

この症状、 季節性インフルエンザ？ 新型コロナウイルス感染症？

季節性インフルエンザは例年12月～3月が流行シーズンです。また、今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行が予想されています。一人一人が「かからない・うつさない」という意識を持ち、予防対策を徹底することが大切です。
問い合わせ＝健康増進課（559-6155 FAX 559-5705）

Q 季節性インフルエンザと 新型コロナウイルス感染症の違いは？

A 下表のような違いがあるものの、症状のみで判断することは難しいとされています。
体調に不安を感じたら自己判断せず、**かかりつけ医に相談**しましょう。

	新型コロナウイルス	季節性インフルエンザ
発病	緩やか（急に悪化する場合も）	急激
症状の特徴	① 38度以上になることは少ない ② 右記の症状に加え、味覚・嗅覚障害などがある	38度以上の発熱、咳、くしゃみ、関節痛、全身の倦怠感など
潜伏期間	2～14日	2～5日
感染性	インフルより強い可能性あり	強い
予防接種・治療薬	開発段階	あり

Q 同時流行の可能性が ある今冬は、 持病の定期受診を控えた方がいい？

A 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。**自己判断で定期受診を控えたり、継続して服用している薬を中断することはやめましょう。**
また、健康管理のための健康診断や定期の予防接種についても控える必要はありません。

Q 感染を防ぐためには、 何に気をつけたらいいの？

A 季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染経路は、どちらも**飛沫感染**（人から人）、**接触感染**（物から人）であると言われています。
新型コロナウイルス感染症については、有効なワクチンや治療法が開発段階の今、「**こまめな手洗い・アルコールによる手指消毒・正しいマスクの着用**」などの感染対策が重要です。一人一人が感染リスクを減らす行動を、当たり前の習慣にすることで、今冬を乗り切りましょう！

「かからない！」 「うつさない！」 ためにできること

- 症状が出たら事前に医療機関へ連絡し、**はやめに受診**しよう
- 帰宅時や食事前など、せっけんを使って**こまめに手を洗おう**
- 手指用**アルコール消毒液**による手指消毒も有効
- 流行前（12月中旬まで）に**インフルエンザワクチン**を接種しよう
- 体の抵抗力を高めるために、十分な**休養**と**バランスの取れた食事**摂取を心掛けよう
- 高齢者・妊婦・乳幼児・基礎疾患のある人は重症化のおそれがあるため、**人混み**を避けよう

一般相談 11月 ※相談無料 ※祝日を除く

相談名	相談日	時間	連絡先・内容等	場所
キャリアカウンセリング	水	13:00～17:00	さんだ若者サポートステーションによる49歳以下の就労相談 予約制 565-9300	まちづくり協働センター（キッピーモール6階）
消費生活相談	月～金と第2・4土	10:00～17:00	三田市消費生活センター 559-5059 FAX 563-8001	
法律相談	水と第3土	13:30～16:00	予約制・行政サービス担当 559-5175（前週同曜日 10時から受付・先着順）	
男性のための電話相談	第4木	18:00～20:00	男性が抱える様々な悩み相談 080-8309-6559	
女性のための相談	月～金と第2・4土	10:00～17:30	予約制、電話相談可 男女共同参画担当 563-8000	
行政相談	第2木	10:00～12:30	国の行政活動全般への苦情、要望など（行政相談委員）559-5175	
出張年金相談	19日（木）	10:00～12:00 13:00～15:00	西宮年金事務所による出張相談 予約制 西宮年金事務所 0798-33-2944	
税務相談	第3木	13:00～16:00	税理士による相談、予約制 税務課 559-5053	
不動産相談	第3木	13:00～16:00	宅建協会 三田・丹波支部による相談 受付15時まで 都市再生課 559-5128	
人権相談	第4木	13:00～16:00	相談員は人権擁護委員 人権推進課 559-5148 FAX 562-1294	
	月～金	9:00～17:00	人権に関する相談電話（窓口も可）性的マイノリティ特設電話 559-5062 FAX 559-5063	
雇用・就労支援相談	月～金	9:00～17:30	産業政策課 559-5085	
農地相談	第2火	13:30～16:00	農業委員会事務局 559-5178	
夜間納税相談	25日（水）	17:30～20:00	市税・国民健康保険税の納付相談 収納対策課 559-5043	
建築無料相談	第4金	13:30～17:00	建築士事務所協会による住宅改修相談 審査指導課 559-5119 ※予約優先	
水洗化相談	月～金	9:00～17:30	下水道課 559-5122	
家庭児童相談	月～金	9:00～17:00	子どもに関する様々な相談 559-5076	
ひとり親相談	月～金	9:00～17:00	ひとり親家庭（離婚など）、電話相談可 559-5072	
保育所等利用相談	月～金	9:00～17:30	保育所等利用に関する相談 559-5073	
子育て相談	火～日	9:30～17:30	相談電話 562-8421 ※来館相談可	
青少年相談	月～金	9:00～17:00	相談電話 563-1110	
福祉相談	月～金	9:00～17:00	福祉制度の紹介や窓口への取り次ぎ 相談電話 559-5094	

