

都内のインフルエンザ「流行注意報」

都内のインフルエンザ定点医療機関からの第4週（1月23日から1月29日）の患者報告数が、「流行注意報基準」*を超え、インフルエンザの流行が広がっています。

今後、大きな流行に拡大する可能性があるため、インフルエンザの予防、拡大防止のために、より注意を払っていただくことが重要です。インフルエンザにかからない、感染を広げないために、ワクチン接種が大切です。また、ポイントに沿って感染防止対策を一人一人が心がけてください。

さらに、新型コロナウイルス感染症にも引き続き注意が必要です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、基本的な感染防止対策は同じですので、対策の徹底をお願いします。

発熱などの症状が出た際の受診や療養について、リーフレット（別紙1、別紙2）やHP（東京都臨時オンライン発熱診療センター、感染に備えた準備）をご確認ください。

* 流行注意報基準：感染症発生動向調査による定点報告において、10人／定点（週）を超えた保健所の管内人口の合計が、東京都の人口全体の30%を超えた場合としています。

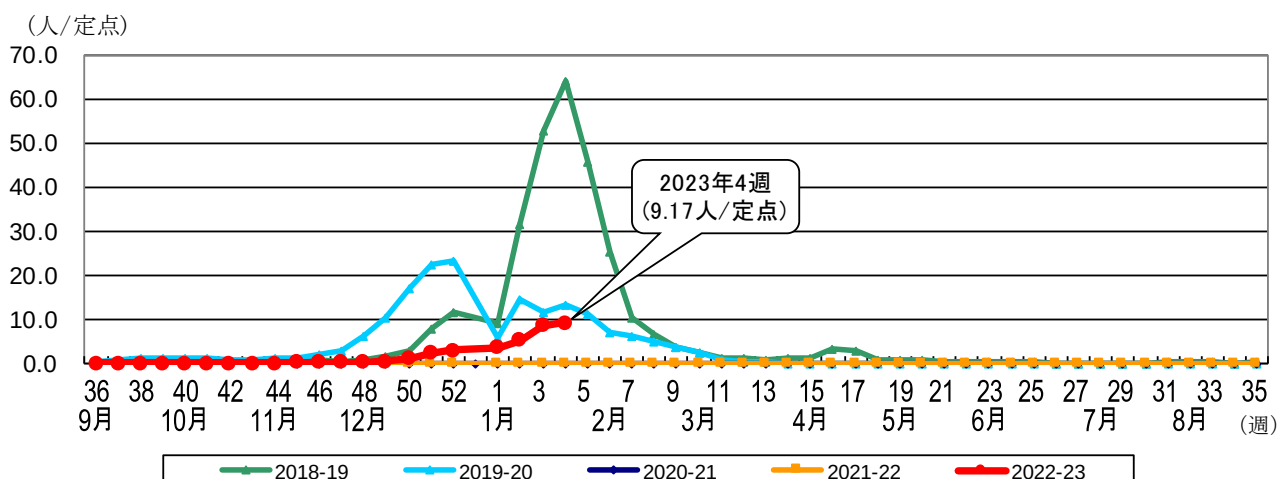
インフルエンザ対策のポイント

- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）
- こまめな手洗い
- 必要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
- 人混みを避ける、発熱などの症状がある場合は外出を避ける

