

妊娠期 から 子育て期 の相談窓口

子育て世代包括支援センター

子育て世代が安心して子育てできるよう、各市町村*では相談窓口を設置しています。保健師や助産師などの専門職が、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援を行っています。
※34市町村(令和2年9月時点)

子育て +プラス

vol. 18

1人で悩まず、気軽に相談ができるよう、センターでは個別にプランを作成し、支援しています。

子育て世代包括支援センターの活動例



妊娠期

母子健康手帳の交付時に、保健師などが妊婦と面談します。

出産後

保健師や助産師などが訪問し、健康状態の確認や育児のアドバイスをを行います。



子育て期

子どもの成長や発達について、さまざまな相談に応じます。



各市町村の子育て世代包括支援センター窓口は、下記HPに掲載しています。

☎ 0742-27-8661 ☎ 0742-22-5510 🌐 www.pref.nara.jp/56350.htm

ノロウイルスによる食中毒に気を付けましょう!

冬にピークを迎えるノロウイルス食中毒について、特徴や対策を紹介します。

奈良 暮らし 手帳 vol. 52

特徴・感染経路

- ウイルスが体内に入ってから24～48時間程度で発症
- 症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱など

汚染された二枚貝



感染者が調理し、汚染された食品

対策

加熱

- 食品の中心までしっかり加熱(85℃以上で90秒以上)しましょう。



手指衛生

- 調理前、食事前、トイレの後には、丁寧に手洗いをしましょう。



- 汚物などを処理するときには、使い捨て手袋やマスクを着用しましょう。

体調管理

- 感染の疑いがあるときは、調理を控えましょう。

消毒

- 煮沸(85℃以上で1分以上)や、次亜塩素酸ナトリウム(濃度200ppm)による消毒が有効です。

次亜塩素酸ナトリウム(濃度200ppm)の作り方

次亜塩素酸ナトリウム
ペットボトルのキャップ半分弱

水 500ml



※次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。

食中毒対策にもつながる「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理研修会」(飲食店、菓子製造業者向け)を12月に実施予定です。詳しくは下記HPへ。

☎ 0742-27-8681 ☎ 0742-22-0300 🌐 www.pref.nara.jp/1654.htm