

KANAGAWA WALKING



かながわ歩け

11

月号

発行：NPO法人神奈川県歩け歩け協会 〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーワ太田町ビル7F
 TEL：045-661-8388 歩け総合案内 受付時間：月～金 午前10時～午後5時
 県協会ホームページ：<http://www.kanagawaaruke.com/>



新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング運動を目指します。 NPO法人神奈川県歩け歩け協会

横浜市では新型コロナウイルス汚染拡大により、NPO法人や市民の暮らしを支える公益的な団体の活動に大きな影響が出ているところから、これらの事業を継続し、今後の回復期を見据えた事業展開を支援するために「市民公益活動緊急助成金事業」を募集しました。神奈川県歩け歩け協会では「新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング運動」を推進する立場から応募し採用されました。私たちは「①ロコモティブシンドローム、未病、認知症に負けない健康ウォーキングで新型コロナの予防の健康ウォーキングを積極的に推進する②歩け仲間でお互いに励ましあってみんなで新型コロナに対応していく③わたしたちを守るために奮闘している医療従事者に感謝する④新型コロナに感染した方の回復を願い励ましていく」という4つの視点から、新型コロナへの予防に努めた「新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング運動」を横浜市から神奈川県に広めていきます。原則として自由歩行形式で午前9時30分から受付開始し受付が終わり次第バラバラに出発していただきます。受付終了は午前10時とします。参加費は原則として300円とします。おつりがないようにしてください。当日の体温37.5度以上の方または体調の悪い方は参加しないようにお願いします。

運動」を横浜市から神奈川県に広めていきます。原則として自由歩行形式で午前9時30分から受付開始し受付が終わり次第バラバラに出発していただきます。受付終了は午前10時とします。参加費は原則として300円とします。おつりがないようにしてください。当日の体温37.5度以上の方または体調の悪い方は参加しないようにお願いします。

○11月10日(火)健康ウォーキング教室 100-③ (マスク着用願います)

【講座】①歩行の効果②心拍数と運動量③服装持ち物 【集合】午前9時30分横浜公園内(スタジアム横)JR根岸線関内駅3分

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参 【解散】JR保土ヶ谷駅 午後2時30分頃予定【主管】かもめウォーキングアカデミー

【問い合わせ先】090-1534-6401 (かもめアカデミー 土居)

◎川崎七区チャレンジ〔中原区〕

◎11月14日(土) 江川せせらぎ遊歩道を散策 (自由歩行)(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分より受付後順次スタート最終スタート10時 中原平和公園(東急・目黒線元住吉駅7分)

【コース】中原平和公園～木月天王森交差点～橘公園～江川せせらぎ遊歩道～巖川橋～【解散】正午頃 最終ゴール武蔵新城駅(JR南武線)

【参加費】一律300円(昼食時間ナシ)【主管】かわさき歩け歩け運動連合会【問い合わせ先】090-8332-3403 (神奈川県歩け 斉藤)

◎横浜18区チャレンジ《M 緑区》

◎11月21日(土) 霧ヶ丘と新治市民の森を歩く (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分より受付後順次スタート最終スタート10時 中里公園(JR横浜線、十日市場駅) (自由歩行)

【コース】中里公園～環状4号線～霧が丘公園入口～霧が丘六～霧が丘高～萱場公園～新治市民の森外周～西公園～

【解散】正午頃 最終ゴール 十日市場駅(JR横浜線)【参加費】一律300円(昼食時間ナシ)

【主管】みどりウォーキングクラブ【問い合わせ先】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)

◎11月24日(火)25日(水)2級かもめ健康ウォーキング指導者養成講座

・横浜市中区波止場会館多目的ホール小会議室 (1日目体力)(2日目一般歩け)(マスク着用願います)

新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキングを皆で作っていきましょう。貴方も指導者になり活動しませんか。

【集合】午前9時30分 波止場会館(MM線 日本大通り駅5分)【定員】10名 先着順・定員になりましたら締め切ります。

【申込み】氏名・住所・電話番号・年齢・波止場会館明記してハガキで以下のところへ申し込んでください。案内状を送付します。

〒221-0835 横浜市中区鶴屋町2-24-2 かながわ県民活動サポートセンター レターケース29 NPO法人神奈川県歩け歩け協会

参加費：1日間1,000円(2日間2,000円)会場の受付でお支払いください。【問い合わせ先】090-2729-1246 (神奈川県歩け 高坂)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕

