



## 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6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の患者数が2.89人(定点数:88か所、患者数:254人)となりました。

流行開始の目安となる1.00人を上回ったことから、インフルエンザの流行期に入ったと考えられます。

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。
- ・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)

健康福祉部感染症対策課

担当 渡辺(恵)、二本松

電話 026-235-7148(直通)

026-232-0111(代表) 内線 4142

FAX 026-235-7334

E-mail 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
2019-2020 (R1-2)	46週 (11/11~11/17)	50週 (12/9~12/15)	—	52週 (29.17人) (12/23~12/29)
2020-2021 (R2-3)	—	—	—	—
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)			

※ ( ) 内の人数は、定点当たりの患者数

・2020-2021、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)

・地区別定点当たり届出数 (最近5週間)

	定点数	定点当たり届出数(人)				
		42週	43週	44週	45週	46週
長野市	16	0.19	0.19	1.19	1.25	6.31
松本市	10	0.70	1.20	1.90	0.60	3.90
佐久	8	0.13	0.00	0.00	0.25	0.38
上田	8	0.63	0.25	0.63	1.13	1.63
諏訪	8	0.14	0.29	0.29	0.63	1.13
伊那	8	0.00	0.13	0.43	1.38	1.50
飯田	7	0.00	0.43	0.29	0.86	2.71
木曾	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50
松本	7	0.71	0.00	1.00	0.43	1.71
大町	3	0.00	0.00	0.00	0.67	1.00
長野	6	0.00	0.17	0.00	2.00	4.83
北信	5	0.00	0.80	1.40	1.80	2.60
全県	88	0.25	0.32	0.74	0.97	2.89

