

## 都内のインフルエンザ、注意報基準を超える

都内のインフルエンザ定点医療機関からの12月9日から12月15日（第50週）の患者報告数が17.36人となり、都の注意報基準を超えました。

今後、さらなる流行の可能性があるため、インフルエンザの予防、拡大防止のために、引き続き、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染予防策を一人ひとりが心がけてください。

### インフルエンザ対策のポイント

- こまめな手洗い、消毒 ○ 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給 ○ 咳エチケット ○ 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）

現時点で、都全体の定点当たり報告数は17.36です。また、定点あたり報告数が注意報レベル開始基準値である10人を超えた保健所は31か所中29か所です。そのうち、警報レベルにある保健所は1か所となっています。

#### 〈都内におけるインフルエンザ様疾患の集団感染事例の発生状況〉

- 今シーズン（2024年9月2日以降）において、都内の学校や社会福祉施設等で発生したインフルエンザ様疾患の集団感染事例は、12月15日までに599件報告されています。

#### 【参考】

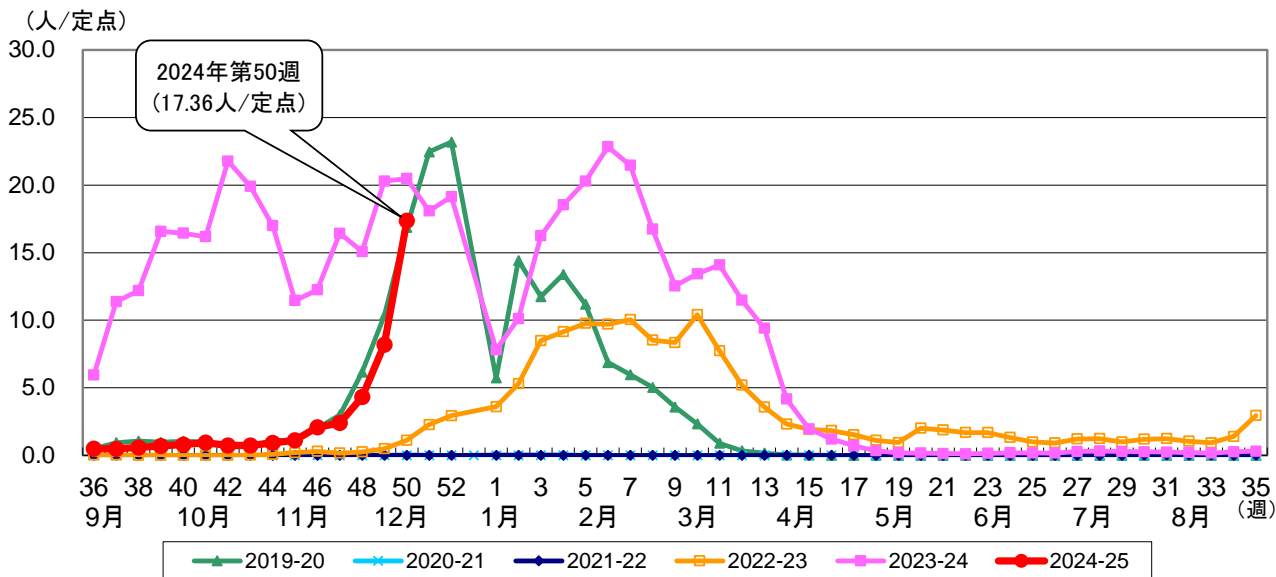
##### 〈インフルエンザ注意報・警報レベルについて〉

- 都内419か所の小児科定点医療機関および内科定点医療機関から報告されたインフルエンザの患者数を保健所単位で集計し、管内の定点当たり患者報告数が10人／定点（週）を超えると注意報開始、30人／定点（週）を超えると警報開始となります。
- 都においては、「定点医療機関からの患者報告数が、都全体で注意報・警報開始基準値を超えた場合」、または「注意報・警報レベルにある保健所の管内人口の合計が東京都全体人口の30%を超えた場合」に広域的に流行が発生・継続しているとして注意報・警報を発します。

