として、平日の午前8時30分～午後6時まで  
（サポーターを派遣する事業者が可能であればその限りではありません）

### 利用料金

1時間 300円（非課税・生活保護受給世帯に対し、減免制度あり※1）  
※1 減免制度については、あおもり親子はぐくみプラザへお問い合わせください。

### 利用方法

あおもり親子はぐくみプラザ又は浪岡振興部健康福祉課へ利用申請書をご提出ください（郵送可）。様式は窓口のほか、市ホームページから入手できます。

### 申請時必要な物

- 利用申請書（窓口用意しています）
- 多胎のお子さんの母子健康手帳
- 申請者の身分証明書
- 申請者と利用者が異なる場合は委任状（任意様式）、申請者と利用者の身分証明書

#### ①利用申請をします。

あおもり親子はぐくみプラザ  
又は浪岡振興部健康福祉課  
で申請をしてください。  
郵送での申請も可能です。

#### ②利用可能なかたには 決定通知書等が届きます。

市が、申請内容を確認し、  
下記の書類を送付します。  
・利用決定通知書  
・サポート利用券  
・サポーター派遣事業者一覧

#### ③希望の事業者へ 連絡してください。

希望する事業者を選び、事前  
に打合せをしてサポート内容  
やサポーター派遣の日程を  
決め、事業者と契約をします。

#### ④利用開始

サポーターに利用決定通知書  
を毎回呈示します。使用した  
時間分のサポート利用券と  
事業者の請求する金額※2を  
事業者へお支払いください。

※2 利用料金300円/時間のほかに、サポーターが利用者宅まで往復する交通費、キャンセル料等事業者で定める費用がありますのでご確認ください。支払方法についても事業者によって異なりますので、ご確認ください。

【問合せ】 青森市保健所 あおもり親子はぐくみプラザ 母子保健チーム  
〒030-0962 青森市佃二丁目19番13号 電話：017-718-2987

## 青森市多胎妊産婦等支援事業でのサポート内容

### 【育児介助の例】

内容	できること	できないこと
沐浴・入浴介助	お湯の準備、ベビーバスの後片付け、お子さんの体を拭く、着替え等	サポーターのみで沐浴させる
授乳・食事介助	湯わかし、粉ミルクの調合、後片付け、授乳・離乳食の手伝い等	サポーターのみで授乳や食事をさせる
オムツ交換・排泄の世話の介助	紙オムツの交換等	サポーターのみでのオムツ交換 布オムツの交換については要相談
兄弟姉妹の世話	多胎妊婦・多胎家族が在宅時の見守り（その間は他の家事等はできません）	サポーターのみでのお世話 サポーターのみでの送迎等

### 【家事介助の例】

内容	できること	できないこと
食事の支度	多胎のお子さん又は家族の食事（離乳食を含む）の下ごしらえ、配膳の準備・後片付け等	特別な手間のかかる調理、大量の調理、来客者の食事の準備・後片付け等
衣類の洗濯	日常着用する衣類等の洗濯、干す、取り込む、たたむ等	日常着用する衣類以外の洗濯、特別な手間を要する洗濯（手洗い等）
買い物	近隣のスーパー等で、緊急的に必要な生活必需品等の買い物	大量の買い物、生活必需品以外の買い物
掃除・整理整頓	居室・風呂・台所等の簡易な掃除（掃除機、拭き掃除等）	日常の範囲以外の掃除 （大掃除、エアコン、ガスコンロ、冷蔵庫等の掃除、風呂場のカビ取り、換気扇の掃除、ワックスがけ、窓・網戸の掃除、庭の手入れ等）
その他	布団干し	ペットの世話、家屋の修繕、銀行への振り込み・引出し、店番・商品の販売、来客の応接等



### 【外出の補助】

内容	できること	できないこと
外出の補助	通院・健診の同行、散歩の同行等 ※サポーターの交通費は利用者負担（利用者宅からスタートします。現地解散した場合も、利用者宅までの交通費もご負担いただきます。）	サポーターのみでの送迎、サポーター個人の車での送迎

