伊丹市・宝塚市・川西市・三田市・猪名川町

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

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120-47-7830（なやみゼロ）
携帯電話からは☎0797-83-3101
平日（祝日等を除く）9時～17時30分

知っておきたい！ インフルエンザ Q&A

例年12月～3月が流行シーズンですが、今年は例年よりも早く流行しています。



Q 今日からできる予防法は？

A. 小まめな手洗いと正しいマスクの着用を心がけましょう

☑ 正しい手の洗い方

手洗いの前に指輪や時計は外しましょう。30秒程度かけて、爪の間や手首まで丹念に洗い流します。

POINT



親指と手のひらはねじるように



指先と指の間、爪の間は念入りに

☑ 正しいマスクの着け方

鼻と口を隙間なく覆いましょう。外すときは本体ではなくひもを持って外します。



☑ その他の予防法

- 栄養と睡眠を十分に取る
- 小まめに換気し適度な湿度（50%～60%）を保つ
- 人混みを避ける

詳しくはこちら インフルエンザワクチン（季節性）

県感染症対策センター

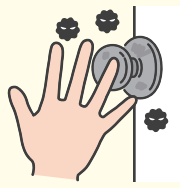
問 宝塚健康福祉事務所 ☎0797-62-7304 Ⓕ0797-74-7091
問 伊丹健康福祉事務所 ☎072-785-2371 Ⓕ072-777-4091

Q どんなときに感染しやすい？

A. 2つの感染経路があります



飛沫（ひまつ）感染
せきやくしゃみ等のしぶきを吸い込む



接触感染
患者との接触やウイルスが付着した手で口や鼻に触れる

Q ワクチン接種の効果は？

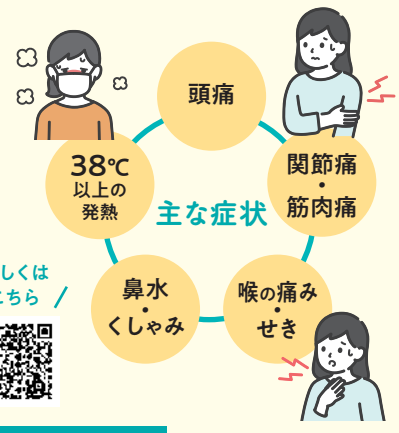
A. 重症化予防や発病リスクの減少が期待できます



ワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかるため、早めの接種をお勧めします。

Q 感染したらどうする？

A. 症状が出たら早めに受診しましょう



近くの病院を探す際は、全国の医療機関を検索できる医療情報ネット「ナビイ」を活用してください。

詳しくはこちら

休日や年末年始に感染したときは電話で相談

救急安心センターひょうご（24時間365日対応） ☎#7119（直通078-331-7119）

阪神北県民局のSNSもチェック
Xはこちら　Instagramはこちら

Information

イベント等は延期・中止の場合があります

「阪神北SDGsフェス」を開催

SDGsに取り組む企業や団体が出展。楽しみながら学べます。子ども服のお譲り会も実施。入場無料。
日11月15日㊐10時～16時 所イオンモール伊丹昆陽 問阪神北県民局総務防災課☎0797-83-3117 Ⓕ0797-86-4379

「地域理想会議2026（ローカル・ゼブラ企業創出支援イベント）」を開催

地域とともに成長する企業のあり方を考えるイベントです。無料。
日12月5日㊏12時～17時30分 所Spark Base（関西学院大学内）定50人（先着）申 問12月4日㊍までにⒽで阪神北県民局地域振興課へ
☎0797-83-3155
Ⓕ0797-86-4379

「宝塚歌劇親子鑑賞会」の参加者募集

家族で宝塚歌劇を鑑賞しませんか。終演後は宙組トップコンビから特別メッセージがあります。
対県内在住・在学の小中高生と保護者 日2027（令和9）年2月27日㊏15時30分～18時30分 所宝塚大劇場 定2,500人（抽選）¥2,300円～ 申 問11月5日㊍～12月13日㊐にⒽで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Ⓕ0797-86-4379

「愛の鍋（募金活動）」を実施

「歳末たすけあい運動」に合わせ、12月1日㊋～15日㊋、宝塚総合庁舎1階ロビーに「愛の鍋」を設置。寄せられたお金は社会福祉施設に寄付します。初日には「愛の鍋」開きセレモニーを開催。
問宝塚健康福祉事務所福祉課
☎0797-61-5177
Ⓕ0797-61-5188

広告掲載に関する問い合わせは㈱ウィット☎072-668-3275まで

《発行》兵庫県総務部秘書広報室広報広聴課☎078-362-3019Ⓕ078-362-3903
《兵庫県庁》〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 ☎078-341-7711㈹

広告については、広告主の責任により掲載しています。

再生紙使用