

オンラインだから！！  
分かる！伝わる！！

子育て

妊娠中

無料アプリ

Zoom を使って



# オンライン DE 相談 はじめます



## 妊娠・出産のこと

おなかの赤ちゃんのこと  
自分のからだのこと  
出産の準備のこと など

★コロナ禍でも感染の  
心配なく相談できる！



## 食事のこと

離乳食のつくり方、  
始め方、食べさせ方  
食べ物のすききらい  
「食べない」の対応 など

★いつもの食べる様子  
を見てもらいながら  
アドバイス！



## 子育てのこと

子どもの成長やからだのこと  
しつけ、赤ちゃんがえり  
年齢にあったあそび など

★子どもの様子を  
見てもらいながら  
アドバイス！



## 歯のこと

歯の生え方  
歯みがきのしかた  
むし歯の予防のこと など

★みがき方を見てもらって  
仕上げみがきを  
マスター！



相談したい内容に合わせて  
専門職がお受けします。

### 対象者

姫路市にお住まいの  
妊産婦さんもしくは  
概ね小学校入学までの  
お子さんを  
育てている方

### 準備するもの

Zoomに参加できる端末  
(カメラ付きパソコン、  
スマートフォン、タブレット)

メールアドレス

### 相談日時

日時は右下のQRコード  
またはホームページで  
ご確認ください

相談時間は  
**30分**程度です

### 相談方法

裏面の  
お申し込みから  
相談日までの流れを  
ご覧ください



## お問い合わせ

姫路市保健所 健康課 079-289-1641  
(平日 9時~17時)

ひめじ子育て相談 Zoom

検索 🔍



## お申込みから相談日までの流れ

かんたん  
3ステップ!

### 1 申し込む

姫路市のホームページ もしくは ちらし表面の二次元バーコードから電子申請します

⚠️ 注意 相談日 2 日前(土日祝日を除く)までに電子申請を済ませてください

### 2 保健所から届いたメールを確認する

・相談日前日までに登録されたメールアドレスへ Zoom ミーティングに参加するための URL が届きます

・相談日当日までに URL をタップして、Zoom が利用できるかどうか確認しておいてください

⚠️ 注意 Zoom アプリがインストールされていない端末をお使いの場合  
→URL をタップして、最新バージョンの Zoom アプリをインストールしてください

すでに Zoom アプリがインストールされている端末をお使いの場合  
→アプリを最新バージョンに更新しておいてください

### 3 相談する

- ・アプリ情報から、マイクとカメラがオンになっていることを確認してください
- ・相談日時の5分前くらいを目安に Zoom アプリを起動し、入室をお待ちください
- ・時間になれば、相談を始めます

#### ⚠️ 注意事項

- ◇ 相談の様子の写真撮影や録画、録音、SNS などへの投稿は禁止します
- ◇ ミーティング ID とパスワードは相談者以外の方には教えないでください
- ◇ 個人情報保護のため、公共の場所や公共の Wi-Fi を利用しての相談はしないでください
- ◇ 相談は無料ですが、通信費や通信機材は相談者の自己負担となります