#### 【問合せ先】

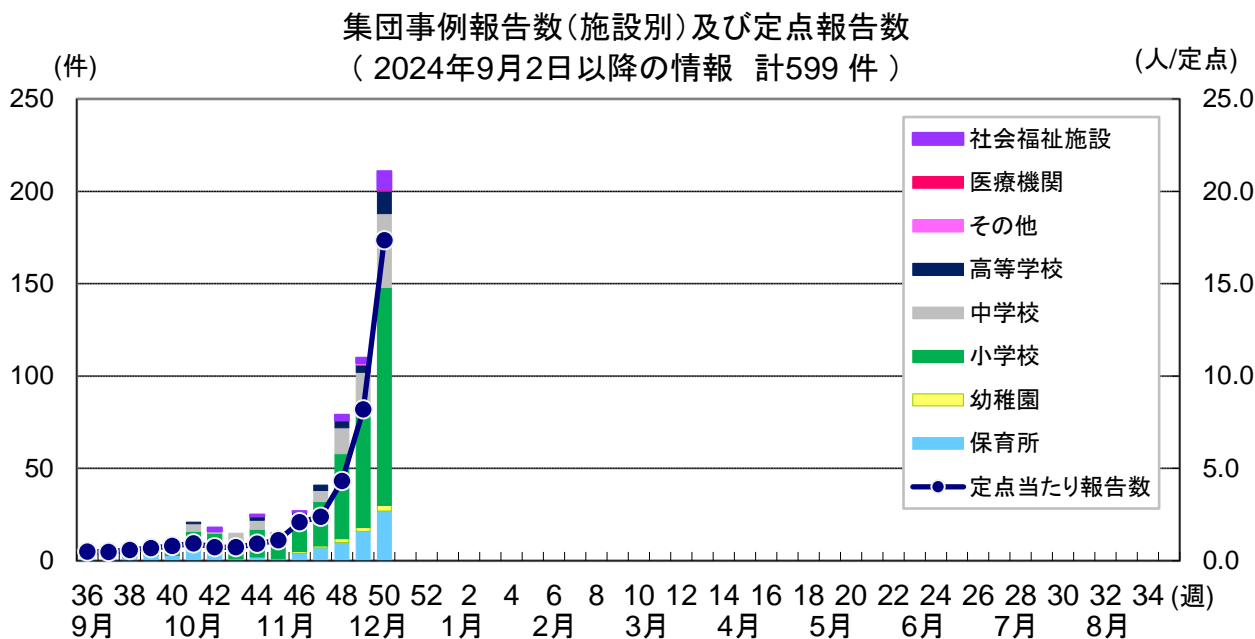
- 感染症に関する東京都の対応等、全般に関すること  
東京都保健医療局感染症対策部防疫課 03-5320-4088
- 感染症患者の報告数（感染症発生動向に関すること）  
東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課 03-3363-3213

## 都内におけるインフルエンザ患者報告数（インフルエンザ定点報告）過去6シーズン



上記データは、都内のインフルエンザ定点医療機関から報告された患者数を報告機関数で割ったものです。

### 1 インフルエンザ様疾患の集団感染事例の報告数



### 都内学校等におけるインフルエンザ様疾患による臨時休業(学級閉鎖等)報告状況

	保育所	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	その他	計
2024-2025年シーズン累計 2024年9月2日～2024年12月15日	0	9	335	102	33	0	479
2023-2024年シーズン累計 (同時期) 2023年9月4日～2023年12月17日	1	111	2,979	957	239	7	4,294

