



インフルエンザが流行期に入りました 「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46週(11月11日～11月17日)で、インフルエンザの定点当たり患者数が1.30人(調査医療機関数/87か所、患者数/113人)となりました。流行開始の目安となる1.0人を上回ったことから、本県でインフルエンザが流行期に入ったと考えられます。なお、全国的には第45週で流行期入りしました。

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しましよう。
- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましよう。
- ・かかってしまったら早めに休養し、睡眠を十分とり、水分を十分に補給しましよう。

■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、接種を検討しましよう。

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

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

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



信州 ACE(エース)プロジェクトは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある

Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる)に取り組む健康づくり県民運動の名称です。

【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
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)	—	—	—

※ () 内の人数は、定点当たりの患者数

- ・過去5年間で比較すると、3シーズン前 (H28-29) と同時で早期の流行入りです
- ・流行のピークは、例年1月下旬~2月上旬です