

# “日常”を取り戻すために



杉並区長 岸本 聡子

新型コロナウイルスの区内感染者数が7月最終週に週8000人を超え、過去最高を記録しました(表1)。区の受診・相談センターの電話は80回線にまで増強していますが、それでも午前中などにつながりにくい時間帯が生じています。発熱外来などの診療・検査医療機関や杉並保健所の業務はひっ迫し、新型コロナ専用病床の利用率も東京都全域で約55%(8月3日現在)と、まだ多少の余力はあるものの予断を許さない状況です。

今、為すべきことは、高齢者や基礎疾患がある方など重症化リスクの高い方々が速やかに検査・受診できる状況をつくることです。そのためには、若年世代で基礎疾患がない重症化リスクの低い方々については、自ら感染の有無を検査し、陽性であっても受診の目安(※)を満たさず軽症または無症状であるうちは自宅等で療養することとし、診療・検査医療機関等の負担をできるだけ軽減することが必要です。

濃厚接触者や20代の有症状者に対しては、東京都が「抗原定性検査キット」の無料配送を実施しており、さらに、医療機関を通じた有症状者への配布も開始しました。区では、都の配送対象が20代に限定され、また、配布に協力する医療機関も区内では10カ所程度である現状を踏まえ、20代以外の有症状者に対しても同様の検査キットを配送できるよう急ピッチで準備を進めています。無症状の方については、区のPCR検査バスのほか、区が協力しているJR阿佐ヶ谷・高円寺駅前をはじめ区内薬局など約30カ所で都の無料PCR

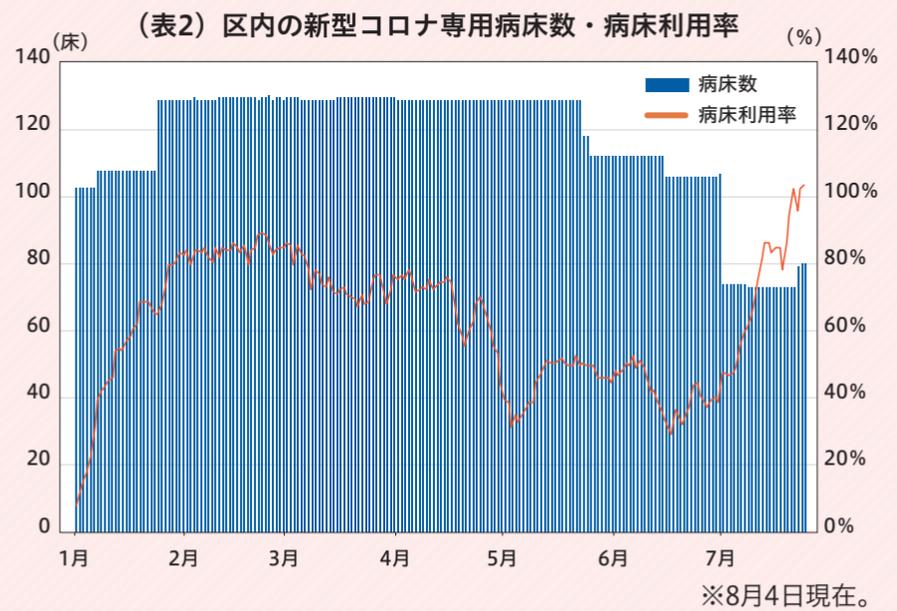
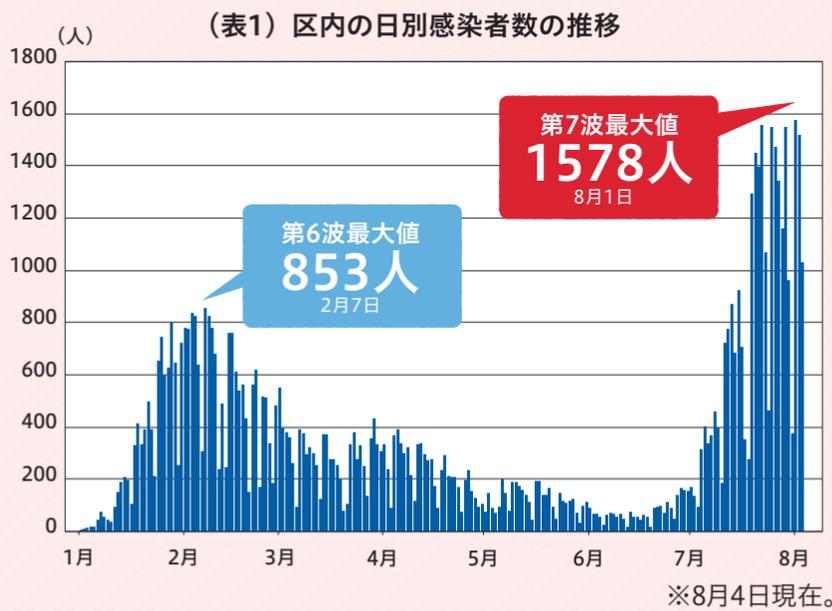
検査を受けることができますので、ご利用ください(2・3面参照)。