## 2 インフルエンザウイルス検出状況（感染症発生動向調査事業）

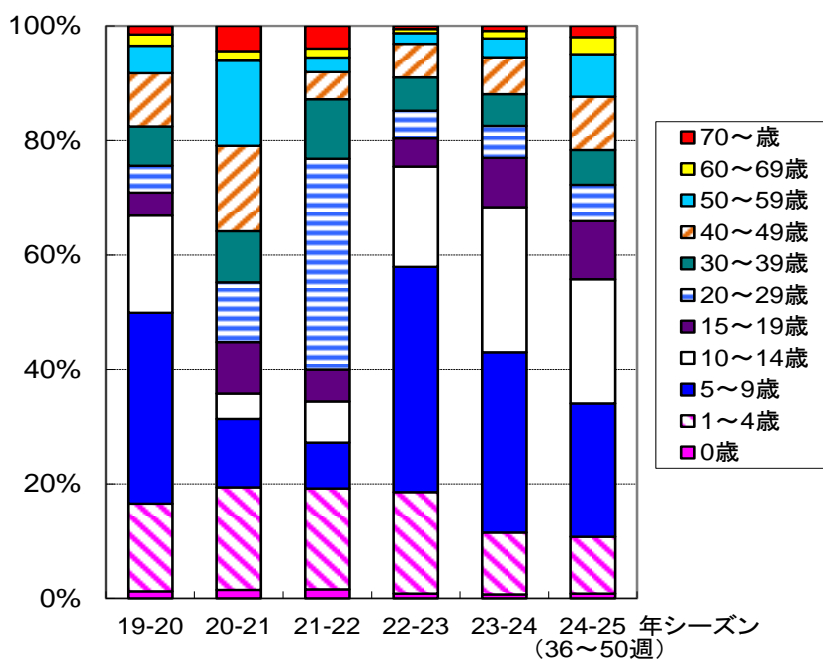
（単位：件）

	A型			B型	
	AH1pdm09*	AH1 (Aソ連型)	AH3 (A香港型)	Victoria 系統	Yamagata 系統
2024-2025年シーズン累計 2024年50週まで	53 (91.4%)	0 (0.0%)	3 (5.2%)	2 (3.4%)	0 (0.0%)
2023-2024年シーズン累計	132 (28.7%)	0 (0.0%)	189 (41.1%)	139 (30.2%)	0 (0.0%)