◎11月29日(日) 晩秋の和泉川 (自由歩行)(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分より受付後順次スタート最終スタート10時 地蔵原の水辺(相鉄 いずみ野線、いずみ中央駅2分)

【コース】～関島橋～赤坂橋信号～中和田小南入口信号～エネオス前～ゆめが丘駅前

【解散】正午頃 最終ゴール ゆめが丘駅(相鉄 いずみ野線)【参加費】一律300円(昼食時間ナシ)

【主管】いずみ歩け歩けの会【問い合わせ先】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

【マークの説明】□の中は、60カ所市町村区スタンプ押印。

◎ 県協会主催ウォーク／かもめカード、企画別カード、JVAカード(教室、スクール、健保連、距離5キロ未満の場合を除く)押印。

○ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード、企画別カード、JVAカードの押印。

◇ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード押印。

【参加費の案内について】次のように案内しているものは、取り扱いが以下のとおりとなります。

○マーク：主催団体一般 … 会員200円／他協会員300円／一般500円(誰でも参加できます)

◎マーク：県協会主催一般 … 県協会正会員及び登録会員証提示200円／他協会会員証提示300円／当日受付500円(誰でも参加できま

2020 年 11 月号 8		NPO法人 神奈川県歩け歩け協会	
○青空と緑の自然ふれあいウオーク 02-11 大岡川源流域を散策 港南区 10キロ		○海の手半島ふれあいウオーク(2-5) 浦賀道 その② 鎌倉市 9キロ	
11 月 1 日(日) 横浜歩け歩け運動連合会 横浜港まで流れる森に囲まれて、ひっそりたたずむ大岡川の源流域を散策。 【集 合】午前9時 東急ストア横広場 (マスク着用願います) (JR根岸線 洋光台駅2分) 【コース】〜いっしんどう広場〜大岡川源流域〜コスモス街道〜ののほな館〜金沢文庫駅(京浜急行) 【解 散】午後0時30分頃 金沢文庫駅 (昼食不要) 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)		11 月 4 日(水) 横須賀歩け歩け協会 自粛要請により参加者が減りました、ウオーキングは浦賀道を歩きます賑わいが戻りつつある鎌倉市内を通過します。 【集 合】午前9時30分 大船駅湘南モノレール横広場 (JR横須賀線・東海道線・根岸線・湘南モノレール) 【コース】大船〜北鎌倉〜鶴岡八幡宮〜下馬交差点〜名越切通し久木論瓶局 (昼食時間設定無し) (マスク着用願います) 【解 散】午後0時30分頃 久木郵便局 (JR横須賀線逗子駅10分・京浜急行逗子葉山駅15分) 【参加費】主催団体一般1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)	
◎ファミリーコミュニケーションウオーク③ ファミリーIN生田緑地 多摩区 6キロ		◇田舎の原風景・寺家ふるさと村の秋を味わう 緑 区 14キロ	
11 月 1 日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:かわさき歩け歩け運動連合会 多摩丘陵の川崎市内最大の緑の宝庫を見学・鑑賞をゆっくり散歩します。 (マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 (受付時間9時より)せせらぎ館前 (南武・小田急線登戸駅7分) 【コース】稲田中北信号〜川崎緑化センター〜ミュージアム前〜安立寺〜生田緑地〜駅 (昼食時間ナシ) 【解 散】午前11時20分頃 生田緑地(小田急線向ヶ丘駅10分) 【参加費】一律300円 (高校生以下無料) (IVV 押印します) 【問い合わせ先】090-8332-3403 (神奈川県歩け 斉藤)		11 月 4 日(水) 生き生きウオーキング 自然探索の会 快い風の中、鶴見川沿いから柿の里の尾根路を一巡りして、秋景色に染まった里山・丘陵を巡る、秋を楽しむ一日です。 【集 合】午前8時30分 鶴見川(小田急線) 【コース】〜鶴見川沿い〜柿の里尾根路〜寺家ふるさと村〜三輪緑園〜岡上宮農〜玉川学園周辺〜 【解 散】午後2時30分頃 玉川学園駅(小田急線) 【参加費】会員300円 一般500円 (マスク着用願います) 山歩きに適した靴 雨具 弁当 飲料水など 【問い合わせ先】090-4664-2304 星野	
