

令和8年3月19日(木)

照会先: 保健医療部疾病対策課感染症対策室  
疫学グループ

担当: 室長 肥後 琢也

連絡先: 029-301-3233(内線: 3212)

## インフルエンザの流行警報の解除について

本日、2025年11月20日(木)に発令した「インフルエンザの流行警報」を解除しましたのでお知らせいたします。流行警報の終息基準値は下回りましたが、医療機関からの患者報告は続いておりますので、引き続き、感染予防への御協力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2026年11週(3月9日～3月15日)のインフルエンザの定点当たりの患者報告数が流行警報の終息基準値である10を下回り、9.27(前週は11.91)となりましたので、本日、2025年11月20日(木)に発令した「インフルエンザの流行警報」を解除しました。

## 《各保健所管内のインフルエンザ流行状況》

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：2026年3/9～3/15（第11週）	
		患者数	定点当たりの患者報告数※
中央	4	3	0.75
ひたちなか	8	41	5.13
日立	5	104	20.80
潮来	6	57	9.50
竜ヶ崎	11	43	3.91
土浦	6	113	18.83
つくば	9	87	9.67
筑西	7	69	9.86
古河	5	57	11.40
水戸市	6	47	7.83
<b>県全体</b>	<b>67</b>	<b>621</b>	<b>9.27</b>

※ 定点当たりの患者報告数は、1定点当たり1週間の平均患者数

$$\text{インフルエンザの定点当たりの患者報告数} = \frac{\text{急性呼吸器感染症定点において1週間にインフルエンザと診断した患者数}}{\text{急性呼吸器感染症定点数(県内に67医療機関[2026年3月19日時点])}}$$

## 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週間の定点当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週間の定点当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。

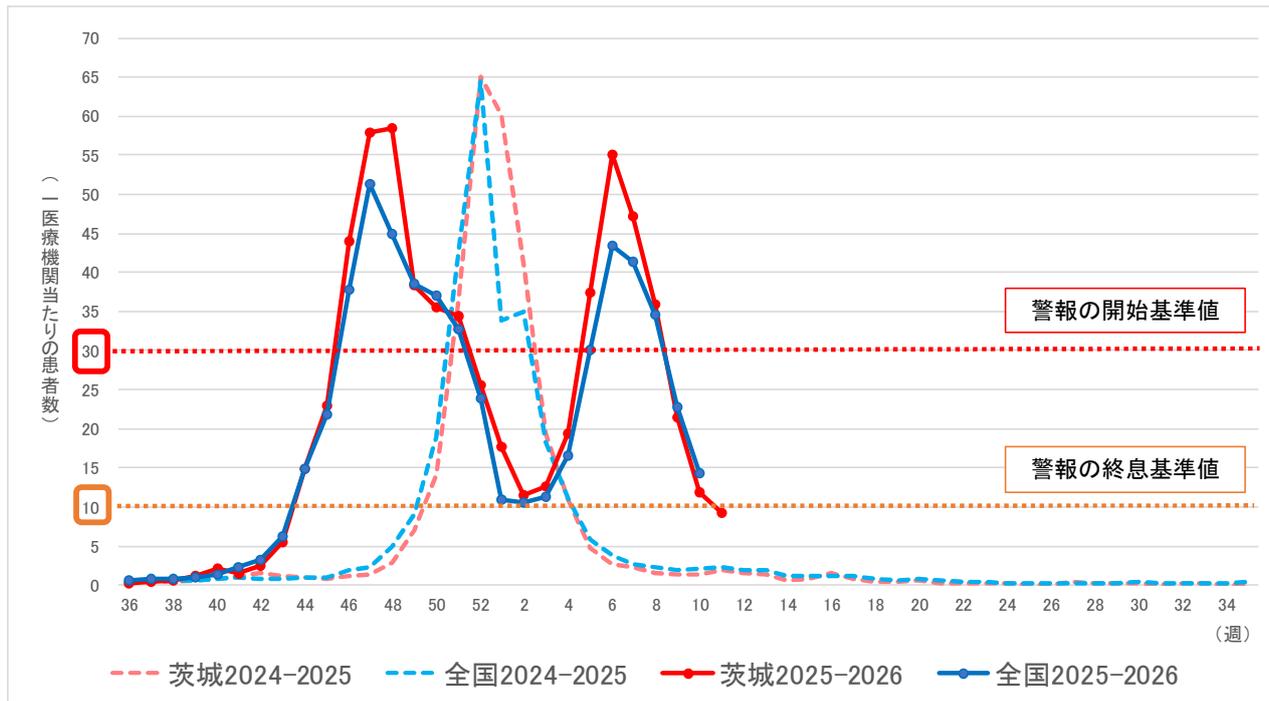
警報の解除は終息基準値(10)を下回ったときになります。

## 《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\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou01/houdou\\_00023.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou01/houdou_00023.html)

《定点当たりの患者報告数の推移》



■ 過去シーズンの警報発令及び警報解除時期

シーズン	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024~2025	2025~2026
警報発令週数	なし	なし	なし	第49週 (2023/12/4~12/10)	第51週 (2024/12/16~12/22)	第46週 (2025/11/10~11/16)
警報解除週数	なし	なし	なし	第9週 (2024/2/26~3/3)	第5週 (2025/1/27~2/2)	第11週 (2026/3/9~3/15)

参考 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約2~4週間を要しますので、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いますので、その間は外出を控えましょう。