

予防のポイントを紹介 インフルエンザにご注意を



インフルエンザは例年12月～3月に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますが、今年はほぼ1年間を通して流行している状況です。以下のポイントを参考にして、インフルエンザを予防しましょう。

予防ポイント

- ・ワクチンを接種する
感染後に発病する可能性を低くする効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効です
- ・外出後の手洗い
流水・石けんによる手洗いが有効です。アルコール製剤による手指消毒も効果があります
- ・室内では適度な湿度(50%～60%)を保つ
- ・こまめに換気する
- ・十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心掛ける
- ・流行時には人混みや繁華街への外出を控える

普段から飛沫感染対策を心掛けましょう!

咳エチケットを心掛け、感染対策を行いましょ

- ・咳やくしゃみの出る人は、できるだけ不織布マスクをつける
- ・咳やくしゃみが出る時にマスクがない場合は、他の人から顔を背け、ティッシュなどで口や鼻を覆う
- ・鼻水・たんなどがついたティッシュは、すぐにごみ箱に捨て、手を洗う

問 保健予防課 (0798・26・3663) (HP) 48669690

乳幼児や高齢者は特にご注意ください ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスは感染力が非常に強く、わずかな量のウイルスで食中毒(症状:吐き気、おう吐、下痢、腹痛など)を引き起こします。感染原因、予防方法は次の通りです。

【感染原因】

ノロウイルスに汚染された二枚貝などを、生または加熱不十分な状態で食べた、感染している人が調理等をしたことで汚染した食品を食べた

予防方法	手洗い	こまめに、石けんでしっかりと(二度洗いが効果的)
	加熱	食品の中心部までしっかり加熱する
	洗浄・消毒	使用した調理器具はしっかり洗う(消毒は塩素系消毒剤・煮沸が有効)

問 食品衛生課 (0798・26・3776) (HP) 70252460

消費生活ガイド



トラブルにあったら
消費生活センターに相談を。
0798・64・0999

「サポート詐欺」に関する相談が寄せられています。

【事例】パソコンでサイトを閲覧していたところ、警告音とともに「ウイルスに感染しました。今すぐお電話ください」という警告文が画面に表示された。電話をかけると、ウイルスの除去費用として6万円を請求され、電子マネーで支払ったが、その後何の連絡もない

【助言】インターネット利用中

慌てず対応! サポート詐欺

に突然出てくる警告等は偽物の可能性があります。警告音が鳴ったり、大手会社のロゴが表示されている等、不安をあおる内容ですが、慌てず、ブラウザの終了や端末の再起動などを行い、表示された番号には電話をかけないようにしましょう。詐欺被害に遭ったと思ったら、警察への相談も検討を。表示が出た際に判断に迷う場合は、消費生活センターにご相談ください

本当に必要としている人のために! 119番の適正利用にご協力を

119

119番は問合せ窓口ではなく、**火事や緊急の病気・けがなど、消防車や救急車を呼ぶための緊急電話番号**です。

令和4年(2022年)は、約3万7000件あった119番通報のうち、27%にあたる約1万件が、緊急通報ではない問合せや間違い等の電話でした。このような通報が増えると、119番の回線が混み合い、**本当に消防車や救急車を必要としている人の119番通報を受け付けることができなくなってしまいます。**

119番の適正利用にご協力をお願いします。

市が開設している電話相談・サイト

よくある問合せや相談の中には、次の方法で確認できるものもあります。ぜひご活用ください

- ・急な病気やけがで医療機関の受診に迷った時などの相談窓口

☎ 健康医療相談ハローにしのみや
(0120・86・2438)



- ・電話による火災情報等の案内
☎ 消防テレホンサービス ツーツーシキウ
(0798・22・9999)

- ・各種届出や消防に関する問合せ
☎ 総合コールセンター (0798・36・5000)

- ・ホームページによる火災情報等の案内
西宮市防災ポータルサイト



「サイレンを鳴らさずに来てほしい」と要望されることがありますが、救急車は緊急車両であり、緊急走行を行うにはサイレンを鳴らすことが法律で決まっています。あらかじめご了承ください

問 消防局指令課 (0798・26・0119) (HP) 62674557

介護の仕事の復職支援 介護職離職時の届出制度

介護福祉士等の資格を持つ人が、介護の仕事から離れても再び介護の仕事で活躍するための届出制度があります。

復職時にスムーズな支援が受けられるよう、離職する際は、県福祉人材センターに届け出をしてください。

※すでに介護職の仕事から離れている人(一度も介護の仕事に就いたことがない人も含む)も受付中

対象者	介護福祉士または以下の研修修了者 ・介護職員初任者研修 ・介護職員実務者研修 ・旧ホームヘルパー養成研修1・2級課程等
サポート	介護に関わる最新情報の提供のほか、職業紹介、職場体験などの就職活動時の支援

問 県福祉人材センター (078・271・3881) (HP) 80843164

広告

あなたの街の植木屋さん

お見積0円
(出張料も0円)



7つの安心

- ✓ 1本からでもOK!
- ✓ お茶・食事の気遣い無用!
- ✓ トイレは借りません!
- ✓ 土日祝も作業OK!
- ✓ 近隣店舗からプロの植木職人が見積!
- ✓ お客様のご要望に対して丁寧に!
- ✓ お見積による1本ずつの明朗会計!

西宮市政ニュース
を見た!で

剪定作業 3m未満
通常1本
3,300円(税込)から
先着10名様

10%
割引

ハロー ガーデン
Hello garden.com
西宮店 西宮市久保町15-11

まずはご相談ください ハロー いいにわ
☎ 0120-86-1128
受付時間 月～金9:00～17:00