

<報道発表資料>

カテゴリー:お知らせ

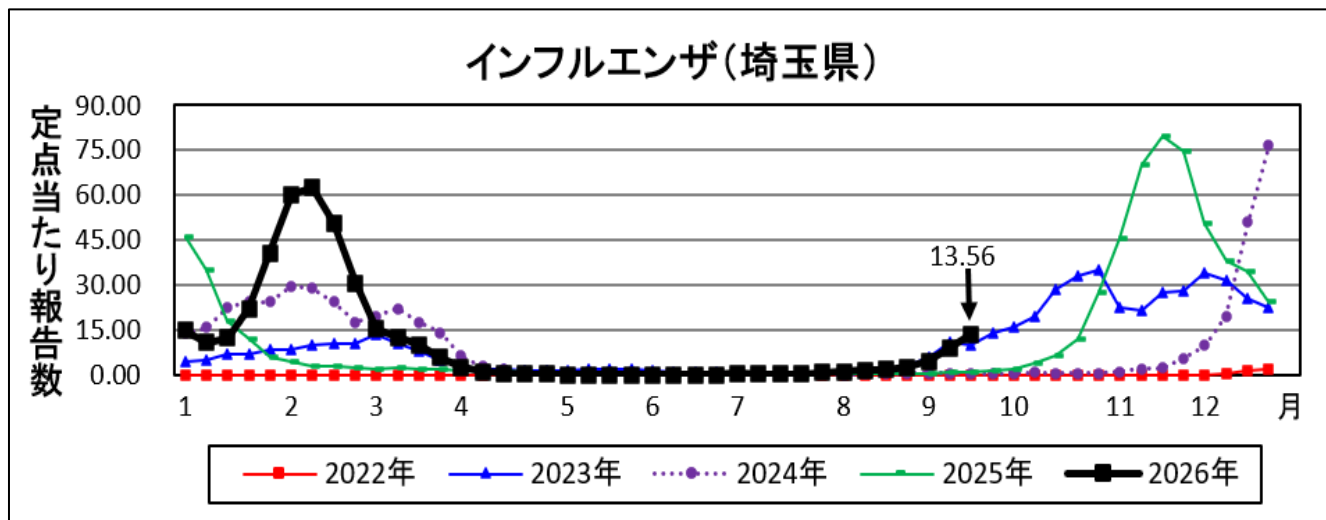
令和8年9月25日

インフルエンザの流行注意報を発令します ～手洗い、咳エチケットをして感染予防に努めましょう～

埼玉県感染症発生動向調査による県内医療機関（定点）からのインフルエンザの報告数が、本年第38週（令和8年9月14日から9月20日）に、1定点当たり13.56人となり、国の定める注意報の基準値である10人を超えました。

保健所管内別での1定点当たり報告数は、多い順に、朝霞保健所（21.81人）、南部保健所（21.00人）、川口市保健所（19.79人）、草加保健所（18.70人）であり、14歳以下が報告の約6割を占めております。

インフルエンザを予防するため、「外出後の手洗い等」「換気」「十分な休養とバランスのとれた栄養摂取」など、感染予防に努めましょう。また、体調不良時には周囲の人への感染を防ぐため、できるだけ外出を避け、マスクの着用等咳エチケットを心掛けましょう。



【インフルエンザとは】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れます。あわせて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。乳幼児では急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

【インフルエンザを広げないために】

・ 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは、手指など体に付いたインフルエンザウイルスを物理的に除くために有効な方法です。アルコールによる消毒も効果的です。

・ 換気

ときどき窓や扉を開けて空気を入れ換えましょう。

・ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心掛けましょう。

・ 普段からの咳エチケットの励行

インフルエンザは、主に飛沫感染であるため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

症状の出ない不顕性感染や軽症の例もありますので、インフルエンザと診断されていなくても、普段からの咳エチケット（(1)咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、(2)マスクをしない状態で咳やくしゃみが出るときはハンカチなどで口を覆うこと、(3)手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等）を守ることが心掛けてください。

・ ワクチン接種

インフルエンザの予防や重症化を防ぐためには予防接種が有効とされています。65歳以上の方と、60～64歳で一定の基礎疾患がある方は定期の予防接種として毎年1回接種ができます。詳しくはお住いの自治体にお尋ねください。

高齢者以外の方の予防接種をご希望の場合は、かかりつけ医等にご相談く

ださい。

・ 人混みや繁華街への外出を控える

体調不良時は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

【インフルエンザの症状があったら】

- ・ 発熱などインフルエンザを疑う症状があった場合は医療機関に事前に連絡し、早めに受診しましょう。早めの対処が早い回復につながります。
- ・ 無理をして出勤や登校をせず、安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。
- ・ 同居人のいる方は、家庭内でもマスクをするようにしましょう。

【参考】

1 感染症発生動向調査について

都道府県及び保健所設置市が定点医療機関（モニター）から感染症患者の受診状況について毎週報告を受け、流行状況を把握するものです。

インフルエンザについては、埼玉県医師会の協力を得て、176の定点医療機関を指定しています。

2 その他参考情報

埼玉県感染症情報センターホームページ「インフルエンザ流行情報」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0714/surveillance/srv-flu.html>

埼玉県感染症対策課ホームページ「インフルエンザ」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/kansen/influenzakisetsu.html>

厚生労働省ホームページ「インフルエンザ総合ページ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuenza/index.html

政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント 「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」

<https://www.gov-online.go.jp/article/200909/entry-8422.html>