感染していることをいち早く確認できれば、自主的に隔離し、直近で会った方へ注意喚起するなど、感染拡大防止にもつながりますので、「自ら素早く検査する」ということが、今後のコロナ対策では非常に重要になってきます。国や都の制度としっかり連動しながら、区の取り組みを強化していきたいと思っております。

感染者が増加する中で、若年世代を中心に3回目接種が増加傾向にあります。ワクチンを速やかに接種し、行楽シーズンではありますが、お出かけ中も3密の回避、マスクの着用、換気など基本的な感染対策をしっかりと行ってください。一人一人の行動が医療機関や行政の取り組みとかみ合ったときに、対策が最大の効果を発揮します。そうすることによって、コロナ禍であっても感染を抑制しながら社会経済活動を維持することができるのです。私は、区の業務や施設運営は感染対策を講じながら、できるだけ通常どおり行いたいと思っています。以前のような“日常”に近づけるよう、ご協力をお願いいたします。

8月1日には、区役所において保健所への応援体制を維持・強化する必要からBCP(業務継続計画)を発動しました。医療や福祉等の現場で身を粉にして働く方々の尽力、エッセンシャルワーカーのたゆまぬ献身に深く感謝しながら、区もこれまで以上に懸命に取り組むを進めてまいります。区民の皆さん、この苦難を共に乗り切っていきましょう。

※受診の目安：症状が重い(水分が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しいなど)、妊娠中、ワクチン未接種など



## ■BCP(業務継続計画)を発動しました

保健所業務の支援や優先度の高い業務の継続に向けた応援体制を確保するため、区全庁にBCPを発動しました。8月5日現在で縮小・休止する業務は、保健所等の一部業務です。最新情報は、区ホームページをご覧ください。

※BCP(業務継続計画: Business Continuity Plan)…自然災害や感染症の流行、テロ攻撃などの危機的状況において、中核となる事業の継続や早期の復旧を図るための計画

図危機管理対策課



▲区の各業務の運営状況

## ■区のイベント等は感染対策を十分講じた上で実施します

屋内・屋外ともに、適切な感染防止対策を十分講じた上で実施します。なお、今後、国や都が行動制限などの方針を示した場合には、あらためて対応を検討します。

- マスク着用の徹底
- 手洗い、消毒の徹底
- 換気の徹底
- 参加者の密集回避、検温の徹底
- 飲食の制限

図危機管理対策課



▲区立施設の運営状況、イベントの実施

掲載内容は、8月5日現在のものです

家族が感染したなど

## 濃厚接触者になった場合には…



— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

▲区ホームページ

### ■濃厚接触者とは

感染者と**感染の可能性がある期間**に接触し、**濃厚接触に該当する範囲**に該当する方。

### ●感染の可能性がある期間

- ・有症状の感染者の発症日の2日前から、隔離されるまでの期間。または療養解除の基準を満たすまでの期間
- ・無症状の感染者が陽性となった検体採取日の2日前から、隔離されるまでの期間。または療養解除の基準を満たすまでの期間

### ●濃厚接触に該当する範囲の例

- ・感染者と同居あるいは長時間の接触があった方
- ・手で触れることができる距離（目安1m）で、必要な感染予防策なしで、感染者と15分以上の接触があった方

### ■自宅待機の期間

濃厚接触者に該当する方は、周囲に感染を広げないため、**感染者との最終接触日の翌日から5日間は自宅待機（不要不急の外出自粛と健康観察）**をお願いします。

ただし、発熱等の症状が発症した場合は、速やかに受診等をしてください。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
最終接触日	自宅待機					通常生活へ（体調管理）	

※7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、多数の人が集まるなどの感染リスクの高い場所の利用、会食等を控えてください。

### ●抗原定性検査キット（薬事承認されたもの）を使用した自宅待機解除

無症状であり、2・3日目の抗原定性検査キットを用いた検査（自費）で陰性を確認した場合は、社会機能維持者が否かに関わらず、3日目から解除を可能とする取り扱いになりました。

