

こんにちは

日本共産党杉並区議会議員

酒井まさえ



2021年4月28日 No.89 連絡先 日本共産党杉並区議団控室 3312-2111
090-9325-5676 sakaimasae.0507@gmail.com

新型コロナ対策 PCR検査バスによる

杉並区でもモニタリング検査を開始

党区議団の申し入れが 実る

4月20日より、杉並区はPCR検査バスによるモニタリング検査を開始しました。

(モニタリング検査とは、新型コロナウイルスに感染しながら症状がない人がどれだけのかを把握する検査。「感染拡大の予兆」を発見し「感染源」を見つけるために行う。)

現在、特に若年層に感染が広がっていることから、検査の対象を若年世代(30歳以下)とし、区内2カ所で、4月20日から5日間実施しました。

検査希望者の殺到や、本来医療機関への受診が必要な症状の



杉並区のPCR検査バス(下)
実施場所は2カ所・5日間実施



のある人が検査を受ける場合を想定して、事前周知はせず、街頭で区職員が通行人に声をかけ参加を募り実施。1日当たりの実施件数は40件で、結果はホームページに掲載されます。

規模・対象のさらなる 拡大を

日本共産党区議団は、区への申し入れで、モニタリング検査の実施を要請してきました。実施に踏み出したことは大きな前進ですが、規模も対象も少なすぎます。さらに大規模にモニタリング検査を実施すること、変異株を特定する検査も行うよう求めていきます。

コロナ問題・都区政報告会

東京は3度目の緊急事態宣言が出されました。
ワクチンは?医療現場は?高齢者の医療費は?

- 5月8日(土) 北部地域
午前10時~12時
松ノ木2丁目第3アパート集会室
- 5月8日(土) 南部地域
午後1時15分~2時45分
永福和泉区民センター 第5集会室
(連絡先 酒井090-9325-5676)

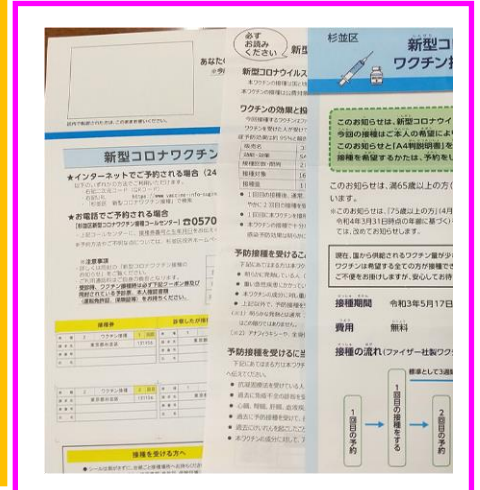


杉並区の新型コロナワクチン接種事業について

杉並区は、4月中旬より高齢者施設でのワクチン接種が開始しました。

5月17日からは、区内の高齢者（昭和32年4月1日以前に生まれた方）約12万5千人を対象に、ワクチン接種が始まります。クーポン券が届いたら、接種会場を選び、インターネットか電話で予約します。クーポン券の発送と予約受付開始日、接種会場をお知らせします。

区分	クーポン券 発送日	予約受付 開始日	接種 開始日
75歳以上の方 (昭和22年4月1日以前に生まれた方)	4月23日	4月30日 午前9時	5月17日
65歳～74歳の方 (昭和22年4月2日～昭和32年4月1日に生まれた方)	5月6日	封筒が 届き次第	5月17日
65歳未満の方 (昭和32年4月1日以降に生まれた方)	未定	未定	未定



接種会場	住所等
桃井原っぱ公園【仮設建物】	桃井3-8-1
阿佐谷ワクチン接種特設会場	阿佐谷南2-14-9
旧若杉小学校体育館	天沼3-15-20
立正佼成会法輪閣	和田2-8-36
セシオン杉並	梅里1-22-32

※接種会場については、現在、区内病院・診療所(医院・クリニック)等で接種が受けられるように準備を進めており、ワクチンの供給量に応じて接種会場を拡充する予定。

■ ワクチンに関する問い合わせ、クーポン券(接種券)受け取り後の電話予約等は
杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター
(多言語対応)

電話: 0570-666-542
午前9時～午後5時(土日祝日含む)

■ 新型コロナワクチン接種全般の問い合わせ
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

電話: 0120-761770
午前9時～午後9時(土日祝日含む)

健康の話 「笑い」について

「笑つ門には福来る」と昔から言われます。お腹の底から笑うと、心も体も元気になります。お腹でも、今はコロナ禍で、笑うこともあまりなくなつたのではないかと思います。

「笑い」が心や体に良いということは医学的にも証明され、病気の予防や治療にも活かされています。どんな効果があるのか上げてみます。

- ① 笑いがNK細胞を活性化して体の免疫力をアップします。(NK細胞とは、がん細胞やウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物を退治してくれる細胞、ナチュラルキラー細胞)
- ② 脳の働きが活性化します。
- ③ 血行が促進されます。
- ④ 自律神経のバランスが整います。
- ⑤ 筋力アップします。(腹筋、横隔膜筋、肋間筋など)
- ⑥ 幸福感アップや痛みを和らげる作用もあります。

環境づくりも大事です。

- ① 睡眠は、できるだけ7時間～8時間とる。
 - ② 心身両面からの過度なストレス、疲労をさける。
 - ③ 心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える。
 - ④ 憂うつ感が長く続く場合は、早めに専門医に相談をする。
- コロナが収束し、心から笑える日を一日でも早く迎えたいですね。

お困りのことがありましたら、
酒井にご相談ください。