◎県立公園チャレンジ[七沢森林公園] 七沢 森のまつり会場 厚木市 10キロ		○いずみりフレッシュウオーク ★★☆☆ 開業一周年羽沢横浜国大駅 神奈川県 11キロ	
11 月 3 日(火・祝) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩け協会 今年は新型コロナ感染で中止ですが、県立七沢森林公園で行われる森のまつりの会場をまわります。昼食の時間は設けていません 【集 合】午前9時 宮前公園(小田急線 愛甲石田駅3分) 【コース】〜愛甲公民館〜森のアトリエ〜ながめの丘〜野外ステージ〜であいの広場〜 【解 散】正午頃 七沢温泉入口BS (マスク着用願います) (小田急線伊勢原、愛甲石田、本厚木駅行) 【参加費】県協会主管一般1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-4052-8603 (神奈川県歩け 松井)		11 月 5 日(木) いずみ歩け歩けの会 昨年11月30日にオープンした羽沢横浜国大駅から秋野菜収穫期の里山を抜け、竹林さわやかな新井町公園を訪ねます。 【集 合】午前9時30分 羽沢長谷公園(相鉄線羽沢横浜国大駅5分) 集合場所にトイレがありません、駅構内等をご利用下さい。 【コース】〜菅田羽沢農業専用地区〜菅田みどりの丘公園〜いでど公園〜新井町公園(昼食)〜帷子川親水公園〜 【解 散】午後1時25分頃 鶴ヶ峰駅(相鉄線) (マスク着用願います) 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)	
○西湘月例会 湘南海岸から江の島へ 藤沢市 10キロ		◇バス&ウオーキング (日帰り) ひたち海浜公園 ※小雨決行	
11 月 3 日(火・祝) 西湘歩け歩け協会 長久保公園から境川沿いに湘南海岸に出て江の島に向かい江の島では普段一般の方も殆ど行かない最先端の灯台までウオークし房総半島等雄大な眺望を楽しめます。 (マスク着用願います) 【集 合】午前9時30分 サンパール広場 (JR・小田急・江ノ電、藤沢駅3分) 【コース】〜長久保公園〜湘南海岸〜オリンピック記念噴水池〜灯台〜 【解 散】午後1時40分頃 片瀬江ノ島駅(小田急江ノ島線) 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)		11 月 5 日(木) さかえ歩け歩けの会 【集 合】横浜駅東口崎陽軒前 午前7時 (マスク着用願います) 【解 散】横浜駅東口崎陽軒前 午後6時頃・本郷台駅前7時頃 【申込み】<u>会員優先</u>先着50名残席問合せ必須住所・氏名・会員番号・TEL・携帯番号・ひたち を記入 郵便口座00260-2番号68466 加入者:さかえ歩け歩けの会 <u>金額6,000円</u> 申込み受理された方は上記口座に振り込んで下さい。 【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575 【コース】横浜駅東口=バス(首都高湾岸)・常磐道・海浜公園 IC=海浜公園 P=園内ウオーキング〜公園 P=酒列 磯前神社散策=那珂湊港散策=常磐道=横浜駅東口=本郷台駅前	

○花と水辺と祭りウオーキング 厚木市
飯山のざる菊：議員と歩こう 10キロ

11月6日(金)

後援:厚木市歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会

小鮎川沿いの里山紅葉を見ながら、厚木市歩け歩け議員連盟の方と飯山花の里のざる菊会場まで歩きます。

昼食時間は設けていません。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 厚木公園(小田急線本厚木駅北口5分)

【コース】～境橋～及川球場～千頭橋～栗屋橋～庫裡橋～ざる菊会場(解散式)～

【解散】正午頃 飯山観音前BS(小田急線本厚木駅行)

【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】080-3174-0869 (厚木歩け 齋藤)

○厚木日曜(厚高・三嶋神社IIコース) 厚木市
ウオーキングスクール 40-C 6キロ

11月8日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟
かもめウオーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウオーキング(6～8km程度)を行います。これからウオーキングを始めた方やご自身の歩きを再チェックしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。

【講座】効率の良い歩き方(お腹の脂肪大丈夫?)

