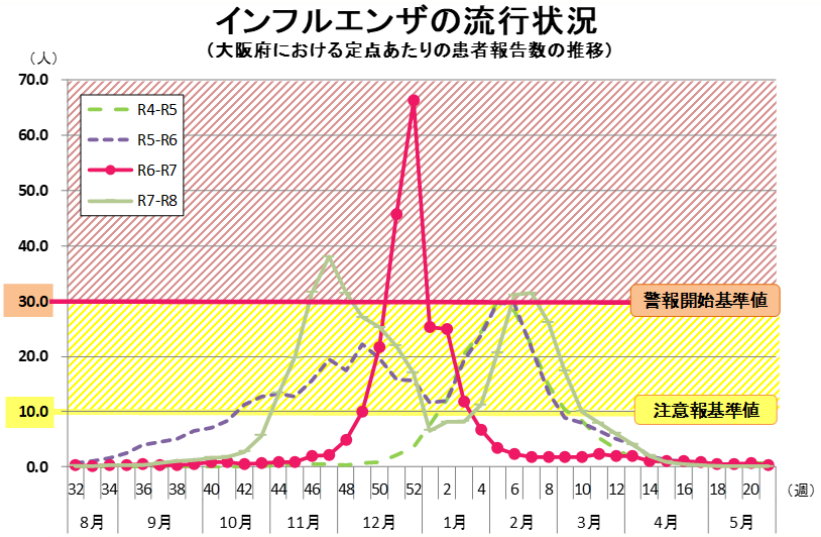
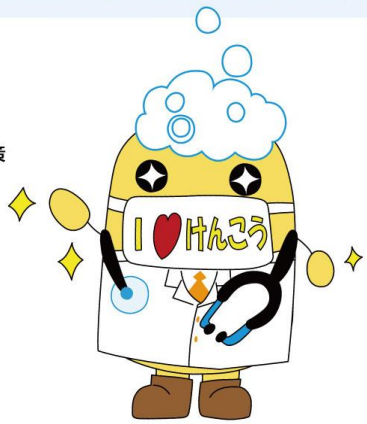
冬期に流行する インフルエンザ

インフルエンザは、主に 12 月から 3 月にかけて流行します。
インフルエンザにかかっている人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる「飛沫感染」や、しぶき等がついたドアノブやつり革などを手で触り、その手で口や鼻に触れることによる「接触感染」によって感染します。感染力が非常に強く、38 度以上の急な高熱で発症し、頭痛や関節痛、筋肉痛といった症状が出ます。特に高齢者や心臓や腎臓に持病をお持ちの方は重症化しやすいと言われています。



大阪府インフルエンザ対策
マスコットキャラクター
マウテくん



※「定点あたりの患者報告数」とは、１つの定点医療機関で、
１週間の間にインフルエンザ患者と診断され報告があった数のこと。
定点医療機関とは、人口及び医療機関の分布等を勘案して無作為に選定した医療機関のこと。
※最新の流行状況については、大阪府感染症情報センターのホームページでご確認ください。

日頃から予防対策をしておくことが重要

インフルエンザに感染しないために

- ☑ こまめに手を洗う
- ☑ 日頃から体の抵抗力を高めておく
- ☑ 咳、くしゃみがあるときは、「咳エチケット」を心がける
- ☑ 流行時には、高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みへの外出を控える



予防接種も有効な対策

- ☑ インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くさせる効果※があります。
特に高齢者や心臓や腎臓に持病をお持ちの方は、重症化予防に有効です。
※効果には個人差があり、副反応がでることもありますので、予防接種の際には医師にご相談ください。

- ☑ 高齢者（原則 65 歳以上）は、定期（予防）接種の対象者として予防接種を受けることができます。詳しくは、お住いの市町村にお問い合わせください。

インフルエンザにかかったときは

- 咳、くしゃみなどの症状があるときは、周りの方へうつさないために、マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科等を受診する。
- 家で安静にして、休養をとる。特に睡眠を十分に取る。
- 水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給する。
- 部屋の湿度を50%から60%程度に保つ。
- 外出を控え、無理をして職場などに行かないようにする。



（参考）出席停止期間の基準：発症した後5日の経過、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで
（学校保健安全法施行規則第 19 条）

事業者の皆様へ

- 職場でまん延しないよう、日ごろから室内のこまめな換気や湿度管理（50%から60%）の徹底、消毒用のアルコールを常備するなどインフルエンザ対策をお願いします。
- 従業員がインフルエンザにかかってしまった場合、無理をして出勤する必要のないように、配慮をお願いします。

新型インフルエンザについて

「新型インフルエンザ」とは、これまで人が感染したことのない、新しい型のインフルエンザのことをいいます。
誰も免疫をもっていないため、ひとたび発生すると多くの人が感染し、世界的に大流行することが心配されています。

【日頃の備え】

- マスクや消毒用アルコールなどのほか、約2週間分の食料品や日用品を準備しましょう。（新型インフルエンザが海外で発生して流行すると、外国からの輸入が難しくなります。さらに、国内で流行すると、外出が制限される可能性があります。）
- 自治体のホームページなどから正しい情報を集め、いつ起こっても対応できるようにしましょう。



【発生したときのお願い】

- 決められた医療機関での受診をお願いします。（府では、発生して間もない頃には、感染が広がらないように診療を行う医療機関を限定します。
- 不要な外出を控える、食料品や日用品の買い占めをしないといったお願いをする場合があります。

参　考

大阪府感染症情報センター

大阪府　感染症　検索

おおさか感染症 info@大阪府 （大阪府公式 X）

大阪府　感染症　X　検索

大阪府感染症対策情報（発生状況、疾患別情報、取組等）（大阪府ホームページ）

大阪府　感染症対策　検索

インフルエンザ予防のために～手洗い・マスクのススメ（政府広報オンライン）

インフルエンザ　手洗い　動画　検索

大阪府　大阪市　堺市 SAKAI CITY　東大阪市　高槻市　豊中市　枚方市　八尾市　寝屋川市 NEYAGAWA CITY　吹田市 Suita City

発行：大阪府健康医療部保健医療室医療・感染症対策課
令和８年９月作成