

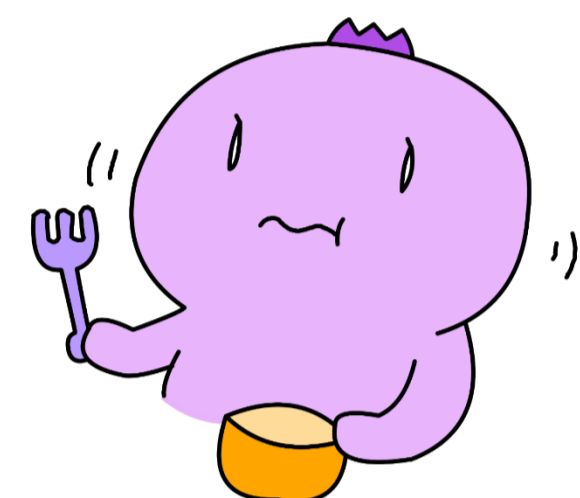


令和4年度

プレママ&子どもの お食事なんでも相談

食事のお悩み、解決方法を栄養士と一緒に考えませんか？

妊娠中の食生活や子どもの好き嫌いなど、食事でお困りのことはありませんか？
来所・電話のほか、web会議システム「Zoom」を利用したオンラインでのご相談も可能です。
ぜひ一度お電話ください。



申込方法

電話でご予約ください

- ◆ 申込先 健康課 TEL:042-581-4111
- ◆ 受付時間 8:30~17:15 月曜日~金曜日(祝日を除く)

下記の日程で都合が悪い場合も
まずはお電話ください。

開催日		時間
令和4年	4月5日(火)	①9:45~10:15 ②10:30~11:00 ③11:15~11:45
	5月10日(火)	
	6月2日(木)	
	7月5日(火)	
	8月3日(水)	
	9月6日(火)	
	10月4日(火)	
	11月1日(火)	
令和5年	1月10日(火)	
	2月7日(火)	
	3月7日(火)	

詳しくはこちらをご覧ください



日野市ホームページ

お問い合わせ

日野市健康課

電話:042-581-4111 FAX:042-583-2400

〒191-0011 日野市日野本町1-6-2 日野市生活・保健センター内

Email:kenkou@city.hino.lg.jp

ようこそ！オンライン相談へ

Aさん、こんにちは。
オンライン相談にスムーズに参加することはできましたか？

はい、初めてのオンライン相談で不安でしたが、
事前にもらった**オンライン相談の手順**を見ながら参加することができました！

それはよかったです。
Aさんは、お子さんの食事量が少なすぎないか不安ということでしたね。

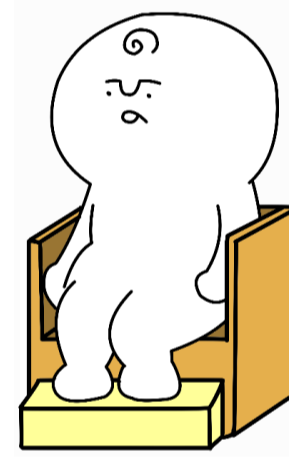
そうなんです。**食事の写真**を見てもらってもいいですか？

もちろんです。**画面共有**で見てみましょう。
栄養のバランスもとれていますし、特に少なすぎるといことはないかと思います。
発育も順調なようですし、特に心配しなくても大丈夫かと思います。

それなら安心しました！
あと、子どもが食事に集中してくれなくて…
食事の様子動画も見てもらえませんか？

分かりました。**画面共有**で見てみましょう。
もしかすると、足底が床につかなくて
落ち着かないのかもしれないですね。
踏み台で調整してあげられるといいですね。
イメージはこんな感じです。（写真を共有）

イメージ写真



なるほど、こうやって調整するんですね。やってみます！
写真や動画を見ながら、具体的にアドバイスしてもらえて参考になりました。
外出の必要がなく、家に居ながら相談できてよかったです。

- ◆ 写真や動画を共有しながら相談できます。
- ◆ ご家族も一緒に参加することができます。
- ◆ オンラインの操作方法など分からないことがありましたら、健康課がお手伝いしますのでご安心ください。

動画のご案内 <YouTubeで公開中>

<離乳食の進め方>



離乳食作りの基本となる衛生管理やレシピ、
離乳食の進め方をご紹介します。

<3歳頃までの子どもの食事>



離乳完了から3歳頃までの
子どもの食事のポイントをご紹介します。

<妊娠中の食生活>



妊娠中にしっかりとりたい栄養のこと、
簡単にできるレシピをご紹介します。



健康課 栄養士



Aさん