【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼっぽ公園

(小田急本厚木駅3分) (マスク着用願います)

【参加費】500円 小雨決行・昼食は不要

【解散】小田急線 本厚木駅 12時30分頃

【問い合わせ先】080-5540-9978 (かもめアカデミー 一ノ瀬)

◎県立公園シリーズ[湘南海岸・辻堂海浜公園] 藤沢市
湘南海岸・辻堂海浜・浮世絵館 10キロ

11月6日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かまくら歴史ウオーキングの会

初冬の湘南海岸で隣接する公園を歩きましょう。

(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 藤沢観光案内所下広場

(小田急・片瀬江ノ島駅2分)

【コース】案内所下広場～湘南海岸公園～辻堂海浜公園～

神台公園～浮世絵館～辻堂駅

【解散】午後1時30分頃 JR辻堂駅(JR東海道線)

【参加費】県協会主管一般1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

○健康ウオーキング教室 中区
100-③ 6キロ

11月10日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
かもめウオーキングアカデミー

【清水が丘公園コース】ウオーキングを始める前に正しい歩き方などを学びましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、ベテランの方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。

※当日受付、誰でも参加できます。(マスク着用願います)

【講座】①歩行の効果②心拍数と運動量③服装持ち物

【集合】午前9時30分横浜公園内(スタジアム横)JR根岸線関内駅3分

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参

【解散】JR保土ケ谷駅 午後2時30分頃予定

【問い合わせ先】090-1534-6401 (かもめアカデミー 土居)

◎神奈川の鉄道シリーズ[横浜市営地下鉄] 中区
港 横浜 元気ウオーク 8キロ

11月7日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かなざわ歩け歩けの会

横浜港周辺、中華街、元町、港の見える丘公園を、散策しましょう。

【集合】午前9時 桜木町駅(南出口)日本丸側

(横浜市営地下鉄・JR) (マスク着用願います)

【コース】～横浜公園～元町交差点～港の見える丘公園～

山下公園～

【解散】正午頃 日本丸横広場(昼食は解散地で取れます)

桜木町駅3分(横浜市営地下鉄・JR)

【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-6344-2331 (神奈川県歩け 佐藤)

◇金時山と富士山コース 箱根町 10キロ

11月10日(火)

健脚コース

箱根町歩く会

外輪山から眺めるゴルフ場が点々とする仙石原、遠くに芦ノ湖が見える。優雅な富士山を眺め、遠く南アルプス、御坂山塊、丹沢山塊と素晴らしい眺めの金時山に登る。金太郎ゆかりの地で、宿り石や手鞠石など金太郎伝説にまつわる巨石が点在する。(マスク着用願います)

【集合】午前9時20分 仙石原文化センター

【コース】金時山登り口～矢倉沢～金時山～公時神社

【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッジ、会員

雨天の場合は15日に実施、15日も雨天時は中止

当日問い合わせ:1, TEL0460-85-6788 2, 音声メッセージにて

自動的に流れます。3, 掛けられる時間は、前日の午後5時から

当日午前9時迄です。問い合わせ先 事務局0460-85-6788

◎県立公園シリーズ[四季の森公園] 緑区
県立四季の森公園 11キロ

11月8日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウオーキングクラブ

四季の森公園は樹木の種類が多く里山風景の紅葉が楽しめます。紅葉にはちょっと早い時期ですが想像しながら散策しましょう。

【集合】午前9時 中里公園(JR横浜線 十日市場駅)

【コース】～梅田川～新治里山公園～新治市民の森～念珠坂公園

～動物の森公園～四季の森公園・展望広場(昼食)～

寺山町第2公園～

【解散】午後1時15分頃 中山駅(JR横浜線・市営地下鉄)

【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-6718-8636 (神奈川県歩け 渡邊)

注(みどりのビンゴスタンプ...今年度中止) (マスク着用願います)

○みどり to 自然 to ウオーキング【※11】 港北区
鶴見川を挟んだ紅葉ルート 12キロ

11月11日(水)

みどりウオーキングクラブ

工業団地脇の小川を暗渠にした緑道と鶴見川を挟んで大通りの緑道を歩きます。樹木や草花、アート作品など有り、快適ウオーキングが楽しめます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 新横浜駅北口西広場(横浜線・地下鉄)

【コース】～さんかく橋～新田緑道～早淵川合流点～大綱橋～

大倉山公園(昼食)～見晴らしの丘公園～太尾堤緑道～

【解散】午後2時頃 新横浜駅(横浜線・地下鉄)

