



高齢者 特集

中国帰国者等支援給付受給者だより 第53号
 足立区福祉部 高齢者施策推進室 高齢福祉課 中国帰国者等支援担当
 令和4年12月20日 発行

特

集 ③

この冬、
 コロナ・インフルエンザ
 同時流行に備えて

为今冬
 新冠和流感的同时流行
 做好准备

師走に入り、寒さも本格的になりました。体調を崩しやすい季節です。

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。手洗いやマスクの着用、換気などの基本的対策をしっかりと行いましょう。また、同時流行に備えた準備もしておきましょう。

備え1 熱が出たために

食料品や生活必需品、市販の解熱鎮痛薬などをあらかじめ準備しておきましょう。食料品は、1週間分を目安に備えておくと安心できます。

〈食料品の例〉

- 水分補給ができるもの
スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など
- 体調がすぐれない時でも食べやすいもの
レトルトのおかゆ、パックごはん、うどんなど
- 調理せずに簡単に食べられるもの
レトルト食品、缶詰、即席スープや味噌汁、冷凍食品など

严冬时节，也是最容易引发人体不适的季节。

今年冬天，最让人担忧的是新冠病毒和流行感冒同时流行。所以不要忘记基本对策：勤洗手、戴口罩、常通风换气。另外在物资上还需做好充分的准备，常备而无患。

1 应对发烧的准备

除了要储备食物、生活必需品外，也要预先备些降热止痛的药品。食品的储备量以一周所需的量为好。

〈食品类〉

- 能补充水分的飲料
运动饮料、口服液体补水饮料、果冻饮料
- 身体不适时易入口消化的食品
蒸煮袋包装的粥、米饭、乌冬面等
- 不用加工即可食用的食品
软包装的食品、罐头、用热水冲泡即可食用的汤类或大酱汤、冷冻食品等

<医薬品等の例>

- 体温計
使用できる状態にあるか確認しておきましょう。
- 生活必需品
トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ごみ袋、洗剤、衛生用品、手指消毒剤など
- 市販の解熱鎮痛薬
- 市販の新型コロナ抗原検査キット
国が承認したキット（「対外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示）を選びましょう。

備え2 ワクチン接種をご検討ください

年末年始を安心して過ごすために、新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチンの接種をご検討ください。接種について不安な方は、かかりつけ医にご相談ください。

<新型コロナウイルスワクチン>

1、2回目接種を完了した12歳以上で、最終接種日から3か月以上経過している方は、オミクロン株に対応した2価ワクチンの接種が出来ます。オミクロン株対応2価ワクチンは、現在流行の中心であるオミクロン株に対して従来型ワクチンを上回る効果が期待されています。

○ワクチンの種類

[従来型ワクチン]

新型コロナウイルスの従来株成分のみを含む1価のワクチンです。現在は、1、2回目の接種で使用します。

[オミクロン株対応2価ワクチン]

従来株の成分に加え、オミクロン株の成分が含まれています。オミクロン株の成分に2つの種類（BA.1とBA.4-5）があるため、2種類のワクチンがあります。

足立区の医療機関では、10月18日以降ファイザー社製 BA.1 対応型から BA.4-5 対応型ワクチンに切り替えて接種しています。

また、区役所庁舎ホールでのモデルナ社製ワクチン接種も、12月13日から BA.4-5 対応

<医药类>

- 体温计
检查体温计的电池，确认能否正常使用。
- 生活必需品
手纸、餐巾纸、垃圾袋、洗涤剂、卫生用品、手指消毒液等
- 降热止痛药
- 新冠抗原检测配套盒
请选用国家认定的抗原检测配套盒(标有「对外诊断用医药品」或「第一类医药品」的字样)

2 积极接种疫苗

为了更好地辞旧迎新，请积极接种新冠和流感的预防疫苗。如果对接种疫苗有担心，请向自己常去的医院的主治医生咨询。

<新冠疫苗>

接种过第1剂和第2剂疫苗，满12周岁以上的人群，从最后一次接种日算起，超过3个月以上，方可接种针对奥密克戎株的2价疫苗。奥密克戎株的2价疫苗，针对现在流行的奥密克戎株的有效率超过以前的疫苗。

○疫苗种类

[从前型疫苗]

是指含针对以前的新冠毒株成分的1价疫苗。现在用于接种第1剂和第2剂时使用的疫苗。

[奥密克戎2价疫苗]

