

令和8年9月16日

福井県 健康福祉部健康医療局保健予防課

---

担当者： 谷口、大久保

電話： 0776-20-0351

メール： hoken-yobo@pref.fukui.lg.jp

---

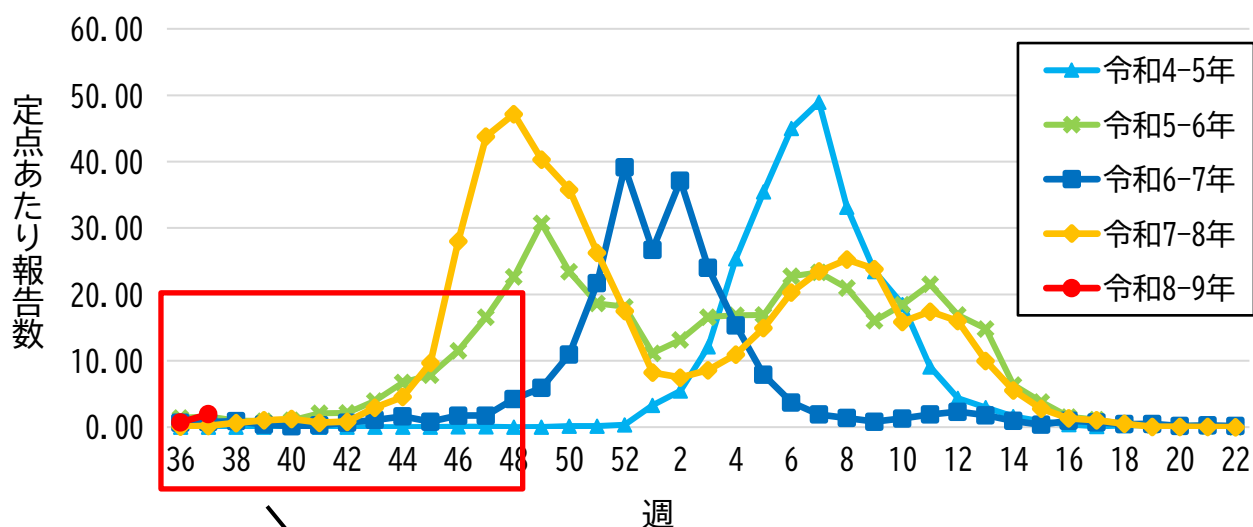
## インフルエンザの流行期に入りました

県内のインフルエンザ定点医療機関（39医療機関）の令和8年第37週（令和8年9月7日～令和8年9月13日）における1定点あたりのインフルエンザ患者数は1,95人となり、流行開始の指標である1定点あたり1,00人を上回り、本県でインフルエンザの流行期に入ったと考えられます。

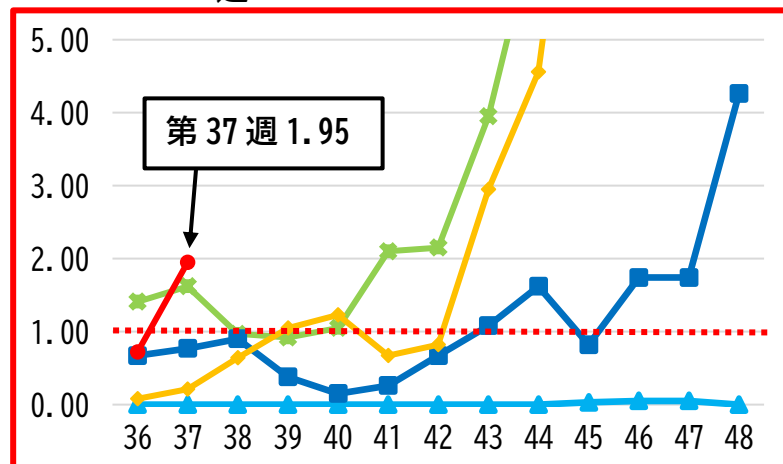
つきましては、本日、市町および関係各課に対し、学校、保育所、高齢者施設等への予防対策の徹底等について通知したところであり、県民の方一人ひとりの感染予防対策が重要となりますので、別添の対策等について周知いただきますようお願いします。

# インフルエンザの流行期に入りました！

## 福井県におけるインフルエンザ発生状況



拡大図



## インフルエンザに関する情報について

- 「福井県インフルエンザ関連情報」(福井県ホームページ)  
<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kansensyo-yobousessyu/influenza2.html>
- 「福井県感染症情報」(福井県感染症情報センター)  
<https://kansensyou-joho.pref.fukui.lg.jp>
- 「インフルエンザ(総合ページ)」(厚生労働省ホームページ)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuenza/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuenza/index.html)
- 「インフルエンザ」(国立健康危機管理研究機構ホームページ)  
<https://id-info.jihs.go.jp/diseases/a/influenza/index.html>



## インフルエンザについて

- ・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きる病気です。
- ・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等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、鼻水、咳等の症状も見られます。
- ・小児ではまれに急性脳炎を、高齢者や免疫力の低下している方では、細菌による肺炎を伴う等、重症になることがあります。
- ・季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、**例年 12～3 月が流行シーズン**です。

## インフルエンザにかからないために

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

### ①外出後の手洗い等

外出後は、**流水と石けんによる手洗い**をしましょう。

### ②適度な湿度の保持

室内では、加湿器などを使って**適切な湿度**（50～60％）を保ちましょう。

### ③十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心がけましょう。

### ④人混みへの外出を控える

高齢者や基礎疾患のある方、妊婦など重症化リスクの高い方は、人混みへの外出を控えましょう。また、やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合は、不織布製マスクを着用することも有効です。

### ⑤室内でのこまめな換気

季節を問わず、**十分な換気**が重要です。

### ⑥流行前のワクチン接種

早めに医療機関と相談の上、ワクチン接種をご検討ください。

## インフルエンザにかかったかもしれないときは・・・

- ・人混みへの外出を避け、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。
- ・咳やくしゃみ等の症状がある時は、家族や周りの方にうつさないように、「**咳エチケット**」を**徹底**しましょう。
- (※)「**咳エチケット**」
  - ✓ 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
  - ✓ 咳やくしゃみが出ているときは、できるだけ不織布製マスクを着用する。  
とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。
  - ✓ 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受けたときはすぐに手を洗う。
- ・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。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ・高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしい場合などは、**早めに医療機関を受診**しましょう。
- ・「受診の目安」や「症状への対応」などの相談は、こどもの救急医療電話相談「#8000」やおとなの救急医療電話相談「#7119」でも行っています。