【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-3595-6928 (みどりウオーク 仲田)

注(みどりのビンゴスタンプ...今年度中止)

◇初冠雪の雄大な富士山の絶景
大野山初級コース
雨天中止

11月12日(木)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR東海・谷峨駅 8時30分(マスク着用願います)
 【参加費】会員 無料・一般500円(レクリエーション保険付き)
 【持ち物】飲料水、雨具、手袋、その他軽食(靴はトレッキングシューズ)
 【予定コース】谷峨駅→嵐→十字路→大野山→イスクビリー
 新明社→市間→山北駅
 歩行距離:13km 解散14:30頃
 【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390
 携帯090-2497-9008(湘南トレッキング 会本)

○笑顔・みんな元気がみはら 2-⑪
多摩丘陵と里の秋を訪ねて麻生区
7キロ・11キロ

11月15日(日)

さがみはら歩け歩けの会

秋の彩を深める多摩丘陵と谷戸群と公園を訪ね、豊かな自然が
 織りなす里の秋を堪能して楽しく歩きます。
 【集合】午前9時 鶴川駅前みちのべ公園
 (小田急鶴川駅北口3分)
 【コース】～西山谷戸横穴古墳群・廣慶寺～①奈良山公園(昼食)
 ～恩田駅前～杉山原公園～(マスク着用願います)
 【解散】午後1時頃 長津田駅北口(田園都市線、JR横浜線)
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
 【問い合わせ先】090-4611-4982(さがみはら歩け 榎本)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕
ニヶ領用水・久地円筒分水を訪ねる高津区
6キロ

11月13日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:横浜歩け歩け運動連合会

川崎領と稲毛領路を溝の口、大石橋から宿河原まで歩く。
 【集合】午前9時30分 溝の口駅前階上広場
 (東急田園都市線、溝の口駅・JR南武線、武蔵溝ノ口駅)
 【コース】～溝の口神社～男女共同参画センター～久地円筒分水
 ～川崎市緑化センター～宿河原駅(マスク着用願います)
 【解散】午後0時30分頃 宿河原駅(JR南武線)(昼食不要)
 【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照
 【問い合わせ先】090-5309-1486(神奈川県歩け 大菊)

◇実りの秋・
晩秋の渋沢丘陵を歩く南足柄市
18キロ

11月15日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

枯葉散る丘陵、秋景色に染まった里山を歩きます。尾根路は起伏に
 富んで、距離も楽しめるコースです。(マスク着用願います)
 【集合】午前8時30分 JR大磯駅前(JR東海道線)
 【コース】～曾我丘陵～六本松跡～足柄いこいの村～頭高山～
 【解散】午後4時頃 新松田駅(小田急線)

◇11月22日(日) ◇「三浦アルプスを仙元山に抜ける」
 【集合】午前8時30分 JR田浦駅 起伏・健脚コース 16km
 【参加費】会員300円 一般500円
 山歩きに適した靴 雨具 弁当 飲料水など
 【問い合わせ先】090-4664-2304 星野

◎川崎七区チャレンジ〔中原区〕
江川せせらぎ遊歩道を散策中原区
6キロ

11月14日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かわさき歩け歩け運動連合会

新型コロナに負けないウォーク(自由歩行)(マスク着用願います)
 区境とせせらぎの音・草花を鑑賞しながら遊歩道を歩きます。
 【集合】午前9時30分より受付後順次スタート最終スタート10時
 中原平和公園(東急・目黒線元住吉駅7分)
 【コース】中原平和公園～木月天王森交差点～橘公園～
 江川せせらぎ遊歩道～巖川橋～
 【解散】正午頃 最終ゴール 武蔵新城駅(JR南武線)
 【参加費】一律300円(昼食時間ナシ)
 【問い合わせ先】090-8332-3403(神奈川県歩け 斉藤)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔小田急沿線〕
町田の天神様と古戦場を訪ねて

10キロ

11月17日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:厚木歩け歩け協会

町田三天神(内2ヶ所)と往時の井出の沢古戦場を巡り歩きます。
 昼食時間は設けていません。(マスク着用願います)
 【集合】午前9時30分 玉川学園なかよし公園
 (小田急線玉川学園駅10分)
 【コース】～日向山公園(藤の台球場)～養蓮寺～菅原神社(愛宕社・
 古戦場)～本町田団地(恩田川へ)～南大谷天神社～芹が谷公園
 【解散】午後0時30分頃 町田駅(小田急線)
 【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照
 【問い合わせ先】090-5312-0135(神奈川県歩け 大田)