年齢や基礎疾患の有無等で療養方法が変わります。今から確認しておきましょう！

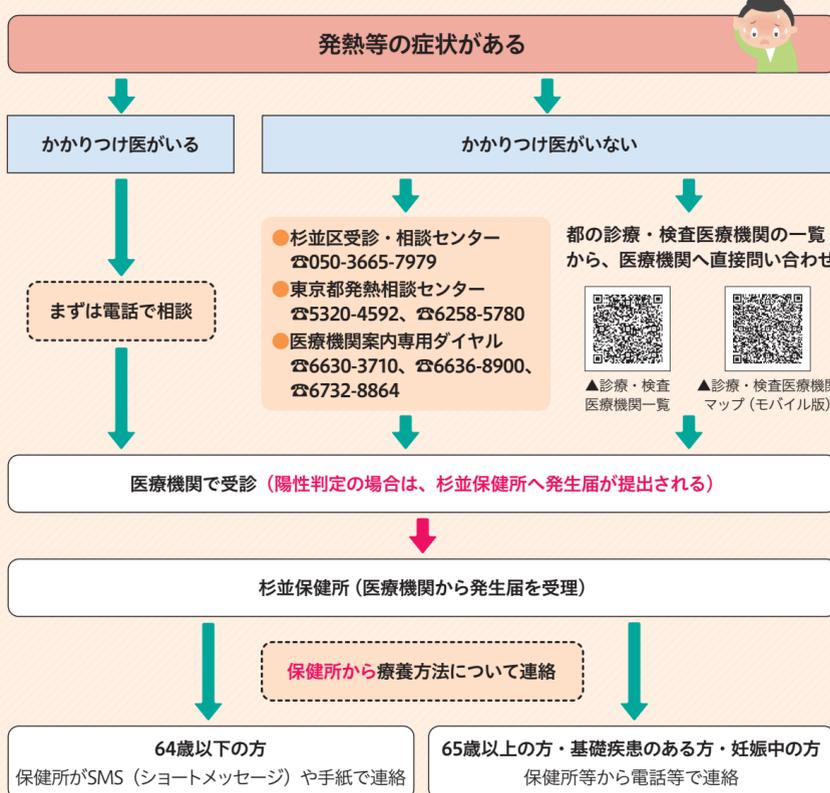
## もしかして感染した?と思ったら…



— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

▲区ホームページ

### ■発症～療養方法の連絡までの流れ



### ■療養方法

保健所から療養に関するご案内を、SMS・電話等でご連絡します。

### 自宅療養

軽症または無症状の方は原則、自宅療養となります。自宅療養中は年齢や状況に応じて、感染者を支援する機関が異なります。医療機関による健康観察の対象となる場合は、診断時に医療機関より案内があります。その場合は、医療機関の指示の下で自宅療養してください。

対象	支援機関	支援方法
49歳以下で基礎疾患がない方	自宅療養サポートセンター「うちさぼ東京」☎0120-670-440	体調変化に気付いた際の相談などに、電話で対応します（24時間受け付け）。
・50歳以上で基礎疾患がない方 ・基礎疾患が服薬等で安定している方	杉並保健所	My HER-SYS（※）に、1日1回以上ご自身で健康状態を入力。体調によって保健所から電話連絡します。
	東京都フォローアップセンター	LINEで1日2回健康状態を入力。体調によって、電話等で連絡があります。
65歳以上の方や基礎疾患があるなど重症化リスクの高い方	杉並区自宅療養者支援ステーション ☎050-3613-9669	毎日電話による健康観察を実施します。
介護が必要な高齢者など、訪問看護による健康観察が必要な方	訪問看護ステーション	看護師が毎日電話による健康観察を実施。状況によっては訪問します。

※療養者がスマートフォン等で健康状態を入力できる健康管理システムです。

### ■食料品やパルスオキシメーターの配送

自宅療養サポートセンター「うちさぼ東京」では、自宅療養中で食料の調達が困難な方等に食料品等を配送しています。電話または東京都福祉保健局ホームページ（右2次元コード）からお申し込みください。  
※詳細は、同局ホームページをご覧ください。



▲うちさぼ東京

### 宿泊療養

軽症または無症状の方で、家庭内感染のリスクがある方は宿泊療養を希望できます。

### ●宿泊療養施設

東京都が民間宿泊施設を借り上げて運営しています。**感染拡大により、以下のような方を優先して**います。希望する場合は、電話で東京都宿泊療養施設申込窓口☎5320-5997へ。

- ・症状がある方で50歳以上の方や心疾患、呼吸器疾患または糖尿病等、重症化リスクの高い基礎疾患のある方
- ・同居の家族に重症化リスクの高い基礎疾患のある方や妊婦がいて、早期に隔離が必要な方

