



阪神北県民局からのお知らせ

阪神北版の
問い合わせは ▶ 阪神北県民局総務企画室総務防災課へ
〒665-8567宝塚市旭町2-4-15

☎0797-83-3117 ☎0797-86-4379

ホームページ [阪神北県民局](#)
宝塚総合庁舎 ☎0797-83-3101 (代表)

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120-47-7830 (携帯電話からは代表番号へ)
【受付】平日(祝日等を除く)9時～17時30分

今月の SDGs



流行中!インフルエンザに要注意!

例年12月～翌年3月ごろに流行するインフルエンザから身を守る、正しい知識と予防対策を紹介します。

問 宝塚健康福祉事務所 ☎0797-62-7304 ☎0797-74-7091



どうやって感染するの?

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。

飛沫感染

感染者のくしゃみやせき、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。

▶ 主な感染場所
学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえ、その手で周りの物に触れることでウイルスが付着します。その後、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ってしまうことで感染します。

▶ 主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

どんな症状が起こるの?

インフルエンザは38度以上の高熱、全身症状が出ます。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の高熱 全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など) 局所症状(喉の痛み、鼻水、くしゃみ、せきなど) 急激に発症	発熱 局所症状(喉の痛み、鼻水、くしゃみ、せきなど) 比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月～3月(1月～2月がピーク) ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて ※特に季節の変わり目や疲れているときなど

インフルエンザから身を守るためには?

正しい手洗いや普段の健康管理で感染を予防しましょう。

1 ▶ 小まめな手洗い(帰宅時や食事前など)

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲を伸ばすようにこすります。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 指先、爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

2 ▶ マスクの着用(人混みに出るときやせきが出るとき)

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- 隙間がないよう鼻まで覆います。

3 ▶ 普段の健康管理(朝、体温を測るなど)

4 ▶ 適度な湿度を保つ

5 ▶ 人混みは避けましょう

「インフルエンザかな?」と思ったら

- 早めに医療機関へ
- 安静にする
- 水分補給
- 薬は医師の指示に従って正しく服用



ワクチンについて

特に65歳以上の人、基礎疾患のある人は重症化予防のため、積極的な接種をお願いします。



参考:政府広報オンライン【インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット】

インフォメーション

「ひょうご安全の日」阪神北地域のつどい参加者募集

阪神北地域の住民や防災に携わる人を対象に、減災グッズの展示や防災知識を学べるワークショップを開催します。2024(令和6)年11月13日(土)13時～16時 アピアさかせがわ アピア1 ふれあい広場(2階)およびアピアホール(5階) 無料 不要 阪神北県民局総務防災課 ☎0797-83-3124 ☎0797-86-4379 詳細は、[阪神北地域のつどい](#)

「きらっと☆オンリーワン」バザール(宝塚)を開催します

阪神北地域の障害者就労施設で作られた菓子や雑貨などの自主生産品(「きらっと☆オンリーワン」商品)を販売します。障害のある人が一つ一つ心を込めて丁寧に手作した商品が並びます。12月14日(土)10時～15時 アピアさかせがわ アピア1 ふれあい広場(2階) 宝塚健康福祉事務所福祉課 ☎0797-61-5176 ☎0797-61-5188 詳細は、[きらっと☆オンリーワンショップ](#)

募金(愛の鍋)に協力をお願いします

12月は全国一斉に「歳末たすけあい運動」が

展開されます。阪神北県民局でも12月1日(金)～15日(金)の間、宝塚総合庁舎1階ロビーに「愛の鍋」を設置し、募金を受け付けます。寄せられた募金は、地域内の社会福祉施設に寄贈されます。宝塚健康福祉事務所福祉課 ☎0797-61-5177 ☎0797-61-5188

12月は「税込確保重点月間」です!

県税(※法人県民税・事業税、個人事業税、不動産取得税、自動車税種別割など)の納め忘れはありませんか。県では、この期間に税込確保対策を強化します。収入減などの事情により納税が困難な人は下記へ相談してください。伊丹県税事務所収税課 ☎072-785-7141(直通) ☎072-777-8073 詳細は、[兵庫県 県税](#)

ピッコロ演劇学校・ピッコロ舞台技術学校 2024年度生募集

ピッコロシアターの劇場空間と機材を使った充実のプログラム。平日夜間開講 ◆ 講座 = ①演劇学校(本科・研究科) ②舞台技術学校 ◆ ①18歳～35歳 ②18歳～40歳の人 ◆ 授業期間 = 24年4月から1年間(原則週2回) ◆ ①本科40人、研究科20人 ②30人 ◆ 前期試験は3月13日(土)、後期試験は4月3日(土)までに所定の申込書を郵送、持参で〒661-0012 尼崎市南塚口町3-17-8同シアター(月曜休館)へ ☎06-6426-1940 ☎06-6426-1943 詳細は、[ピッコロシアター](#)