



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 F 0797-86-4379



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0797-83-3101  
平日(祝日等を除く)9時~17時30分

うつらない  
うつさない

## インフルエンザを 予防しましょう

CHECK

### 感染経路 /

飛沫感染

感染者のくしゃみやせきで飛び散つたウイルスを吸い込む。

接触感染

ドアノブや電車のつり革などウイルスが付着したさまざまなものに触れる。

インフルエンザは、12月～3月ごろに流行します。特に1月～2月がピークです。感染を防ぐためには、一人一人のうつらない、うつらない対策が大切です。

今月のSDGs



阪神北県民局のSNSもチェック

Instagram  
はこちら  
Xは  
こちら

### 症状 /

インフルエンザの症状を発症した場合は、早めに受診しましょう。

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 38度以上の高熱 | <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛   | <input checked="" type="checkbox"/> せき | <input checked="" type="checkbox"/> くしゃみ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛  | <input checked="" type="checkbox"/> 喉の痛み | <input checked="" type="checkbox"/> 鼻水 |  |

対策

### 小まめな手洗い (1回30秒)



流水でよく手をぬらした後、せっけんを付け、手のひらをよくこります。



手の甲を伸ばすようにこります。



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ります。



指の間をしっかりと洗います。



手首も忘れないで洗います。

対策

### マスクの着用



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。外出時はマスク本体を触らずひもを持って外します。



3m

5m

飛沫距離は、せきで3m、くしゃみで5mとされています。症状がある人は、人混みに出る際はマスクをし、やむを得ずせきなどをする場合はハンカチ、袖で口や鼻を押さえましょう。



- 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

その他の対策

重症化予防のため  
予防接種を受ける

人混みを避ける

部屋の小まめな換気と  
適度な湿度(50%~60%)を保つ栄養と睡眠を十分に取り  
体温を測定する

### Information

イベント等は延期・中止の場合があります

#### 「きらっと☆オンラインバザール(宝塚)」を開催

阪神北地域の障害者就労施設で障害のある人が一つ一つ心を込めて作った菓子や雑貨などの自主生産品(“きらっと☆オンライン”商品)を販売します。入場無料。

日 12月24日(土)10時～15時  
所 アピアさかせがわアピア1ふれあい広場

問 宝塚健康福祉事務所福祉課  
0797-61-5175  
F 0797-61-5188

#### 「ひょうご安全の日」阪神北地域のつどいの参加者募集

「ひょうご『学ぼう災』かるた」を使ったかるた大会を開催します。参加者にはかるたをプレゼントします。無料。

対 小学生以下  
日 2026(令和8)年1月25日(土)13時30分～14時30分  
所 伊丹市立図書館ことば蔵  
定 30人(先着)  
申 26年1月16日(金)までに(土)で阪神北県民局総務防災課へ

0797-83-3124  
F 0797-86-4379

#### 「宝塚フォーラム」の参加者募集

家族で宝塚歌劇を鑑賞しませんか。  
対 県内在住・在学の小中高生と保護者

日 26年3月8日(日)11時～14時  
所 宝塚大劇場  
定 2,500人(抽選)  
料 2,300円～※通常料金より割引価格。席により異なる  
申 12月21日(日)までに(日)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  
F 0797-86-4379

#### 12月は「税収確保重点月間」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12月に税収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相談してください。

問 伊丹県税事務所  
072-785-7141  
F 072-777-8073

