

インフルエンザ注意報の発令について

本日、本県において、県内全域に「インフルエンザ注意報」を発令しましたのでお知らせいたします。県民の皆様におかれましては、「手洗いの励行」、「場面に応じたマスクの着用や咳エチケットの実践」、「予防接種」等のインフルエンザの感染予防をお願いいたします。

■インフルエンザの流行状況

下表のとおり、本県における2025年第44週(10月27日～11月2日)のインフルエンザの定点あたりの患者報告数が、注意報レベルである10を超え14.94(前週は5.43)となりましたので、本日、県内全域に「インフルエンザ注意報」を発令しました。

《各保健所管内のインフルエンザの流行状況》

値は速報値です。今後数値に若干の変更が生じる場合があります。

保健所	定点数	調査期間: R7. 10. 27～11. 2 (第44週)		備考
		患者数	定点あたりの患者報告数※	
中央	4	7	1.75	
ひたちなか	8	103	12.88	注意報レベル
日立	5	57	11.40	注意報レベル
潮来	6	35	5.83	
竜ヶ崎	11	133	12.09	注意報レベル
土浦	6	112	18.67	注意報レベル
つくば	9	321	35.67	警報レベル
筑西	7	56	8.00	
古河	5	55	11.00	注意報レベル
水戸市	7	137	19.57	注意報レベル
県全体	68	1,016	14.94	注意報レベル

※ 定点あたりの患者報告数は、1定点あたり1週間の平均患者数

$$\text{インフルエンザの} \quad \text{急性呼吸器感染症定点において1週間にインフルエンザと診断した患者数} \\ \text{定点あたりの患者報告数} = \frac{\text{急性呼吸器感染症定点数(県内に68医療機関[2025年11月6日時点])}}{\text{急性呼吸器感染症定点数(県内に68医療機関[2025年11月6日時点])}}$$

インフルエンザの流行に関する警報・注意報について

注意報レベル: 1週間の定点あたりの患者報告数が10以上で発令。

流行の発生前であれば今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性が高いこと、流行の発生後であれば流行が継続していると疑われることを示します。

警報レベル: 1週間の定点あたりの患者報告数が30以上で発令。

大きな流行の発生・継続が疑われることを示します。

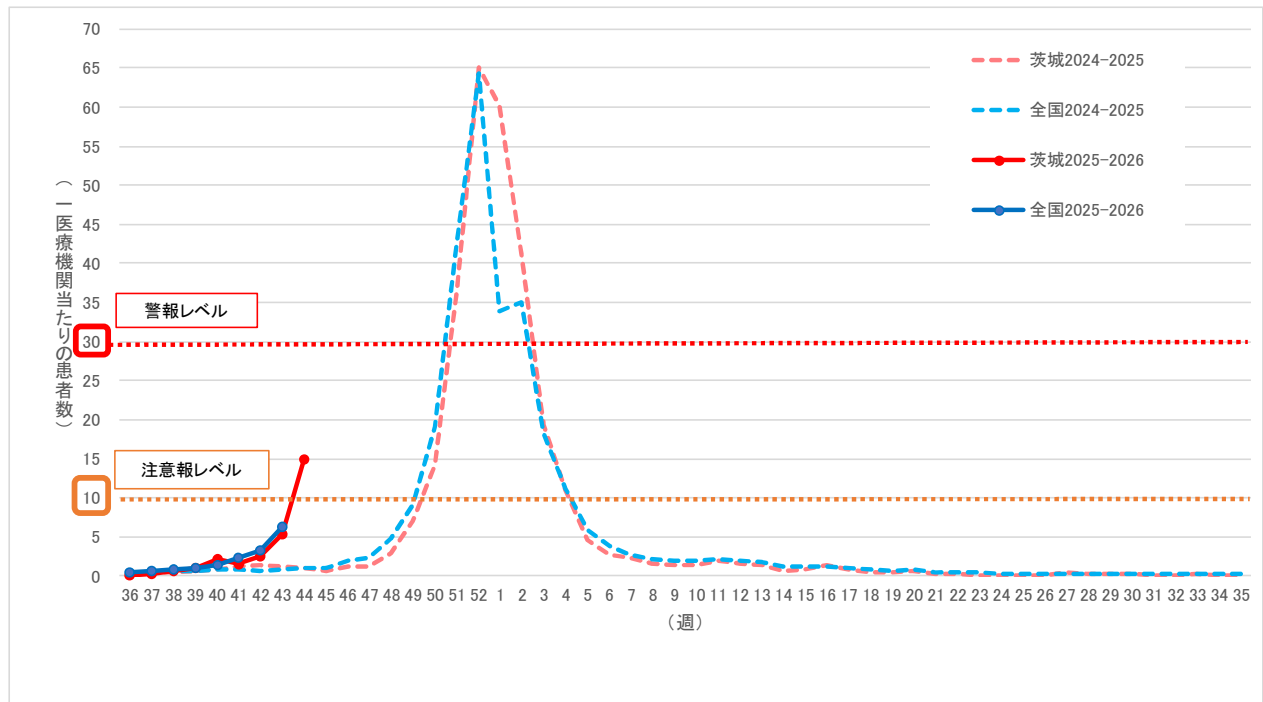
警報の解除は終息基準値(10)を下回ったときになります。

《全国のインフルエンザ流行情報(2025～2026シーズン)》

全国状況については、下記のサイトをご参照ください(毎週金曜日に更新)。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou01/houdou_00023.html

《定点当たりの患者報告数の推移》



■ 過去シーズンの注意報発令時期

シーズン	2020～2021	2021～2022	2022～2023	2023～2024	2024～2025	2025～2026
注意報発令週数	発令なし	発令なし	発令なし	第38週 (2023/9/18～9/24)	第50週 (2024/12/9～12/15)	第44週 (2025/10/27～11/2)

備考 インフルエンザの予防について

◆ インフルエンザの感染予防のポイント

☆ 予防接種

- ・ ワクチンの効果が現れるまで時間を要しますので、早めのワクチン接種をしましょう。

☆ 外出後の手洗い等

- ・ 手にウイルスがついたままにしないことが大切です。
- ・ アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

☆ 適度な湿度の保持

- ・ 室内では、加湿器などを使って乾燥を防ぎましょう。

☆ 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、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がけましょう。

☆ 室内ではこまめに換気をしましょう

- ・ 十分な換気が重要です。
- ・ 一般家庭でも、換気扇により、室温を大きく変動させることなく、換気を出来ます。

☆ 咳エチケット

- ・ 場面に応じたマスクの着用をしましょう。
- ・ 咳やくしゃみをする時は鼻や口をおさえましょう。

◆ インフルエンザにかかった場合の対応

- ・ 早めに医療機関を受診しましょう。
- ・ 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。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ・ 一般的に、インフルエンザを発症してから3～7日間はウイルスを排出すると言われていますので、その間は外出を控えましょう。



【厚労省ポスター】
「みんなで予防 インフルエンザ」