\* AH1pdm09：2009年に新型インフルエンザと呼ばれて流行したウイルス。  
2011年4月1日から季節性インフルエンザとして位置づけられている。

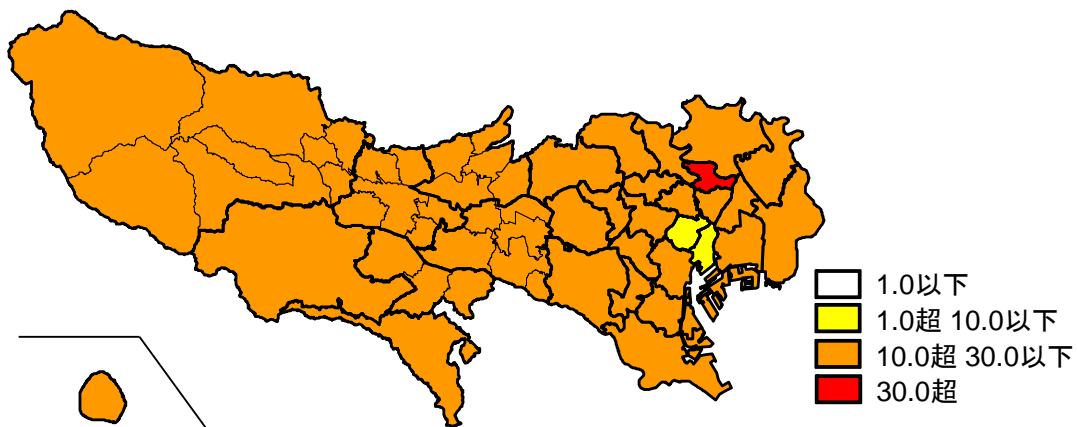
## 3 インフルエンザ患者の年齢層別内訳

定点患者報告 年齢階層別内訳（直近6シーズン）



インフルエンザ定点医療機関から報告された患者の  
年齢階層別内訳（2024-2025シーズンは第50週分まで）

## 4 インフルエンザ流行分布マップ



定点当たり患者報告数が 10.0 人/週を超えた保健所は、都内 31 か所中 29 か所で、報告数が高い順に、荒川区 (32.43 人)、町田市 (29.31 人)、多摩小平 (29.17 人)、八王子市 (23.44 人)、多摩府中 (23.42 人)、中野区 (22.00 人)、江戸川 (21.58 人)、世田谷 (19.36 人)、北区 (18.36 人)、墨田区 (17.63 人)、台東 (17.57 人)、池袋 (17.00 人)、島しょ (16.50 人)、練馬区 (16.30 人)、江東区 (15.86 人)、足立 (14.75 人)、文京 (14.29 人)、多摩立川 (14.00 人)、品川区 (13.75 人)、板橋区 (13.38 人)、渋谷区 (13.00 人)、南多摩 (12.93 人)、みなと (12.33 人)、大田区 (12.33 人)、葛飾区 (11.54 人)、目黒区 (11.38 人)、西多摩 (10.86 人)、新宿区 (10.75 人)、杉並 (10.12 人) となっています。

## <インフルエンザに関する東京都の主な対策・情報提供>

### ○ 東京都健康安全研究センターによるインフルエンザに関する情報発信

「東京都感染症情報センター」のホームページにおいて、インフルエンザの発生状況や発生時の対策についての情報提供を行っています。

- ◆ 「Web 版感染症発生動向調査」(毎週更新)  
<https://survey.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/epidinfo/epimenu.do>
- ◆ 疾患別情報メニュー「インフルエンザ」  
<https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/diseases/flu/>

### ○ 注意報・警報基準到達時における都民への注意喚起

都内における流行状況が注意報・警報基準に達した場合には報道発表を行っています。

注意報基準：定点医療機関からの報告において、定点当たり患者報告数が 10 人/週を超えた場合

警報基準：定点医療機関からの報告において、定点当たり患者報告数が 30 人/週を超えた場合  
 いずれの場合も、保健所の管内人口の合計が、東京都の人口全体の 30%を超えた場合には、広域的に流行が発生・継続しているとして注意報・警報を発します。

### ○ 東京都のホームページにおける情報提供

インフルエンザの予防や啓発ツール、ワクチンに関する情報提供を行っています。

- ◆ 「インフルエンザについて」  
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/influ/influ>



<啓発ポスター>



<啓発リーフレット>



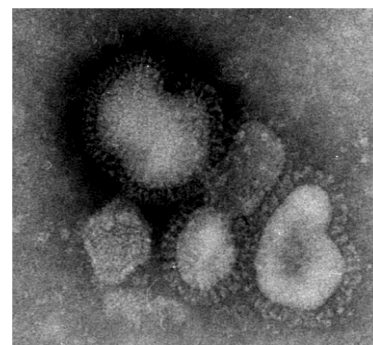
### ○ 保健所における地域住民・施設等への助言・指導等の実施

地域において施設等の実態を踏まえた助言や指導等を行っています。

# インフルエンザについて

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。



インフルエンザウイルス  
(電子顕微鏡写真)

## 2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

## 3 予防のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の換気を行いましょう。また、十分な湿度（概ね50%～60%）を保ちましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