除了加有从前的疫苗成分外，同时含有针对奥密克戎株的成分。由于奥密克戎株主要有两种亚型毒株(BA.1和BA.4-5)，所以有2种疫苗。

足立区内的医疗机关使用的疫苗，从10月18号起，已将辉瑞产的针对BA.1型的疫苗更换成针对BA.4-5型的疫苗。

另外，区役所大厅广场使用的莫德纳产的疫苗，也从12月13日起更换成针对

型に切り替えていきます。

※ 1人どちらか 1 種類のワクチンを 1 回接種で
きます。

<インフルエンザワクチン>

インフルエンザは、例年 12 月から 3 月にかけて流行します。高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。ワクチンは重症化の予防効果が認められています。流行前に早めの予防接種が有効です。

※足立区から、対象となる 65 歳以上の方等に
予診票をお送りしています。

自己負担額が無料で接種できる期間は、令和
5 年 1 月 31 日までです。

3 新型コロナウイルス感染症への感染が疑われる 場合 (別紙参照)

BA. 4-5 型的疫苗。

※ 一个人只能一次性接种其中的一种疫
苗。

<流行性感冒疫苗>

从每年的 12 月到来年的 3 月是流行性感冒的流行季节。高龄者感染后比较容易引发重症。疫苗可以预防病情的加重，因此请大家在流感的流行季节来到之前接种。

※足立区已给 65 岁以上的区民寄出了接
种予诊票

免费接种期限至令和 5 年 1 月 31 号

3 怀疑感染新冠病毒时的应对方法

(请参照指南专页)



祖国・故郷

11 月 18 日、NPO 法人「中国帰国者・日中友好の会」主催、中国駐日大使館と日中協会が後援する「日中国交正常化 50 周年記念コンサート」が北区で開催され、中国帰国者および各界の方々、メディア関係者など 200 人余りが出席されました。

コンサートの第 1 部では、主催団体の池田理事長が出席された方々にお礼を述べた後、50 年前田中元首相の訪中に、中国残留孤児が喜びと期待に満ちた当時のことを振り返りました。また、日中協会の野田毅会長は、13 年前に孤児謝恩訪中団に同行して中南海を訪れた時、温家宝総理と面会できたときの感動した思い出話を披露し、皆さんが「日本に帰国したという選択は間違っていない」と言うことを、心から想えるようにと願っていると話されました。

祖國 故鄉

由 N P O 法人「中国归国者・日中友
好会」主办、中国大使馆和日中协会协办的【日中邦交正常化 50 周年纪念音乐会】于 11 月 18 日在北区召开。残留归国者及各界友好人士、媒体等 200 余人参加了此次大会。

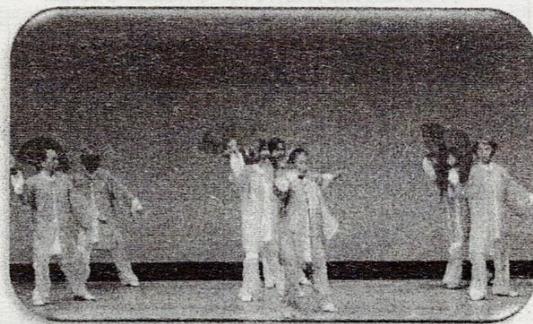
大会的第一部「感谢」。主办方的池田理事长在感谢各界人士的出席的同时，回忆了 50 年前田中首相访华时给残留孤儿带来的欣喜和期待。日中协会的野田毅会长回顾了 13 年前随孤儿谢恩访华团去中南海接受当时的温家宝总理接见的感动场面。并衷心地希望大家能感受到，回

コンサートの第2部では、帰国者、帰国者二世、日本の友人が一緒にステージに立ちました。しなやかで美しいダンス、耳に心地よい歌声、抑揚のある演奏など、観客を存分に楽しませながら、帰国者が現在日本の生活を楽しんでいることが感じられる催しになりました。

池田理事長は挨拶の中で、「我々は過去を変えることはできませんが、未来を創ることができます」と述べられました。

樹がどんなに高くても、根から離れることがないよう、長い間日本で生活をしていても、中国のことを忘ることはありません。私たちは成功しても、そのきっかけを作ってくれた人を決して忘れません。

誇りを持って、自分の今まで歩んできた道を人生の一頁として、感謝の気持ちを持って、より良い人生を生きる。祖国一日本と故郷一中国の架け橋に。



お知らせ

地域交流会(サークル活動発表会・映画会)

- 日時 令和5年2月4日(土)午後1時~4時
- 場所 エル・ソフィア(足立区梅田7-33-1)

梅田地区学習センター3階 第一学習室
今年はサークル活動発表会と映画会を開催します。
ぜひ、皆様のご参加をお願いします。

- 参加方法(事前申込制・先着順30人)
1月18日(水)までに電話連絡をお願いします。
当日の出演者や展示作品を募集中。
担当まで相談してください。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、
中止または内容を変更する場合があります。

