しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

長野県（健康福祉部）プレスリリース　令和8年（2026 年）11 月 11 日

「インフルエンザ注意報」を発表します

「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８年第 45 週（11 月２日～11 月８日）で、インフルエンザの定点当たりの患者数が 12.44 人（定点数：50 か所、患者数：622 人）となりました。

注意報の基準値である 10.00 人を上回ったことからインフルエンザ注意報を発表します。

今後１か月程度は更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、感染予防を心がけましょう。

■かからないようにするために

・外出後には流水・石けんによる十分な「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。
・室内は適度な湿度を保ちましょう。また、こまめに換気をしましょう。
・体の抵抗力を高めるために、十分な休養を取り、栄養にも気を配りましょう。
・人混みへ出かける場合には、マスクの着用も一つの防御策として有効と考えられます。
・インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

■うつさないようにするために

・咳やくしゃみといった症状がある場合には、マスクの着用を含む咳エチケットを心がけましょう。
・発熱や咳、全身倦怠感などの症状が見られる場合には、登校や出勤、外出を控えることを検討しましょう。

■医療機関の受診について

・受診を希望する場合には、かかりつけ医や身近な医療機関に事前に電話等で相談の上、受診しましょう。

確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン 3.0
～大変革への挑戦 「ゆたかな社会」を実現するために～

［長 野 県 総 合 5 か 年 計 画 推 進 中］

（問合せ先）
担　当　疾病・感染症対策課　感染症対策担当
　　山口
電　話　026-235-7148（直通）
　　026-232-0111（代表）　内線 4135
ファクシミリ　026-235-7334
電子メール　kansen@pref.nagano.lg.jp

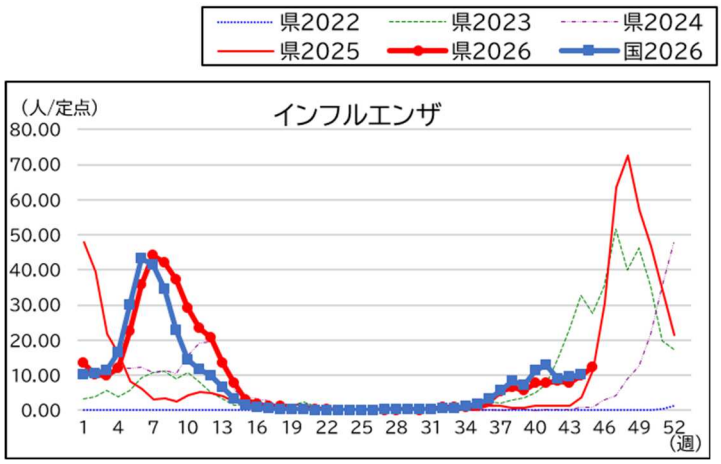
＜参考：過去５年間の流行状況＞

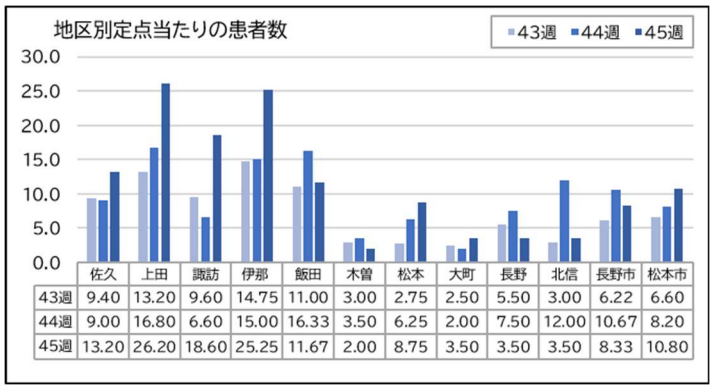
シーズン	流行入り（1.0 人）	注意報（10.0 人）	警報（30.0 人）	流行のピーク
2021-2022 (R3-4)	―	―	―	―
2022-2023 (R4-5)	52 週 (12/26～1/1)	7 週 (2/13～2/19)	―	8 週（11.07 人） (2/20～2/26)
2023-2024 (R5-6)	36 週 (9/4～9/10)	42 週 (10/16～10/22)	44 週 (10/30～11/５)	47 週（51.83 人） (11/20～11/26)
2024-2025 (R6-7)	46 週 (11/11～11/17)	49 週 (12/2～12/8)	51 週 (12/16～12/22)	1 週（47.92 人） (12/30～1/5)
2025-2026 (R7-8)	36 週 (9/1～9/7)	45 週 (11/3～11/9)	46 週 (11/10～11/16)	48 週（72.49 人） (11/24～11/30)
2026-2027 (R8-9)	35 週 (8/24～8/30)	45 週 (11/2～11/8)		

※（　）内の人数は、定点当たりの患者数

・2021-2022 シーズンは流行入りしませんでした。

【直近のインフルエンザ患者報告数】（長野県感染症情報から抜粋）





◇インフルエンザの保健所別報告数◇

	定点数	定点当たり報告数(人) 41週	42週	43週	44週	45週
佐久	5	5.80	6.80	9.40	9.00	13.20
上田	5	14.80	10.20	13.20	16.80	26.20
諏訪	5	11.80	14.80	9.60	6.60	18.60
伊那	4	5.00	11.50	14.75	15.00	25.25
飯田	3	14.33	11.00	11.00	16.33	11.67
木曽	2	2.50	4.00	3.00	3.50	2.00
松本	4	6.25	5.75	2.75	6.25	8.75
大町	2	1.00	2.00	2.50	2.00	3.50
長野	4	7.50	7.50	5.50	7.50	3.50
北信	2	4.50	4.00	3.00	12.00	3.50
長野市	9	6.22	6.00	6.22	10.67	8.33
松本市	5	8.00	9.80	6.60	8.20	10.80
全県	50	7.84	8.28	7.84	9.96	12.44

参考：注意報の基準値:10人以上30人未満
警報の基準値　:30人以上

【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。