〈インフルエンザの発生状況〉

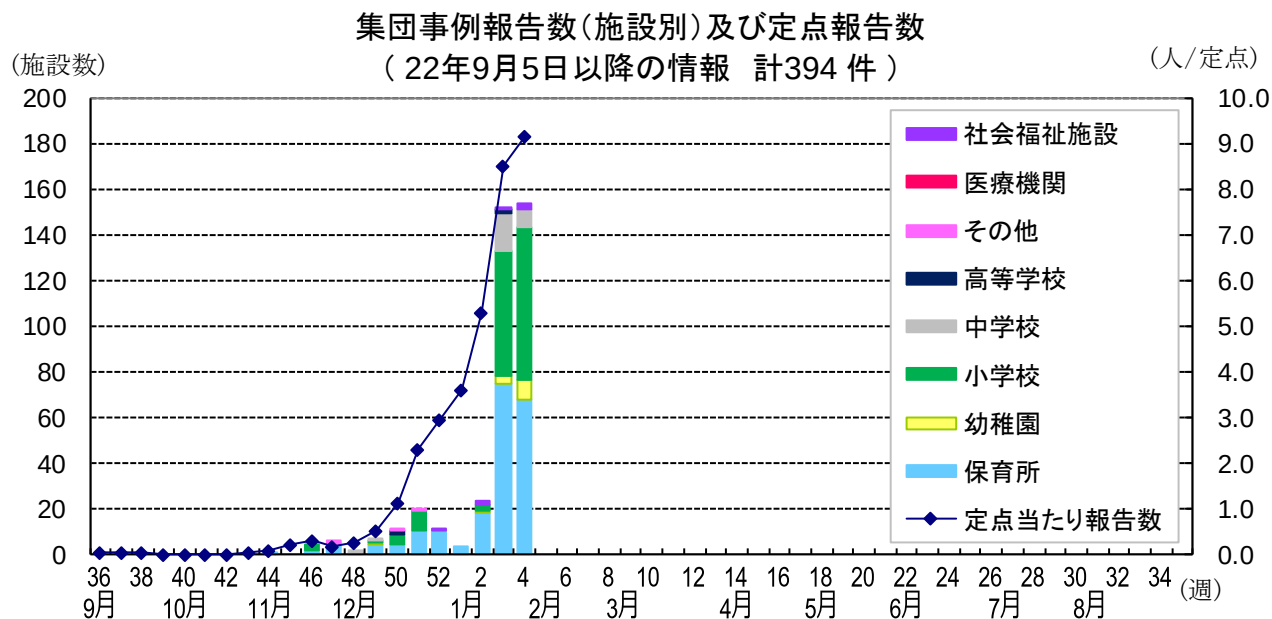
- 都内419か所のインフルエンザ定点医療機関からの第4週（1月23日から1月29日）の患者報告数は9.17人／定点（週）です。
患者報告数が10.0人／定点（週）を超えた保健所は、都内31か所中の9か所で、管内人口の合計は、東京都全体の34.86%になります。
- 今シーズン（2022年9月5日以降）において、都内の学校や社会福祉施設等で発生したインフルエンザ様疾患の集団感染事例は、1月29日までに394件報告されています。

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5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

	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	その他	計
2022-2023年シーズン累計 2022年9月5日～2023年1月29日	13	142	26	3	1	185
2021-2022年シーズン累計 (同時期) 2021年9月6日～2022年1月30日	0	0	0	0	0	0

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)

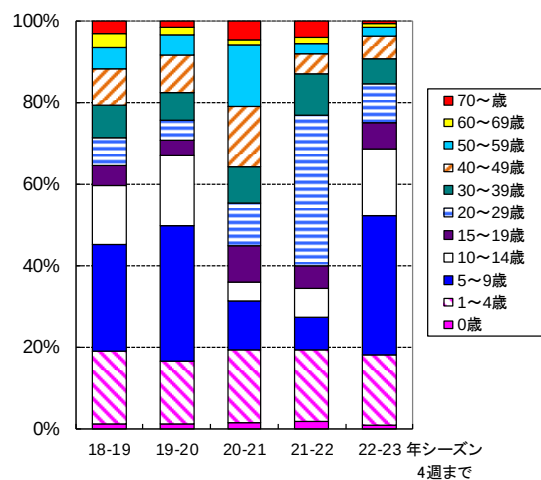
(単位:件)

	A型			B型	
	AH1pdm09*	AH1 (Aソ連型)	AH3 (A香港型)	Victoria 系統	Yamagata 系統
2022-2023年シーズン累計	0 (0.0%)	0 (0.0%)	20 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
2021-2022年シーズン累計	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	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。

