

# 広報すぎなみ

# Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

4/17  
令和2年(2020年)  
No.2276

新型コロナウイルスに関する  
最新情報はこちらで  
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッター  
で、随時情報をお伝えしています。



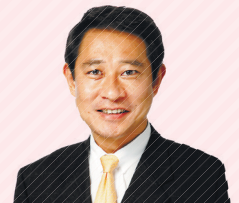
新型コロナウイルス  
感染症情報  
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター  
(地震・水防情報等)  
@suginami\_tokyo

## 地域医療の崩壊を食い止めたい！

杉並区長 田中良



国は、去る4月7日、新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言を発令しました。

これまでイベントの中止や学校休業など、感染拡大防止のためさまざまな取り組みを行ってまいりましたが、3月19日を境に区民の感染者数は急激に増加し、4月7日現在、66人にまで拡大しております(右下グラフ)。

こうした状況の中で、区内の基幹病院でも新型コロナウイルス感染者を受け入れる病床を増設する必要に迫られています。ところが、それをやるとなると病院内で他の患者と動線を分けたり、医療従事者を一般病床の担当から外すなど、日常の病院運営にもさまざまな負荷を負わせることになるのです。

更には通常の二次救急の受け皿が縮小を余儀なくされるなど、病院経営に及ぼす影響も少なくありません。地域のため新型コロナウイルスとの闘いに献身的に挑めば挑むほど病院が経営難になり、マンパワーに重い負担がのしかかれば最悪の場合、病院の崩壊を招きかねません。

また、地域医療の最前線を担う「かかりつけ医」(開業医)は、いつ自分が感染してもおかしくない危険な状況におかれています。実際に、発熱・せき・味覚・嗅覚障害などの「かぜ」症状の患者を診察した中で、多数の感染者が見つかっています。つまりそれは、医師だけではなく、そこで働くスタッフや他の患者にも同様に院内感染の危険があったということであり、このまま現状を放置することで各地域で院内感染が発生したら、あっという間に地域医療は崩壊に陥ります。

私は、緊急事態宣言以前からこのような危機感を抱き、杉並区医師会および区内の基幹病院と協議を重ねてまいりました。その結果、第一に、病院の崩壊を食い止めるために必要な支援を早急に行うことといたしました。本来これは一義的には国や都が担うべき領域です。しかし、病院の崩壊がものすごいスピードで起こりつつある現実と、起こった時の悲惨な状況を想像すると、漫然とこの危機を見過ごすわけにはいきません。

第二に、各基幹病院に「(仮称)発熱外来センター」を設置します。新型コロナウイルスに感染の疑いがある患者を診察するためには、他の患者との動線・空間の分離や患者ごとの防護服の着脱が必要ですが、小規模・少人数で運営している多くの開業医においては、現在のところ対応は困難です。そこで基幹病院に「(仮称)発熱外来センター」を設置して、これまで各病院で蓄積されたノウハウを生かしながら、医師会の開業医がローテーションで診察を行う体制を作ろうということです(右図)。これが機能していけば地域の診療所を院内感染から守ることができ、開業医が各々の地域で患者の診療に専念できるとともに、各病院の診療体制の強化にも資することになります。この「(仮称)発熱外来センター」は、既に河北総合病院、荻窪病院、佼成病院内に設置されています\*。

以上、申し上げましたように、私は新型コロナウイルスとの闘いに勝ち、

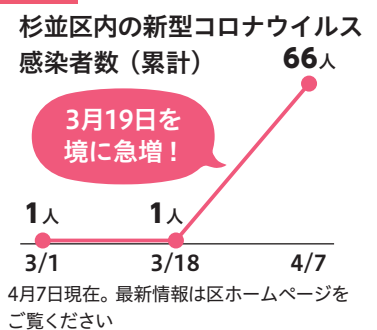
平穏で希望に満ちた杉並区を取り戻すため、何としても「医療崩壊」を食い止めたいと考えています。そのために必要な予算を、コロナ禍により厳しい経営を強いられている中小零細企業の特別融資相談の充実に必要な予算などと合わせて、4月20日に開催する区議会臨時会に補正予算案として提案します。

また、院内感染が発生した場合、保育園に子どもを預けて勤務する医療従事者が濃厚接触者でないと明確に判定されたにもかかわらず、その子どもの登園が拒否されるケースがあるとの訴えを受け、あらゆる医療従事者が万が一、居住地の保育園で登園を拒否された場合には、区内の保育園の空き枠で受け入れることにいたします。

