

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 F 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

一緒に学ぼう **インフルエンザのきほん** 今月のSDGs 3 すべての人に健康と福祉を

インフルエンザは、例年12月~3月ごろに流行しています。インフルエンザを防ぐためには、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

Q どうやって感染するの?

- A** **飛沫感染** (くしゃみ、せきを浴びる) **接触感染** (他人が触ったものに触れる)



Q インフルエンザから身を守るためには?

- A** **小まめな手洗い(1回30秒)** (帰宅時や食事前。アルコール消毒も効果的)
- 流水でよく手をぬらした後、せっ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。
- マスクの着用** (人混みに出るときや咳が出るとき)
- 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。

- 普段の健康管理** (体温測定) **適度な湿度を保つ** (湿度50%~60%に保つ) **人混みを避ける**

Q インフルエンザはどんな症状?

- A** **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)



上記のような症状が急激に現れます。早めに受診しましょう。

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

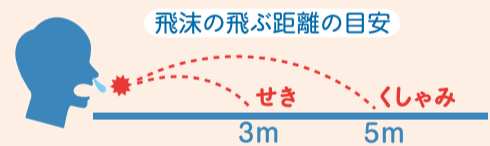
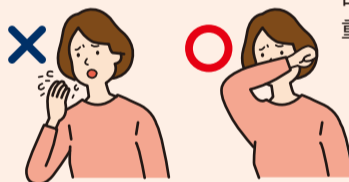
Q ワクチンの効果は?

- A** **発病予防と重症化予防に期待** できます。特に65歳以上の人、基礎疾患のある人は積極的な接種をお願いします。



Q 感染させないためにできることは?

- A** **咳エチケット** 飛沫距離は、せきで3m、くしゃみで5mとされています。せきやくしゃみなどの症状がある人は、マスクやハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえましょう。特に人が集まる所で実践することが重要です。



出典: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」暮らしに役立つ情報 | 政府広報オンライン (https://www.gov-online.go.jp)

問 宝塚健康福祉事務所 ☎0797-62-7304 F 0797-74-7091 問 伊丹健康福祉事務所 ☎072-785-2371 F 072-777-4091

インフォメーション イベント等は延期・中止の場合があります

「きらっと☆オンリーワン」バザール(宝塚)を開催

阪神北地域の障害者就労施設で作られたお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りの商品が並びます。12月24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 F 0797-61-5188 詳細は、[きらっと☆オンリーワンショップ](#)

「ひょうご安全の日」阪神北地域のつどい参加者募集

①リニューアルした「学ぼう災かるた」大会や②災害時における要配慮者への支援をテーマにした講演会などを開きます。①は小学生以下。2025(令和7)年1月11日(土)13時~17時。伊丹市立図書館ことば蔵。①30人②100人。無料。①②で(阪神北)県民局総務防災課へ ☎0797-83-3127 F 0797-86-4379 詳細は、[阪神北地域のつどい](#)

「宝塚フォーラム」参加者募集

家族で宝塚歌劇を鑑賞してみませんか。県内在住・在学の小学生~18歳未満(高校在学中は対象)とその保護者。25年3月16日(土)11時~14時10分。宝塚大劇場。2,450人(抽選)。有料(通常料金から割引あり)。席により異なる。1月5日(土)までに宝塚フォーラム実行委員会事務局(阪神北県民局県民課内)へ ☎0797-83-3138 F 0797-86-4379



12月は「税込確保重点月間」です

県税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。収入減などの事情で納税が困難な人は下記に相談してください。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。伊丹県税事務所収税課 ☎072-785-7141 F 072-777-8073 詳細は、[兵庫県 県税](#)