## 4 事業所、学校施設及び社会福祉施設等の集団生活の場における感染防止対策等

- ◆ インフルエンザの患者が発生した場合に備えて、施設内の連絡体制・医療機関等の連絡先、対応についてまとめ、文書や掲示物にしておきましょう。
- ◆ インフルエンザワクチンの接種について、嘱託医等と相談しましょう。なお、65歳以上の高齢者の方などは、予防接種法に基づく接種を受けることが可能です。（多くの自治体では、10月から接種開始です。開始時期等の詳細については、居住地の区市町村の予防接種担当窓口にお問合せください。）
- ◆ 利用者の健康状態をきめ細かく把握しましょう。体調不良時に自分で訴えることが困難な方については、毎日の検温等により健康状態をよく把握しましょう。
- ◆ 温度・湿度の管理、定期的な清掃等の衛生管理に留意しましょう。
- ◆ 利用者・職員・面会者等が手洗いを十分に行えるよう、石鹸や手指消毒剤を準備し、こまめな手洗いの励行を呼びかけましょう。
- ◆ 患者発生時には、感染拡大防止のための対応（リハビリなど集団活動の変更や延期、症状のある人とない人の居室の分離、マスクの着用等）を、必要に応じて行いましょう。
- ◆ 医療機関のひっ迫等を回避するため、インフルエンザにり患した従業員又は生徒に対し、医療機関が発行する検査結果や治癒の証明書を求めないよう、御協力お願いいたします。



# インフルエンザ予防のために

## できること

### Point 1



### インフルエンザにかからないために

#### ☑ 十分な休養とバランスのよい食事

インフルエンザにかからないよう日ごろから**休養**を十分にとり、**バランスのよい食事**をこころがけましょう。



#### ☑ しっかり手洗いをしましょう

**流水・石けんによる手洗い**は、手や指などについてインフルエンザウイルスを洗い流すのに有効です。



#### ☑ 予防接種

インフルエンザにかかっても重くならないよう、**予防接種が推奨**されています。予防接種を希望する場合は、医療機関に相談しましょう。



### Point 2

### インフルエンザを人にうつさない・ひろげないために

#### ☑ 早めに医療機関へ

もし発熱やせき、鼻みず、関節痛、頭痛など**インフルエンザの症状**があるときは、**マスクをつけて早めに医療機関**に行きましょう。



#### ☑ 外出を控える

もしインフルエンザに感染してしまったら、なるべく**外出はしない**ようにし、**睡眠を十分にとる**など安静にしましょう。



#### ☑ せきエチケット

せきやくしゃみが出ている間は、家族や周りの人にうつさないよう**マスクやハンカチ**などで**口や鼻をおおう**など「せきエチケット」を心がけましょう。



口と鼻を確実におおおう

ゴムひもを耳にかける

すき間がないよう調節

正しいマスクのつけ方



※医療機関や混雑したところへ行くとき等には、感染から身を守るための対策としてマスクの着用が推奨されています。



# インフルエンザの特徴



## インフルエンザの流行シーズン

インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間で多くの人に感染します。日本では例年秋から冬にかけて流行することが多く、流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に入れないことが大切です。



## インフルエンザの症状

インフルエンザに感染すると、**38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、体がだるいなどの症状**が急に現れるのが特徴です。また、普通のかぜと同じように、**のどの痛み、鼻みず、せきなどの症状**も見られます。



## なぜ感染してしまうの？

インフルエンザの感染経路は、**飛まつ感染、接触感染**です。飛まつ感染は、感染した人の**せきやくしゃみのしぶき**に含まれるウイルスを、口や鼻から吸い込むことでおこります。接触感染は、**ウイルスの付いた手で周囲の物にさわったあと、別の人がその物にさわってしまい、さらにその手で鼻や口に触れた場合**などに、ウイルスが体内に入ることでおこります。



## 新型インフルエンザについて

新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザと違い、ほとんどの人は、免疫を持っていません。そのため人から人へ感染しやすく、流行するおそれがあります。

日本では、2009年(平成21年)以降発生していませんが、新型インフルエンザが発生した場合は、相談先や注意事項などを都や区市町村のホームページ等でお知らせします。

