



丹波篠山市・丹波市

# 丹波県民局からのお知らせ

丹波版の問い合わせは

丹波県民局県民運動室総務防災課へ  
〒669-3309 丹波市柏原町柏原688

0795-73-3718 F 0795-72-3077



困ったとき、  
まずは[さわやか県民相談]へ  
0120-32-7830  
携帯電話からは0795-72-0500  
平日(祝日等を除く)9時~17時30分

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
  - 水分補給
  - 医師の指示に従った薬の服用
  - 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

- 
- 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ります。手の甲を伸ばすようにこります。指先、爪の間を念入りにこります。指の間を洗います。親指と手のひらをねじり洗いします。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

- 
- 鼻と口の両方を確実に覆う。ゴムひもをかける。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」

問 丹波健康福祉事務所  
0795-73-3765  
F 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。

日 12月6日(土)~2026(令和8)年2月23日(月)祝

所 兵庫陶芸美術館

料 一般700円、大学生600円、70歳以上350円、高校生以下無料

問 同館

079-597-3961

F 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。  
日 26年1月30日金12時45分~17時  
所 県立丹波の森公苑ホール  
定 250人(先着)  
申 26年1月28日木までに①②で丹波県民局環境課へ

0795-73-3877  
F 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)
移転先	川西こども家庭センター 丹波分室
業務開始	12月15日(月)

問 丹波県民局総務防災課  
0795-73-3612  
F 0795-72-3077



### 12月は 「税収確保重点月間」です

県では、毎年12月を「税収確保重点月間」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。

問 丹波県税事務所  
0795-73-3743  
F 0795-73-0247

広告掲載に関する問い合わせは株式会社ジータイアド  
092-171-61401まで