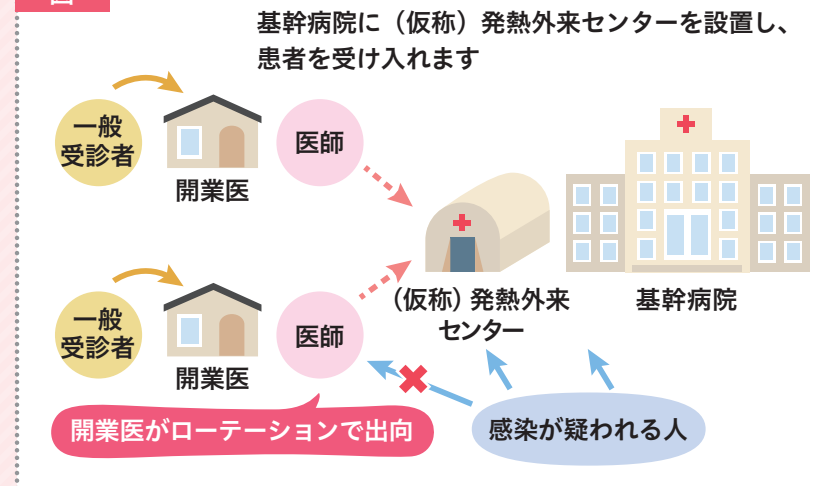
最後に、「医療崩壊」を招かないための最大の方策は、感染者の数を抑え込むことです。そのためには、皆さん一人ひとりが極力外出を控え、人との接触を減らすことが何よりも重要です。そして、そのことが自らの命を守ることはもとより、他の多くの大切な命を守ることにもなるのです。是非、そのような自覚を持って行動していただきますよう、心からお願い申し上げます。今だかつて経験したことのないこの国難を、区民一丸となって乗り越えて行こうではありませんか。

※「(仮称)発熱外来センター」は、「杉並区帰国者・接触者電話相談センター」に電話のうえ、感染が疑われると判断された方を対象に診療します。予約なしでは受診できません。

### グラフ



### 図



### お知らせ

緊急事態宣言の発令を受け、内容の大幅な差し替え等を行ったため、4月15日号ではなく4月17日号として発行しています。

緊急事態から1カ月で脱出するために

# 「人との接触を最低7割、極力8割削減」を

「人との接触を最低7割、極力8割削減」すれば、緊急事態を1カ月で脱出できるとの専門家の見解が示されました。感染していながら症状が無く、無自覚に他人に感染させている可能性も指摘されています。「うつされない」、そして「うつさない」を念頭に、人との接触を避け、自宅中心の生活を心掛けましょう。

閩杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025

## 人との接触を減らしましょう

- ①外出を極力控え、家庭中心の生活を
- ②屋内での会話を控える
- ③テレワーク、分散出勤を進める

## 感染リスクが高まる3つの「密」を徹底的に避けましょう

- ①換気の悪い「密閉空間」
- ②多数が集まる「密集場所」
- ③間近で会話や発声する「密接場面」



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

### Q. 家族に感染が疑われる場合、どんなことに注意すればいいですか?

- 部屋を分ける  
部屋を分けられない場合には、2m以上の距離を保ったり、仕切りなどを設置する
- お世話は限られた方で  
できれば一人で。心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、妊婦の方がお世話をしない
- 全員がマスクをつける  
使用したマスクは他の部屋に持ち出さず、密封して廃棄する
- 定期的に部屋を換気する  
共用スペースや他の部屋も併せて定期的に換気する
- 手で触れる共有部分を消毒する  
取っ手やドアノブ、ベッド柵等の共用部分は家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする
- 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう  
体液で汚れたリネン等は手袋とマスク着用で扱い、一般的な洗剤で洗濯して完全に乾燥させる
- ごみは密閉して捨てる  
鼻をかんだティッシュ等はすぐにビニールに入れ、室外に出すときは密封。その後、手を洗う

### Q. オフィスではどんな予防策が必要ですか?

- オフィス内をこまめに換気する  
1時間に2回程度、窓や扉を大きく開いて換気する
- 物品の共有をさける  
電話、パソコン、デスクなど、物品・機器等の複数人での共用をできるだけさける
- 手に触れる場所、物品・機器等を消毒する  
家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする
- 会議等の開催を避ける  
テレビ会議、電話、電子メール等により、人が集まる会議等を回避する
- 長時間の残業をしない、させない  
長時間の残業などで疲労を蓄積させない
- ラッシュアワーを避けて通勤する  
時差出勤により混雑時の交通機関の利用を避ける