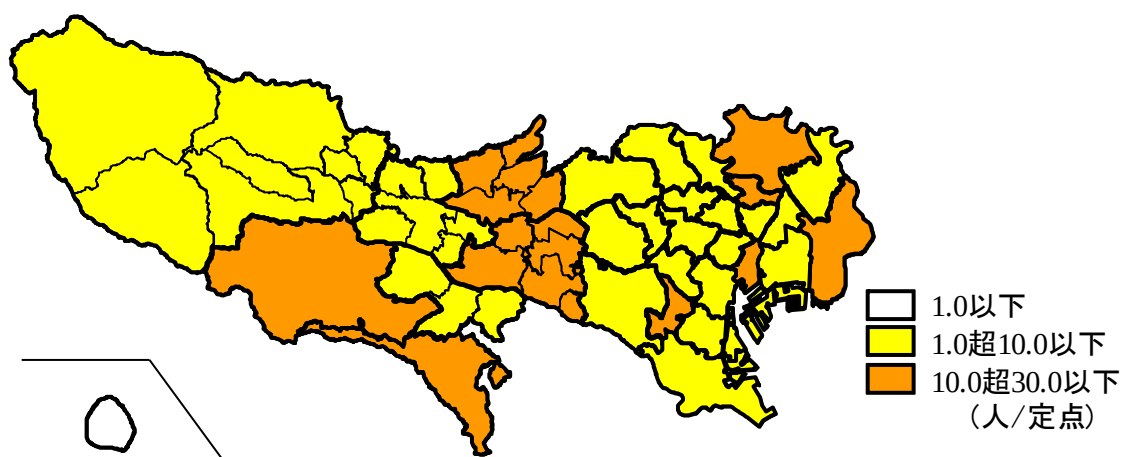
3 インフルエンザ患者の年齢層別内訳

定点患者報告 年齢階層別内訳（直近5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（2022-2023 シーズンは第4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9か所で、報告数が高い順に、八王子市（22.83人）、荒川区（20.57人）、町田市（19.54人）、江戸川（15.89人）、多摩小平（13.23人）、足立（12.42人）、多摩府中（11.29人）、中央区（10.60人）、目黒区（10.25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。

- ◆ 「東京都インフルエンザ情報サイト」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/flu/>

- ◆ 「この冬、コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて」

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/ryouyouni_sonaete.files/20221201btk_vaccine_leaflet.pdf

- ◆ 「インフルエンザの定期予防接種について」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/influenzayobossesyu.html>

- ◆ 「新型コロナウイルスワクチンと高齢者インフルエンザワクチンの同時接種について」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/doujisesshu.html>

○ 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。

【問合せ先】

- 感染症対策全般に関すること

東京都福祉保健局感染症対策部防疫・情報管理課 03-5320-4088

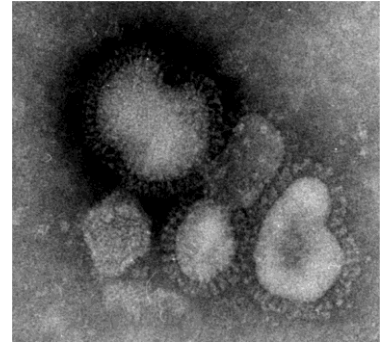
- 感染症患者の報告数（感染症発生動向）に関すること

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

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 予防対策のポイント

- 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 室内の適度な加湿（概ね湿度50～60%）と換気を行いましょう。
- 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 社会福祉施設等の集団生活の場における予防対策

- ◆ 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。（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。）また、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時接種が可能です。
- ◆ 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、季節性インフルエンザに罹患した従業員又は生徒に対し、医療機関等が発行する検査結果や治療の証明書を求めないよう、御協力をお願いいたします。

発熱などの症状が出たら

発熱などの症状が出たときには、重症化リスク等に応じた受診・療養をお願いします。
受診を迷った場合は、東京都発熱相談センターや、#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）などの相談窓口をご利用ください。

詳しくは、リーフレットをご覧ください。



こちらのページに掲載しています。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/index.html#cms798DB



○東京都臨時オンライン発熱診療センター

発熱外来のひっ迫時等に対応するため、診療や薬の処方を希望する方にオンライン診療を提供するセンターを設置しています（9時から 24 時まで、土日祝日を含む。事前に新型コロナウイルス検査キットでの自己検査が必要です。）。

詳しくは、こちらのページをご覧ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/onlinesinryo.html>

※ 発熱時の受診は対面診療が基本となります。まずはかかりつけ医や近隣の医療機関の受診をご検討ください。（本診療センターは、外来にかかりにくい時にご利用ください。）



(参考) 感染に備えて、検査キット、薬、食料品などの準備をしておきましょう

熱が出たのために、新型コロナウイルス抗原検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ購入しておきましょう。ただし、小児が発熱した場合、自己判断で市販薬の解熱剤を使用せず、かかりつけ医や薬剤師に御相談ください。

詳しくは、こちらのページをご覧ください。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/ryouyounisonaete.html



新型コロナウイルスの 重症化リスクの高い方*、小学生以下の子供 (* 高齢者、基礎疾患がある方、妊娠している方 など) の場合

発熱などの症状が出たら...



発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。

発熱外来（診療・検査医療機関）

診察が受けられる医療機関の地図・一覧を公表しています。
かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。



受診を迷った場合は、**東京都発熱相談センター**や、
#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）
などをご利用ください。

