

## 新型コロナウイルス感染症の感染再拡大を防ぐために知っておきたいこと

いまだに感染が収束せず、わたしたちの生活に影響を及ぼし続ける新型コロナウイルス感染症。東京都のモニタリング調査では 感染状況、医療提供体制ともに 4 段階中のいちばん低い警戒体制の段階にあるものの、新たな変異株も出現しており、まだまだ油断はできません。

新型コロナウイルス感染症の「いま」に関する知識を知り、感染の再拡大を防ぎましょう。

### 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人？

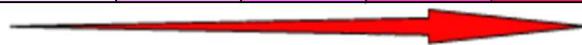
高齢者と基礎疾患のある方、一部の妊娠後期の方です。

基礎疾患の例として、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙があります。ワクチン接種を 2 回受けることで、重症化予防効果が期待できます。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	基準	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

年齢の上昇とともに重症化率も増加



### 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させる可能性がある期間は？

発症の2日前から発症後7～10 日間程度とされています。また、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。そのため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

### 新型コロナウイルス感染症をひろげないために注意することは？

大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりなどの場面で感染が起きやすく、注意が必要です。ひきつづき、3密（密閉・密集・密接）を避け、「ゼロ密」を目指しましょう。



### 新型コロナウイルスの“変異”って？

一般的にウイルスは増殖・流行をくりかえす中で少しずつ変異していきます。現在、新たな変異株が世界各地で確認されており、こうした新たな変異株に対して警戒を強めていく必要があります。

しかし、変異株であっても、リスクの高い場面や3密を避けること、マスク着用、こまめな換気、手洗いなどの基本的な感染予防対策が有効です。これまで以上に感染予防対策を徹底しましょう。



出典：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する 11 の知識（2021年11月版）より抜粋

### ◇センター利用者カードの更新について◇

現在のカードの有効期限は来年3月末までです。

新しいカードへの更新手続きは、来年2月上旬から行う予定です。

☆詳しい日程などは後日お知らせします。



# ごみの不法投棄をなくしてきれいなまちで新年を迎えましょう！



ここは収集場所じゃない  
んだけど…。  
ごみでいっぱいだ～ 😞

区が回収してくれてきれい  
になったけど…ごみは決め  
られた収集場所に出そう！



秋に植えたお花が  
きれいに咲いていました！



大切にそだててくださり  
ありがとうございます！

## 令和3年度 将棋・囲碁大会の中止について

例年実施している将棋・囲碁大会について、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

## ★ 楽しく健康体操に参加しませんか？ ★

娯楽室では、利用者の健康な体づくりを応援するため、毎月第4金曜日に「楽しく健康体操」を実施しています。娯楽室職員による誰でも簡単にできる体操です。コロナに負けない健康な体を一緒に作りましょう。

【日時】12月24日（金）11：10～11：30 【場所】センター1階寄せ場



# 良いお年をお迎えください



## ○ 年末年始の業務について ○

★職業紹介・生活相談・応急援護相談は12月28日（火）まで行っています。

★娯楽室・敬老室の利用は12月28日（火）までです。

★新年は1月4日（火）から通常業務を開始いたします。

本年も「ひろば」をご愛読いただき、ありがとうございました



1 月 の カ レ ン ダ ー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	土 元 旦	日	月	火	水 ひ ろ ば	木	金 七 草	土	日	月 成 人 の 日	火 鏡 開 き	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月			
																					ひ ろ ば 大 寒													