厚生労働省ホームページでは、さまざまなQ&Aが掲載されています。



## 症状のある方はご相談ください

次の症状がある方は、右記の窓口にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

※解熱剤を飲み続けなければならないときを含む

- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

### 杉並区帰国者・接触者電話相談センター

☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

### 新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)

☎5320-4592 (平日は午後5時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日は終日)

## 休止・縮小する区の施設・事業について

新たに5月6日まで休止・縮小する区事業および施設のうち、主なものは以下のとおりです。詳細は、区ホームページをご覧ください。



- 屋外を含むすべての体育施設(休止)  
閩各体育施設、スポーツ振興課施設管理係
- 杉並児童交通公園(入園不可)  
閩杉並児童交通公園☎3315-4564、みどり公園課管理係
- 全ての図書館・サービスコーナー(予約貸し出しと返却含む)(休止)  
閩中央図書館☎6304-9010

### 区民事務所の一部を臨時休業します

感染防止のために十分な待合スペースが確保できないため、以下の区民事務所を5月6日まで臨時休業します。

休業する事務所	代替の区民事務所等
西荻区民事務所	区役所本庁 ※荻窪区民事務所は中小企業の融資相談等で混雑していますので、ご利用をお控え願います。
高井戸区民事務所	永福和泉区民事務所(和泉3-8-18永福和泉地域区民センター3階☎5300-9310)



# 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活・営業の支援について

いずれも詳細は、区ホームページをご覧ください。



杉並区国民健康保険に加入している方へ

## 新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給について

杉並区国民健康保険加入で、新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、療養のため労務に服することができない方（給与等の支払いを受けている方に限る）を対象に、傷病手当金を支給します。

支給を受けるためには申請が必要です。希望する場合は、**必ず事前に電話でお問い合わせください。**

- 支給期間** 労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間
- 支給額** 直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×3分の2×日数（支給対象となる日数）  
※給与等の全部または一部を受けられる場合は、支給額が調整されます（支給されない場合もあり）。
- 適用期間** 1月1日～9月30日に療養のため労務に服することができない期間（入院が継続する場合等は、最長1年6カ月まで）

国保年金課国保給付係 ☎5307-0328

## 杉並区の中企業支援について

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、売上高が減少した区内中企業については、700万円を上限に3年間無利子で融資を受けられる「新型コロナウイルス感染症対策特例資金」があります。なお、多くの商工相談に迅速に対応するため、引き続き相談窓口の増設等を図っていく予定です。

区産業振興センター就労・経営支援係（商工相談担当） ☎5347-9182

休業や失業でお困りの方へ

## 緊急小口資金の特例貸付<sup>かしつけ</sup>

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための貸し付けを必要とする世帯に対し、20万円を上限に無利子・連帯保証人不要で貸し付ける特例貸付を実施しています。

**必ず事前に電話でお問い合わせください。**

区杉並区社会福祉協議会生活支援課生活支援係 ☎5347-3134（午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日を除く〉）

家でもできる！

## 運動不足の解消に！「すぎなみはつらつ体操」

外出を控えている皆さん、特に高齢の方の運動不足解消に、家でもできる体操をご紹介します。全ての体操方法は、区ホームページ（右2次元コード）またはパンフレット（区役所、地域包括支援センター〈ケア24〉、保健所等で配布）をご覧ください。



—— 問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015へ。

### 背伸ばし運動 **ストレッチ**

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井を向くようにします。
- ③ ②のまま5数えます。
- ④ 両腕を下ろし、一息つきます。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

**ポイント**

- ・肩に痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。



### おしりの筋肉伸ばし運動 **ストレッチ**

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 右足を抱えて、おなかの方に引き寄せます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ 左も行います。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

**ポイント**

- ・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後ろを持って足を引き寄せます。
- ・息を止めないようにします。



### ひざ伸ばし運動 **筋トレ**

- ① 右ひざを5数えながらゆっくり伸ばします。
- ② 伸ばしたまま5数えます。
- ③ 5数えながらゆっくり下ろします。
- ④ 左足も同様に行います。
- ⑤ ①～④を3回繰り返します。

**ポイント**

- ・腰が痛い人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってください。
- ・持ち上げたところでつま先を上に向けます。

太ももの筋力強化です



### つま先立ち運動 **筋トレ**

- ① 椅子の背もたれなどをもち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- ② 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- ③ つま先立ちになったまま5数えます。
- ④ 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- ⑤ ②～④を5回繰り返します。

**ポイント**

天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。

ふくらはぎの筋力強化です



簡単な筋トレを紹介した動画「筋トレ体操 初級編」をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。

