



「インフルエンザ注意報」を発表しました 「かからない」「うつさない」ように十分注意してください

感染症情報 令和元年第50週(12月9日～15日)で、県内のインフルエンザの定点当たり患者数が18.06人(定点数/87か所、患者数/1,571人)となり、注意報の基準である10人を上回ったことから、県ではインフルエンザ注意報を発表しました。

今後1か月程度はさらなる流行の拡大が懸念されますので、次の点に留意して「かからない」「うつさない」ように十分注意し、感染拡大防止に努めてください。

■かからないようにするために

- ・流水や石けんを使って十分な「手洗い」を行いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。
- ・十分な休養やバランスの取れた栄養摂取により、体力や抵抗力を高めましよう。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましよう。

■うつさないようにするために

- ・咳やくしゃみがある場合には周りの方へうつさないよう、マスクを着用するなど咳エチケットに努めましよう。
- ・家族など身近な人にインフルエンザの様な症状があるときは、ご自身に症状がなくてもマスクを着用ましよう。
- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診ましよう。
- ・かかってしまったら早めに休養し、睡眠を十分とり、水分を十分に補給ましよう。

■ワクチンの接種について

- ・インフルエンザワクチンは、発病する可能性を低減させる効果と重症化の予防効果が認められていますので、遅くとも今月中には接種を検討ましよう。

確かな暮らしが営まれる美しい信州 ～学びと自治の力で拓く新時代～

しあわせ信州創造プラン2.0(長野県総合5か年計画)推進中

世界一の健康長寿を目指す 信州 ACE(エース)プロジェクト推進中



健康福祉部保健・疾病対策課感染症対策係
(課長)徳本史郎 (担当)唐木英司 笠原ひとみ
電話 026-235-7148 (直通)
FAX 026-235-7170
E-mail hoken-shippei@pref.nagano.lg.jp

【過去5年間の流行状況】

シーズン	流行入り (1.0人)	注意報 (10.0人)	警報 (30.0人)	流行のピーク
H26-27	48週 (11/24~11/30)	51週 (12/15~12/21)	3週 (1/12~1/18)	4週 (43.45人) (1/19~1/25)
H27-28	1週 (1/4~1/10)	3週 (1/18~1/24)	5週 (2/1~2/7)	9週 (43.76人) (2/29~3/6)
H28-29	46週 (11/14~11/20)	1週 (1/2~1/8)	3週 (1/16~1/22)	5週 (42.21人) (1/30~2/5)
H29-30	47週 (11/20~11/26)	51週 (12/18~12/24)	3週 (1/15~1/21)	5週 (50.79人) (1/29~2/4)
H30-31	49週 (12/3~12/9)	52週 (12/24~12/30)	2週 (1/7~1/13)	4週 (64.72人) (1/21~1/27)
R1-2	46週 (11/11~11/17)	50週 (12/9~12/15)	—	—

※ () 内の人数は、定点当たりの患者数

- ・ 第50週の注意報発表は、平成11年の調査開始以降、最も早い状況です（平成21年の新型インフルエンザ流行期を除く）。これまで最も早かったのは、平成26年と平成29年の第51週でした。
- ・ 流行のピークは、例年1月下旬～2月上旬です。

【参考：注意報の基準】

国立感染症研究所感染症疫学センターでは、注意報の基準を「保健所管内の1週間の1定点当たり患者数が10人以上」と定めています。

県ではこの基準に準じて、県内の1週間の1定点当たり患者数が10人以上となった場合に、全県に「インフルエンザ注意報」を発表します。