※詳細は、東京都福祉保健局ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



▲宿泊療養施設

### ●感染拡大時療養施設

**無症状の方で家庭内感染のリスクがある方**を対象とした療養施設です。ホテルのような個室ではありませんが、プライバシーにできるだけ配慮しています。希望する場合は、電話で、東京都感染拡大時療養施設申込窓口☎4485-3726へ。



▲感染拡大時療養施設

### 入院治療

入院治療が必要と判断された方は、入院となります。入院先や病院までの移動手段は保健所が調整します。

### ■療養期間

- ・発症日から10日経過しており、症状が改善傾向になってから72時間経過していること
- ・無症状の方は、検査を受けた日から7日経過していること

## 自分で感染の有無を無料で検査できます！

最新の情報は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



▲区ホームページ

抗原定性検査キットを使用して陽性が判明した場合で、「受診の目安」（1面参照）に該当する方等は医療機関を受診（オンライン診療を含む）してください。20代の方は「東京都陽性者登録センター」に登録してください。

— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。

### 【20代の方へ】有症状者への検査キットの配布（東京都）

希望する有症状の方へ抗原定性検査キットを配送しています。**陽性が判明した場合は、「東京都陽性者登録センター」に登録してください。**重症化リスクがないと判断された場合は、医療機関を受診することなく発生届が同センターから保健所に提出されます。症状が重い場合や基礎疾患がある等の方は医療機関を受診してください。

抗原定性検査キットの配送、「東京都陽性者登録センター」の対象は、8月5日現在、いずれも20代の方が対象で、今後拡大される予定です。

☎電話で、東京都検査キット直接配送事務局☎0570-020-205。または「発熱等の症状がある方のための検査キット申込サイト」から申し込み

### 【30・40・50代の方へ】有症状者への検査キットの配布（杉並区）

区独自の事業として、上記「有症状者への検査キットの配布（東京都）」の対象外となる希望する有症状の方へ、抗原定性検査キットを配送します。詳細は、区ホームページをご覧ください。

### 医療機関を通じた有症状者への検査キットの配布（東京都）

有症状の方へ医療機関において抗原定性検査キットを配布しています。申請方法、区内の配布医療機関等は東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

### 濃厚接触者への検査キットの配布（東京都）

希望する濃厚接触者の方へ抗原定性検査キットを配送しています。

☎電話で、東京都検査キット直接配送事務局☎0570-020-205。または「濃厚接触者となられた方のための検査キット申込サイト」から申し込み

### PCR等検査無料化事業（東京都）

区が協力して実施している以下の2カ所のほか、区内薬局等約30カ所で行っています。詳細は、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

会場	受付時間
JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場（阿佐谷南3-36）	午前9時30分～午後3時30分
JR高円寺駅北口駅前広場（高円寺北2-6）	午後0時30分～6時30分

### 予約方法

インターネット 川崎重工業ホームページ  
電話 川崎重工業PCRコールセンター ☎0120-758-167

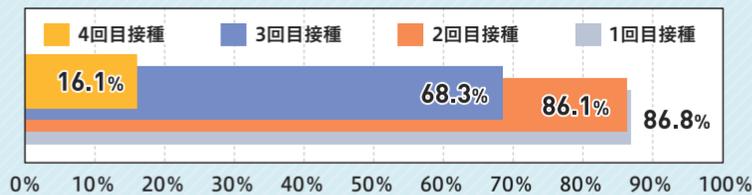
### PCR検査バスによるモニタリング検査事業（杉並区）

杉並保健所等で不定期に実施しています。詳細は、区ホームページをご覧ください。

# 新型コロナワクチンの接種にご協力ください

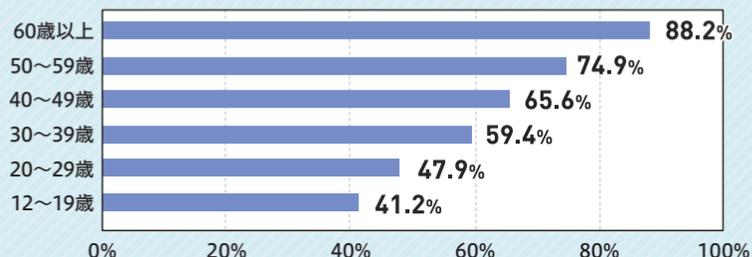
区内の接種率は、1・2回目こそ全接種対象者の86%を超えていますが、3回目では約68%にとどまっています。49歳以下の若年層で接種が進んでいないことが主な原因です。一方で、各年代人口を母数とした直近1カ月間の新規感染率は、20代7.8%、30代6.0%、40代5.1%とこれらの年代で高くなっています。ワクチンの身体等への影響を一人一人が十分に考慮した上で判断することを前提として、速やかな接種をお願いします。

