



イベント等の中止・変更の有無、 区施設等の開館状況等は事前にご確認ください

新型コロナの感染状況により、変更する場合があります。最新の情報は新宿区ホームページまたは各主催者・各施設にご確認ください。

新型コロナ第6波に備えて 今からできる5つの取り組み

1 引き続き感染対策を徹底する

- ・マスクを着用
- ・こまめに手洗い、手指消毒
- ・3密(密閉・密集・密接)を避ける
- ・寒くてもしっかり換気



▶換気についての案内ページ

- ▶1時間に2回以上、数分間、部屋の対角線上にある窓を開けるなど
空気の流れを作りましょう
- ▶寒い日は暖房器具を使用しながら、一方向の窓を常時少しだけ
開けて連続的に換気するのもおすすめです

2 接種が可能な方はワクチンを打つ

重症化を防いだり、発症を防ぐ効果があります。

- ◆特に65歳以上の方や重症化のリスクがある方は、接種してください



【問合せ】

区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎03(4333)8907

☎0570(012)440(ナビダイヤル)

午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日等を含む)



▶ワクチン接種の案内ページ

3 重症化予防のため健康管理をする

- 重症化のリスク因子 ▶肥満 ▶糖尿病 ▶高血圧 ▶脂質異常症
▶喫煙 ほか

肥満や基礎疾患のある方が多数重症化しています

☑ 健康診断を受けましょう

重症化のリスクとなる基礎疾患がないかチェックしましょう

☑ 持病をコントロールしましょう

基礎疾患がある方はかかりつけ医に相談しながら管理しましょう

☑ 肥満の方は減量を考えましょう

※BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



肥満(BMI※30以上)の方は特に注意

☑ 重症化予防のため禁煙しましょう



▶禁煙についての案内ページ

☑ 可能な方はワクチンを接種しておきましょう

4 症状が出た際の対処法を確認しておく

発熱・咳などの症状がある方はためらわずに相談しましょう。

- ◆かかりつけ医・身近な医療機関へ

【問合せ】

▶東京都発熱相談センター

☎03(5320)4592(24時間受け付け)

▶区発熱等電話相談センター

☎03(5273)3836 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く)



▶発熱外来を実施している区内医療機関一覧

5 感染したときに備えて 食料等を備蓄しておく



療養は発症日から最短で10日間続きます。療養中は外出ができないため、自宅療養する場合を想定し日頃から食料等を備えておきましょう。災害時にも役立ちます。

【備えておくといよいもの】▶食料品、飲料水 ▶日用品(トイレットペーパー・生理用品・薬等)▶体温計 ▶マスク、消毒液 ほか



▲上落合西町会の防災まつり



▲落合第二中の
オータムコンサート

区長 古住 健一
よしずみ けんいち

く、力強さのある演奏でした。

また、10月16日には落合第二中学校の吹奏楽部のオータムコンサートを鑑賞させていただきました。生徒の皆さんはこの日のためにフェイスシールドをつけながら一生懸命に練習してきたそうです。制約がある中でも着実に上達してきた明るく、力強さのある演奏でした。

落合第五小学校校庭で開催された上落合西町会主催の防災まつりに参加してまいりました。小学校の子どもたちは密集を避けるため学年ごとに時間を区切って参加し、消火訓練や防災クイズに挑戦していました。また、10月16日には落合第二中学校の吹奏楽部のオータムコンサートを鑑賞させていただきました。生徒の皆さんはこの日のためにフェイスシールドをつけながら一生懸命に練習してきたそうです。制約がある中でも着実に上達してきた明るく、力強さのある演奏でした。

新宿の未来のために!

新宿区ホームページ「区長の部屋」で写真日誌も公開しています

▶11月25日は国連の「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です。国は11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動期間」と定め、意識啓発や対策強化を推進しています。女性に対する暴力(配偶者等からの暴力(DV)や性犯罪、ストーカー等)は、被害者の報復や二次被害への恐れ、被害によるショック等から「自分が我慢すればいい」「周りに知られたくない」と相談を躊躇し、被害が潜在化する傾向があります。暴力は身体的な攻撃だけではなく、そして人権侵害であることの認識が必要です。新型コロナの影響でDVの増加も指摘されています。区ではDV防止等の啓発講座を定期的に実施するほか、配偶者暴力相談支援センターDV相談ダイヤル、ウィズ新宿の悩みごと相談室や福祉部の女性相談で暴力被害等の相談に応じています。匿名でも相談できますので安心してご相談いただけます。匿名でも相談できますので安心してご相談いただけます。匿名でも相談できますので安心してご相談いただけます。