◇ガイドと歩く東海道 -小田原宿II-

※22日(日)にも同コース 約6キロ

11月14日(土) 19日(木)

NPO法人東海道
ウォークガイドの会

※小田原城と江戸上水道の基となった小田原用水を歩く
 【集合】午前9時30分 JR・小田原駅改札(半日コース)
 【コース】北条氏政・氏照の墓所～小田原城～大久寺～板橋地蔵
 尊～小田原用水取水口 etc(マスク着用願います)
 【解散】12時半頃、箱根登山鉄道箱根板橋駅
 【参加費】一般500円・中高生200円(予約制)
 【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し
 【メール】re@tokaido-wg.com<HP>http://www.tokaido-wg.com
 【FAX】050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)
 【はがき】〒210-0025 川崎市川崎区下並木 11-5-1-906
 東海道ウォークガイドの会 宛
 【問い合わせ先】080-1073-1431(川西)

○健康ウォーキング教室
100-④中区
6キロ

11月17日(火)

後援:神奈川県議会歩け議員連盟
かもめウォーキングアカデミー

【根岸森林公園コース】ウォーキングを始める前歩き方などを学び
 ましょう。4回シリーズで歩きの基本を身につけます。また、ベテラン
 の方も大歓迎、自分の歩きを再チェックしましょう。
 ※当日受付、誰でも参加できます。(マスク着用願います)
 【講座】①注意事項とマナー②特徴のある歩き方③習慣にして継続
 【集合】午前9時30分横浜公園内(スタジアム横)JR 根岸線関内駅3分
 【参加費】500円 小雨決行 弁当持参
 【解散】JR 根岸駅 午後2時30分頃予定
 【問い合わせ先】090-1534-6401(かもめアカデミー 土居)

○自然観察ウォーク 02-⑪ 金沢区
金沢区の東京湾を散策しよう 7キロ

11月19日(木)

かなざわ歩け歩けの会

金沢区の東京湾を眺めながら、伊藤博文別荘を、見学しましょう。
(マスク着用願います) (昼食は谷津公園で取れます。)
【集合】午前9時30分 追浜運動公園(横須賀スタジアム横)
 (京浜急行、追浜駅5分)
【コース】～野島公園(伊藤博文別荘見学)～海の公園交差点～
 称名寺
【解散】正午頃 谷津公園(京浜急行、金沢文庫駅3分)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-6344-2331 (かなざわ歩け 佐藤)

◇秋色染まる鎌倉・海蔵寺、
 稲村ヶ崎を歩く 小雨決行
14キロ

11月21日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集合】JR 本郷台駅前 午前9時 **(マスク着用願います)**
【解散】稲村ヶ崎公園(江ノ電稲村ヶ崎駅)午後2時30分頃
【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円(どなたでも)
【コース】本郷台駅前→六国見山→明月院前→亀ヶ谷坂→海蔵寺
 →源氏山公園(食事)→極楽寺→稲村ヶ崎公園
 ◆山、お寺、ゴールに海がある変化に富んだコースです。途中、
 休憩のお寺では健康を祈願しましょう。
【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

○いずみリフレッシュウォーク・ゴールド 旭区
冬桜のソナタ ★★☆☆ 10キロ

11月20日(金)

いずみ歩け歩けの会

矢指の森から水道みちを越えて三保市民の森を下ると、コヒガンザ
 クラの並木路です。可憐な花の下里山交流センターに向かいます。
【集合】午前9時30分 二ツ橋公園・瀬谷区役所前
(マスク着用願います) (相鉄線、三ツ境駅7分)
【コース】～矢指の森～上川井神明社～三保平～杉沢堰跡～
 いいはら交流センター(昼食)～ヒルタウン前広場～
【解散】午後1時25分頃 十日市場駅(JR横浜線)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔京浜急行〕 三浦市
ソレイユの丘と買い物ウォーク 9キロ

11月22日(日)