区の新型コロナワクチン接種率



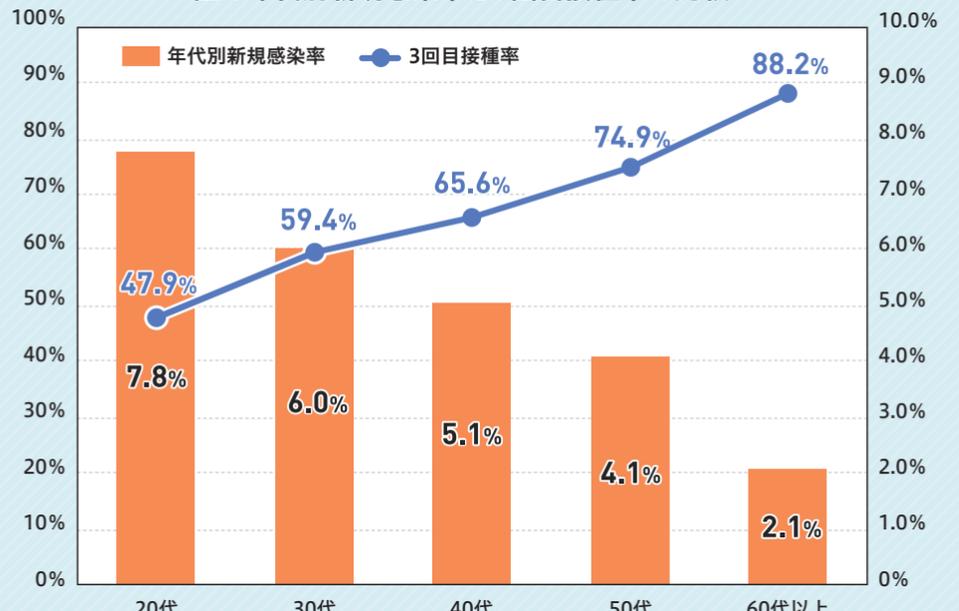
※8月4日現在。1～3回目接種は12歳以上、4回目接種は18歳以上。5～11歳の小児接種を除く。

区の新型コロナワクチン3回目接種率



※8月4日現在。

区の年代別新規感染率と3回目接種率の比較



※8月4日現在。年代別新規感染率は7月4日～8月3日の数値。

## 新型コロナワクチン接種 8月の接種体制をお知らせします

区では8月末まで区内7カ所の集団接種会場で接種を実施しています。また、約200カ所の医療機関でも接種が受けられます。今後の接種状況に応じて、会場は変更してまいりますので、最新情報は、区ホームページ（右2次元コード）でご確認ください。

—— 問い合わせは、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120-023-015（午前9時～午後5時）へ。



### ●区の集団接種会場（8月31日まで）

接種会場	所在地
タウンセブン	上荻1-9-1荻窪タウンセブンビル8階
阿佐谷ワクチン接種特設会場	阿佐谷南2-14-9
高井戸地域区民センター	高井戸東3-7-5
立正佼成会法輪閣	和田2-8-36
旧永福図書館	永福4-25-7
桃井原っぱ公園【仮設会場】	桃井3-8-1
下高井戸おおぞら公園	下高井戸2-28-23

※会場によって、対象接種回数やワクチンの種類が異なります。詳細は、区ホームページまたは予約サイトをご確認ください。

### ●接種可能な医療機関

詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



ご予約は、杉並区新型コロナワクチン接種コールセンターまたは、予約サイト（右2次元コード）から



### 9月の接種体制

接種の進捗状況等を踏まえ、集団接種会場はタウンセブン（ホール・フォーラムU）のみになります。また、約200カ所の医療機関で実施します。なお、接種体制については、今後の国の方針等によっては拡大・縮小することがあります。最新情報は、区ホームページ等をご確認ください。

## 4回目の接種券を順次発送しています

4回目接種の対象者は、3回目接種済みの60歳以上の方、18～59歳で「基礎疾患がある方」「その他重症化リスクが高いと医師が認める方」「医療従事者等」「高齢者施設等の従事者」です（8月5日現在）。

現在は対象者が限定されていますが、区では該当する方が速やかに接種できるよう、3回目接種を完了した18～59歳の区民の方全員に、4回目の接種券を順次発送しています。現時点で対象でない方にも届くこととなりますが、今後接種対象者を拡大する可能性があるため、接種券は破棄せずに保管してください。