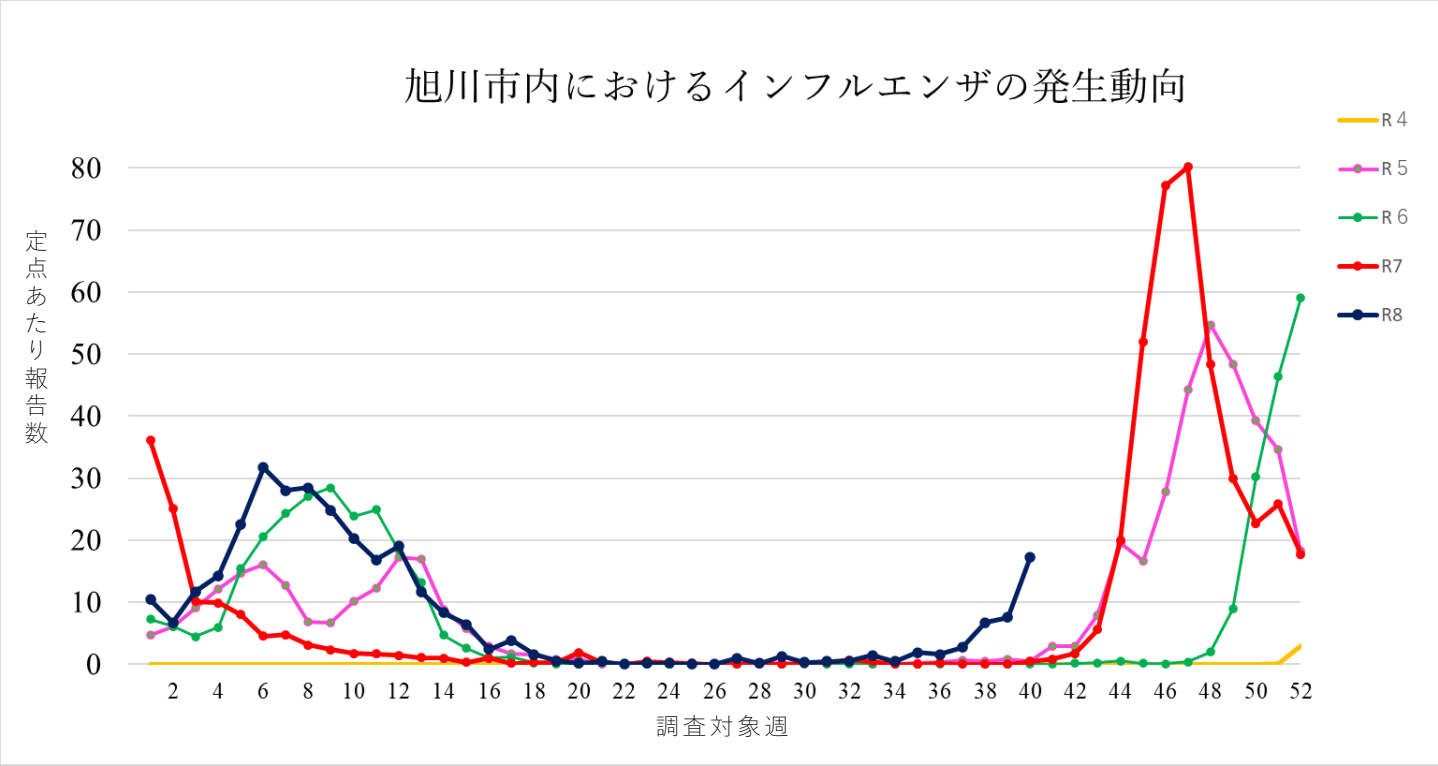
旭川市内におけるインフルエンザの注意報発令について

令和８年 10 月７日（水）
旭川市保健所保健予防課
連絡先 26-1111 内線 2954・2955

本市の感染症発生動向調査において、インフルエンザが流行発生注意報の基準を超えましたので、お知らせします。

１　旭川市内のインフルエンザの流行状況

本市の感染症発生動向調査によると、令和８年第 35 週（令和８年８月 24 日～令和８年８月 30 日）からインフルエンザの流行期に入り、その後、令和８年 40 週（令和８年９月 28 日～令和８年 10 月４日）に、一定点当たりの報告数が 17.29 人となり、流行発生注意報の基準値の 10.0 人を超えました。
（本市の定点医療機関数：７医療機関）



２　インフルエンザの症状

潜伏期間は約１～３日間で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、せき等の症状も見られます。

子どもではまれに脳症を、高齢者や免疫力の低下している方は、肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

３　インフルエンザウイルスの感染経路

飛沫感染と接触感染の２種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水をぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。

その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

4　インフルエンザの予防方法

(1)　こまめな手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手指消毒するのも効果的です。

(2)　加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ち、空気の乾燥を防ぎましょう。

(3)　栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう。

(4)　人混みや繁華街への外出を控えましょう。

(5)　室内では、１時間に１回程度、短時間でも部屋の換気をしましょう。

(6)　予防接種は発症する可能性を減らし、発症した場合には重症になるのを防ぎます。ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には５か月ほどです。流行するウイルスの型も変わるので、毎年接種することが望まれます。

5　インフルエンザにかかってしまった場合

他の人にうつさないことが大切です。同居している方、特に重症になりやすいお年寄りなどには注意が必要です。

(1)　人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。

(2)　せきやくしゃみ等の症状のあるときは､できるだけ不織布製マスクを着用する等、せきエチケットを徹底しましょう。

(3)　家族が患者さんと接するときはマスクを着用し、お世話の後はこまめに手を洗いましょう。

(4)　安静にして休養をとり、水分を十分に補給しましょう。

(5)　インフルエンザ発症前日から発症後３～７日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれているため、外出を控える必要があります。学校保健安全法では「発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日(幼児は３日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

【参考】（インフルエンザの流行期入り・注意報・警報とは）

感染症発生動向調査における五類定点把握感染症のうち、流行状況を早期に把握することが必要な疾患について、地域における流行拡大を抑制するため、迅速に注意喚起することを目的に、定められている基準を超えた場合に発表します。

インフルエンザには、注意報や警報のほかに流行期入りの目安があります。１週間の一定点医療機関あたりの報告数が 1.0 を上回ると、インフルエンザが流行期に入ったと考えられます。

注意報は、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あることを、流行発生後であればその流行がまだ終わっていない可能性があることを示しており、警報は大きな流行の発生、継続が疑われることを示します。

発令基準は、注意報については一定点当たりの受診患者数が１週間で 10 を超えた場合、警報については同じく 30 を超えた場合に発令され､警報発令後は一定点当たりの報告数が１０を超えている場合は警報が継続されます。

全国のインフルエンザの流行状況は、国立健康危機管理研究機構感染症情報提供サイトでご覧になれます。

（https://id-info.jihs.go.jp/diseases/a/influenza/100/about-flu.html）

全道のインフルエンザの流行状況は、北海道感染症情報センターのホームページでご覧になれます。（https://www.iph.pref.hokkaido.jp/kansen/501/map.html）