相談名	相談日	時間	連絡先・内容等	場所
配偶者暴力相談	月～金と第2・4土	10:00～17:30	相談専用電話 563-7830	配偶者暴力相談支援センター
子ども発達相談	月～金	9:00～17:15	さんだ子ども発達支援センター 568-1626 FAX 560-7133	子ども発達支援センター（井ノ草808）
補聴器相談	第2・4水	10:00～12:00	認定補聴器専門店に相談 559-5700 FAX 559-5704	総合福祉保健センター
障害者相談（身体的・知的・精神など）	月～金	9:00～17:30	生活・就業・差別に関する相談 障害者総合相談窓口「きいてネット」 559-5205 FAX 559-5214	
障害者虐待相談	月～金	9:00～17:30	虐待相談専用電話 559-5100 FAX 559-5214	
生活困窮者自立支援相談	月～金	9:00～17:30	権利擁護・成年後見支援センター 自立した生活への相談支援 550-9004	
権利擁護専門相談	第1・3木	13:15～16:00	弁護士、司法書士等による相談 予約制 550-9004（各45分）	
もの忘れ相談	第1・3木	① 14:00～② 14:40～③ 15:20～	三田市地域包括支援センター 予約制 559-5941（各30分）	
特別支援教育電話相談	月～金	9:00～17:00	教育支援課（特別支援教育サポートセンター）相談受付電話 569-7315 FAX 559-6400	
特別支援教育面接相談	月～金	9:00～17:00	または在籍学校園所を通じて申し込み	
外部専門員相談	火・金	14:00～17:00		
療養士相談	水	16:00～16:45		
ひまわり教育相談	水	14:45～16:35	在籍学校園所を通じて申し込み	

◆障害者相談員

障害児 知的	三好 友美	565-7120	聴覚	福井 月江	F 569-0544
	市川 修子	562-0738	精神	島津 智子	予約制（障害福祉課）559-5075 F 562-1294

◆宝塚健康福祉事務所（宝塚市東洋町2-5）0797-72-0054（代）

相談・検査名	実施日	受付時間	備考	電話番号
水質検査	月・火	9:00～11:45	詳しくは電話で	0797-72-0054
糞便検査			赤痢、腸チフス、パラチフス、O157などの検査事前に専用容器を取りにお越しください。	
HIV・梅毒・肝炎ウイルス検査	5日（木） 19日（木）	9:20～10:10	相談と検査（原則無料、匿名）、HIV検査、B型・C型肝炎ウイルス検査・梅毒	0797-62-7304
専門栄養相談	10日（火）	10:00～11:30	無料・生活習慣病の食生活や栄養表示などについて、管理栄養士が応じます。	
こころのケア相談	12日（木） 24日（火）	13:30～15:00 14:30～15:30	無料・こころの病気や不安、ひきこもり、思春期の悩み、アルコール問題、認知症などの相談	0797-62-7307