東京都発熱相談センター（毎日：24時間）

03-6258-5780 03-5320-4592

03-5320-4411 03-5320-4551

以下の項目や疾患に該当する方は、新型コロナウイルスの
重症化リスクが高いと考えられるため、早めに相談・受診しましょう。

☐ 65歳以上 ☐ 喫煙* ☐ 妊娠 ☐ 肥満（BMI30以上）

*1日20本・20年以上の方など

☐ 糖尿病 ☐ がん ☐ 慢性腎臓病 ☐ 脳血管疾患 ☐ 慢性呼吸器疾患（COPD等）

☐ 高血圧 ☐ 脂質異常症 ☐ 心血管疾患 ☐ 免疫機能の低下

**お子さんの場合、
かかりつけ医・地域の小児科 などにご相談ください。**

- 特にお子さんの場合、症状は年齢などにより様々です。
- 機嫌がよく、つらそうでなければ、慌てずに、様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- こんなときはすぐに受診しましょう。
 - ☐ けいれんがある ☐ ぐったりしている、もうろうとしている
 - ☐ おう吐が止まらない ☐ 水分が取れない

新型コロナウイルスの 重症化リスクの低い方の場合

(高齢者・基礎疾患がある方・妊婦・小学生以下の子供 以外の方)

発熱などの症状が出たら・・・



まず、ご自身で抗原検査キットで検査してください。

検査キット や **解熱鎮痛薬** を **あらかじめ購入しておきましょう。**

- 検査キットは、国が承認したものを使用してください。
(「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示)
- 症状がある方や濃厚接触者の方で、検査キットの入手が困難な方には、
都が配布しています。専用サイトからお申込みください。

申込みに関するお問合せはこちら → **0570-020-205** (毎日：9時～19時)

申込みは
こちら



新型コロナの検査結果が**陽性だった場合**

1. 東京都陽性者登録センターに登録

健康観察、食料品・パルスオキシメーターの配送、宿泊療養施設での療養などの支援が受けられます。

Webでの登録にお困りの方はこちら → **0570-080-197** (毎日：24時間)

登録は
こちら



2. 体調不安や療養中の困りごとは、**うちさぽ東京**へ相談

☑ **うちさぽ東京 0120-670-440** (毎日：24時間)



特に医師の診察や薬の処方を希望する方は、
発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。
電話・オンライン診療を実施している医療機関もあります。

診療・検査医療機関
マップ・一覧



受診を迷った場合は、
東京都発熱相談センターや
#7119（救急相談センター）
などをご利用ください。

☑ **東京都発熱相談センター** (毎日：24時間)
03-6258-5780 **03-5320-4592**
03-5320-4411 **03-5320-4551**

新型コロナの検査結果が**陰性だった場合**

受診を希望する方は、かかりつけ医 または お近くの医療機関 へ

検査で陰性でも、新型コロナやインフルエンザなどに感染している場合があります。
感染拡大を防ぐため、体調不良が続くときは、自宅で療養をお願いします。

外来にかかりにくいときのために、東京都は**臨時オンライン発熱診療センター**を設置しています。
詳細については、都福祉保健局HPをご覧ください。



コロナの陽性が判明したとき

検査キットで
陽性となった場合

療養期間について

ご自身で日付を 記入し、療養の 参考にして下さい→		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
		月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
 自宅療養者 宿泊施設療養者	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛（発症日を0日目として7日間）							療養解除	自主的な 感染予防行動の 徹底期間		
	症状のない方	検体 採取日	不要不急の外出自粛（検体採取日を0日目として7日間）							療養解除	療養が解除されても、 ・症状がある方は10日 ・症状がない方は7日 経過するまで、 感染リスクがあるため、 自主的な感染予防行動 の徹底をお願いします。		
			不要不急の外出自粛				抗原検査 キット 陰性	療養 解除	自主的な 感染予防 行動の 徹底期間				

療養解除後の自主的な感染予防行動の例

●健康状態の確認（検温など） ●マスクの着用 ●高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける

東京都宿泊療養申込窓口

詳細はこちら

■ 宿泊療養施設での療養を希望する場合に申込み

03-5320-5997 毎日：午前9時から午後4時まで

※事前に陽性者登録センターへの登録が必要です。



療養証明について

発生届対象外の方（重症化リスクの低い65歳未満の方。ただし、妊婦及び入院治療が必要な方等を除く。）に対しては、療養証明の発行は行いません。

診療明細書など、代替書類となる書類をご活用ください。

療養後、後遺症かなと思ったら

詳細は各サイトから
ご覧ください

■ コロナ後遺症対応医療機関

後遺症が疑われる場合で、かかりつけの医療機関がない方等のために、都内の後遺症対応医療機関マップやリストを公表しています。



■ 都立病院のコロナ後遺症相談窓口

新型コロナウイルス感染症の治療や療養終了後も、呼吸の苦しさや味覚・嗅覚の異常などの症状がある方からの受診や医療に関する相談に対応しています。



■ 医療以外の各種相談窓口

後遺症による失業や生活困窮等といった生活全般の相談など、各分野の相談窓口をまとめた「各種相談窓口リスト」も公表しています。

