



基礎知識  
Q&A

インフルエンザを予防しよう

12月から3月にかけて流行するインフルエンザ。感染力がとても強く、毎年約10人に1人が感染しています。高齢者や幼児、持病のある人は重症化する危険もあります。「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、唾などから飛散したウイルスを吸い込む。

接触感染

感染者が触れた物に触って感染。

Q どんな症状？

A 急激に発症するのがインフルエンザの特徴です。

- 38度以上の発熱
- 頭痛、関節痛、筋肉痛 など(全身症状)
- 喉の痛み、鼻水、くしゃみ、せき など(局所症状)

Q 症状が出た時の対応は？

A 

- 安静にする
- 医師の指示に従った薬の服用
- 水分補給
- 早めに医療機関へ

ポンプ式手指消毒薬の使い方



ポンプを押すだけでは十分な量の消毒液が手に付かず、効果的な消毒ができません。感染予防のためには1プッシュをしっかりと最後まで押し切り、手全体に20秒～30秒擦り込んでください。

Q インフルエンザから身を守るには？

A 

正しい手洗い

1

流水で手をぬらした後、せっけんを付け、手のひらまでよくこすります。

2

手の甲を伸ばすようにこすります。

3

指先、爪の間に念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

- 流行前のワクチン接種
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取
- 適度な湿度を保つ
- 人混みを避ける
- 小まめに換気する

Q 周りの人にうつさないためには？

A 

せきエチケット

せきやくしゃみをする時は周りの人から顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

マスクの着用

1

鼻と口の両方を確実に覆う。

2

ゴムひもをかける。

3

隙間がないよう鼻まで覆う。



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」

丹波健康福祉事務所

☎0795-73-3765

☎0795-73-0259

Information

イベント等は延期・中止の場合があります

開館20周年記念特別展  
「丹波焼の美－田中寛コレクションを中心として－」を開催

故田中寛さんが収集した丹波焼を紹介し、その魅力に迫ります。  
📅12月6日(土)～2026(令和8)年2月23日(月)祝  
📍兵庫陶芸美術館  
💰一般700円、大学生600円、70歳以上350円、高校生以下無料  
🕒同館  
☎079-597-3961  
☎079-597-3967



「ネイチャーポジティブの実現と地域循環に向けて」  
国際シンポジウムの参加者募集

気候変動や生物多様性の危機が注目される中、国内外の専門家からネイチャーポジティブの考え方や自然資本の回復について学びます。オンライン配信もあります。無料。  
📅26年1月30日(金)12時45分～17時  
📍県立丹波の森公苑ホール  
👤250人(先着)  
📅26年1月28日(水)までに📞📞で丹波県民局環境課へ  
☎0795-73-3877  
☎0795-72-3013



柏原総合庁舎一部事務所  
仮移転のお知らせ

柏原総合庁舎の長寿命化改修工事に伴い、下記の事務所を一時移転します。※その他事務所は移転なし

事務所名	丹波健康福祉事務所(丹波保健所) 川西こども家庭センター 丹波分室
移転先	旧丹波市役所柏原支所庁舎 ※電話番号は変更なし
業務開始	12月15日(日)

🕒丹波県民局総務防災課  
☎0795-73-3612  
☎0795-72-3077



12月は「税込確保重点月間」です

県では、毎年12月を「税込確保重点月間」と定め、預金や給与などの財産調査、差し押さえ処分などの徴収対策を重点的に実施します。納付困難な人は相談してください。  
🕒丹波県税事務所収税管理課  
☎0795-73-3743  
☎0795-73-0247

8 | 県民だより 兵庫 2025(令和7)年12月号

《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(代)

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

広告掲載に関する問い合わせは、本誌編集室へ  
092-716-1401まで