令和5年度の都営／区営住宅使用料決定通知書がお手元に届きましたら、中国帰国者等支援担当までご提出をよろしくお願いします。

到日本是正确的选择。

大会の第二部「記念演出」。归国者、二代、日籍友人同台表演。柔美的舞姿、悦耳的歌声、悠扬的乐曲，这是一台献给观众的艺术盛宴，更是归国者热爱生活的结晶。

池田理事长在发言的最后还说道：
“我们没法改变过去，但是我们可以创造未来。”

树高千丈不忘根，人若辉煌莫忘恩。
怀着自豪把那份特殊的经历写进人生，
怀着感恩把人生活出精彩。为祖国和故乡架起坚实的友谊桥梁。



通 知

举办交流会通知(歌舞表演・电影观摩)

- 时间 令和5年2月4日(周六)下午1~4点
- 地点 エル・ソフィア(足立区梅田7-33-1)

梅田地区学習センター3階第一学習室
今年的交流会内容是歌舞表演和电影观摩。
请大家踊跃报名参加。

- 参加方式(需提前报名，名额30人)
请在1月18日(周三)之前打电话报名。
想在交流会上表演歌舞和展示作品者，请另行与担当相谈申请。
※根据新冠感染情况，可能会终止此活动，或变动活动内容。

收到令和5年度都营／区营住宅使用料的决定通知书后，请将通知书提交给中国归国者等支援担当系。

新型コロナウイルス感染症への感染が疑われる場合

-1- 発熱、咳(せき)等の症状があつて不安な方

※ 感染に不安がある「無症状の方」は -2- へ

- ① 65歳以上の方
- ② 基礎疾患がある方
- ③ 子ども
- ④ 妊娠している方
- ⑤ 熱が高い等で、医師に相談したい方 など

症状が軽い方など、医療機関への受診は
必要ないと考える方

- ① かかりつけ医
 - ② 発熱外来を実施している医療機関
- ※ いずれかで受診してください。

受診先についてのご相談は…
 1 東京都発熱相談センター:03-5320-4592(24時間)
 2 足立区発熱電話相談センター:03-3880-5747(平日午前9時から午後5時)

東京都が無償配布する抗原定性
検査キットでセルフチェック

電話 : 0570-020-205
[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/
iryo/kansen/kensa/kougenhaihu.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/kensa/kougenhaihu.html)

陽 性

発生届の届出対象者

- ① 65歳以上の方
- ② 入院を要する方
- ③ 重症化リスクあり、
新型コロナ治療薬や
酸素投与が必要な方
- ④ 妊娠している方

発生届の届出対象外

左記の4類型以外の方

東京都の自宅療養者のフォローオン体制

「東京都陽性者登録センター」
に連絡・登録してください。
 ※ 登録はご自分で行ってください。
 ※ インターネットでの登録が困難な方は、「うちさぼ東京」に相談してください。

—体調不安や困りごとがあったら—
 「うちさぼ東京」に相談してください。
 ※ 必要に応じて、医療機関の受診や再診などが案内されます。

東京都陽性者登録センター
 URL:
[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/
iryo/kansen/corona_portal/shien/youseitouroku.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/youseitouroku.html)



- ① 入院
 - ② 宿泊療養
 - ③ 自宅療養
- ※ 医師の指示に従ってください。

うちさぼ東京
 0120-670-440(24時間)

怀疑感染新冠病毒的情况下

①-1-出现发烧、咳嗽等症状而感到不安

※担心已被感染、但无症状者-2-②-

-1-

- ①65岁以上人群
- ②慢性病患者
- ③儿童
- ④妊娠者
- ⑤出现高烧，想就医或咨询者

-2-

症状较轻，不需要就医的人

- ①经常就诊的医院
 - ②发热门诊指定医院
- ※选择其中一处就诊

受診先についてのご相談は…
 1 東京都発熱相談センター：03-5320-4592(24時間)
 2 足立区発熱電話相談センター：03-3880-5717(平日午前9時から午後5時)

用东京都免费发放的抗原检测试剂盒，自行检测

電話：0570-020-205
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/sensa/kougenhaihu.html>

阳 性

需要申报的对象

- ①65岁以上人群
- ②需要住院者
- ③有重症化风险，需要服用新冠药物治疗和使用氧气的
- ④妊娠者

不需要申报的对象

不属于左表之列的人

东京都居家疗养追踪体制

和「东京都阳性患者登录中心」联系并登录其网站

※自行登录

※如果网络登录有困难，请直接咨询「うちさぼ東京」

-身体不适或有疑问时-

也可咨询「うちさぼ東京」

※会根据具体情况，给您作出指导

東京都陽性者登録センター

URL:
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/youseitouroku.html



- ①住院治疗
- ②集中疗养
- ③居家疗养
- ※听从医生安排

うちさぼ東京
0120-670-440(24時間)