



## 自分のため大切な人のための行動を ～新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言発令～

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、国は4月7日、新型コロナウイルス対応の特別措置法に基づく緊急事態宣言を発令しました。このことに伴い、都は同日、緊急事態措置として、住民に対する不要不急の外出自粛等を要請しました。

市民の皆さんには、緊急事態宣言による要請期間である5月6日(休)までの間、これまで以上に外出を自粛いただくとともに、「密閉」「密集」「密接」の3つの密を避けて行動いただきますようお願いいたします。なお、生活必需品の販売など日常生活に必要なサービスは継続されますので、買いためなどはお控えいただきますようお願いいたします。

また、市では5月6日(休)まで、原則、市公共施設を休館・貸し出しを休止し、イベントなども原則延期または中止としています。※住民票の交付や税・保険・福祉などの各種申請窓口は引き続き行う予定です。

詳しくは2面に掲載の新型コロナウイルスに関する相談窓口へ。

### 外出の自粛をお願いします

- ・不要不急の外出自粛をお願いいたします。「不要不急」とは、「その日でないと駄目なことがあるかどうか」とされており、生活必需品を購入するための外出や通院を制限するものではありません。
- ・やむを得ず外出する際は、行列を作らず2メートルの間隔を確保してください。

※5月6日(休)まで、原則、市公共施設を休館・貸し出しを休止し、イベントなども原則延期または中止としています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

市の新型コロナウイルス関連情報  
(学校・公共施設・イベント情報など)  
についてはこちら

新型コロナウイルス感染症に関する情報の市ホームページQRコード

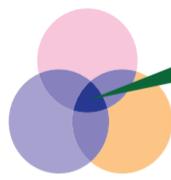


### 3つの密を避けましょう

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



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生リスクが高い!

※3つの条件の他、共同で使う物品には消毒を行ってください。

### 緊急事態宣言が発令されました

東久留米市長 並木克巳

4月7日、国は緊急事態宣言を発令し、それを受け都は緊急事態措置を行いました。4月7日現在の都の発表によると都内感染者は1,195人、東久留米市では2人の感染者が確認されています。都内では感染経路が不明な感染者が増大しています。このウイルスは自覚症状が無い方が多く、知らぬうちに誰かに感染をさせてしまっているものと思われ、緊急事態宣言で事態のフェーズは変わりました。この宣言は皆さん一人一人に訴えています。

不要不急の外出を自粛いただくなど、感染拡大防止へ最大限の注意を払ってください。気の緩みは命取りとなる危機意識を持ってください。この事態を収束させるのは他の誰でもない自分自身なのだを自覚し、自分のために大切な人のために行動することが大切です。

春は新たなスタートを祝う時期であり、新人学生や新社会人など多くの方が希望に満ち、はつらつとした気持ちになる時期であります。しかし今年の春は様相が一変し、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためさまざまなイベント

が規模の縮小や中止を余儀なくされています。厳しい現実ですが、明けぬ夜はありません。共に戦いましょう。

このような事態でも、ご自宅での健康管理も大変重要です。市リハビリテーション協議会の理学療法士と市が共同で作成した「わくわくすこやか体操」は、椅子やゴムバンドを使用しながらくつろぎ無理なく、体を動かすことのできる体操です。家の中でも適度な運動を心掛けてください。



市ホームページ わくわくすこやか体操紹介

### 新型コロナウイルス感染症(COVID19)への対応

東久留米市医師会会長 石橋幸滋

2019年12月中華人民共和国の湖北省武漢市で肺炎患者の集団発生が報告されて以来、武漢市の封鎖などの強力な対策にも関わらず、新型コロナウイルスの(ARS-CoV-2)の感染症(COVID-19)は世界中に拡大し、患者数は100万人、死者数5万人に近づいています。日本国内でも、1月16日に初めて患者さんが報告されて以来、加速度的に患者さんが増えています。この爆発的な流行(パンデミック)により、中国や欧米諸国では患者さんが医療機関に押しかけ、医療従事者は患者さんや病気をコントロールできない状態、いわゆる医療崩壊が起っています。

日本ではこれまで、このウイルスができるだけ日本に入つてこないための水際対策、まん延防止のためのクラスター(患者間の関連が認められた集団)対策、そして重症化予防のための医療対策を講じてきましたが、残念ながら現在は感染経路の不明な患者が増加している地域が、大都市を中心に拡大してきています。加えて、世界的な流行により、海外からの輸入症例も増加しています。そのため、日本でも爆発的な感染拡大を伴う大規模な流行(オーバーシュート)につながるおそれがあります。そこで、これからの日本では、各地域において感染経路の不明な患者さんやクラスターの発生を封じ

込めることが、オーバーシュートを防止し、感染者を最小限に食い止めることが重要です。そのためには、3つの密(換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、密近で会話する密接場面)を避けることで自分の身を守ると共に、外出を自粛することで感染拡大の速度を可能な限り抑制することが大切です。加えて、東京都では今後感染者数が急増した場合に備え、重症者などへの対応を中心とした医療提供体制の整備を行っています。現在の状況であれば東京の医療は耐え切れませんが、著名タレントの事例からも、持病を持つ高齢者、喫煙者は極めて危険ですので、周囲の若い人が感染源にならないよう皆で気をつけましょう。

### 《今号の主な内容》

- ・2年度予算が成立しました
- ・2年度国民健康保険税(国保税)の税率などを改定しました
- ・木造住宅の耐震診断・耐震改修助成を利用しませんか
- ・夜間・休日納付相談窓口を中止します
- ・東久留米市の聖火リレーの中止について
- ・大人の風しん抗体検査・予防接種費用の一部を助成します

3面  
4面  
5面  
6面  
9面  
12面

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、催しなどが中止・延期になる場合があります。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は2面に続きます。感染症対策については、10面もご覧ください。