PO法人神奈川県歩け歩け協会
 主管:横須賀歩け歩け協会

一部リニューアルしたソレイユの丘と地産地消のすかなごっそで
 買い物をいかがですか。 **(マスク着用願います)**
【集合】午前9時30分 飯盛仲田公園(京浜急行 三崎口駅3分)
【コース】飯盛仲田公園～初声市民センター～和田長浜海岸～
 ソレイユの丘～すかなごっそ(買物)
【解散】午後0時30分頃 すかなごっそ (昼食時間設定無し)
 (バス停小帳岸から三崎口駅又は横須賀駅)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】080-3080-9189 (神奈川県歩け 伊藤)

◎横浜 18区チャレンジ《M 緑区》 緑区
霧が丘と新治市民の森を歩く 6キロ

11月21日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
 主管:みどりウォーキングクラブ

新型コロナに負けないウォーク(自由歩行)(マスク着用願います)
 ウォーキング活動を支える区内の活性化を図る。
【集合】午前9時30分より受付後順次スタート最終スタート10時
 中里公園(JR横浜線、十日市場駅)
【コース】中里公園～環状4号線～霧が丘公園入口～霧が丘六～
 霧が丘高～新治市民の森外周～西公園～
【解散】正午頃 最終ゴール 十日市場駅(JR横浜線)
【参加費】一律300円 (昼食時間ナシ)
【問い合わせ先】090-3595-6928 (神奈川県歩け 仲田)
 注(みどりのビンゴスタンプ...今年度中止)

○多摩川を歩こう!!再発見ウォーク
紅葉の公園巡りと高幡不動尊 12キロ

11月22日(日)

かわさき歩け歩け運動連合会

里山と四季豊かな公園内に旧聖蹟資料館見学(予定)と新撰組
 ゆかりの高幡不動尊結願所を訪ねます。 **(マスク着用願います)**
【集合】午前9時30分(受付時間9時より)南多摩駅前広場
 (JR南武線)
【コース】大丸公園～都立桜ヶ丘公園～くるまほり公園(昼食)～
 川内公園～程久保川～高幡不動尊～駅
【解散】午後2時40分頃 高幡不動尊(京王線高幡不動駅5分)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 02-12 旭区
横浜水道路の緑道を歩く 10キロ

11月21日(土)

横浜歩け歩け運動連合会

鶴ヶ峰の島山重忠のゆかりの地と、横浜の水道路を歩く
【集合】午前9時 鶴ヶ峰公園(鋳橋)(相鉄線、鶴ヶ峰駅5分)
【コース】～白根地区センター～ふるさと尾根道緑道～ズーラシア～
 白根大池公園～四季の森公園～中山駅
【解散】午後0時30分頃 中山駅(JR横浜線、市営地下鉄)
 (昼食不要) **(マスク着用願います)**
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

○厚木日曜(北部公園コース) 厚木市
ウォーキングスクール 40-D 8キロ

11月22日(日)

後援:厚木市議会歩け議員連盟
 かもめウォーキングアカデミー

毎回歩けに関する基礎知識と楽しいウォーキング(6～8km程度)を
 行います。これからウォークを始めた方やご自身の歩きを再チェッ
 クしたい方大歓迎です。※当日受付、誰でも参加できます。
【講座】服装・持ち物(冬場に向かってもしっかりと汗対策!)
【集合】午前9時 厚木公園-通称:はとぼつぽ公園
 (小田急本厚木駅3分) **(マスク着用願います)**
【参加費】500円 小雨決行・昼食は不要
【解散】相鉄線 かしわ台駅 12時30分頃
【問い合わせ先】080-5540-9978 (かもめアカデミー 一ノ瀬)

◇ガイドと歩く東海道 -小田原宿II-

※14日(土)、19日(木)にも同コース 約6キロ

11月22日(日)

NPO法人東海道
ウォークガイドの会

※小田原城と江戸上水道の基となった小田原用水を歩く
【集合】午前9時30分 JR・小田原駅改札 (半日コース)
【コース】北条氏政・氏照の墓所～小田原城～大久寺～板橋地蔵尊
 ～小田原用水取水口 etc (マスク着用願います)
【解散】12時半頃、箱根登山鉄道箱根板橋駅
【参加費】一般500円・中高生200円(予約制)
【申込み】参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し
【メール】re@tokaido-wg.com<HP>http://www.tokaido-wg.com
【FAX】050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)
【はがき】〒210-0025 川崎市川崎区下並木 11-5-1-906
 東海道ウォークガイドの会 宛
【問い合わせ先】080-1073-1431 (川西)

◎2級かもめ健康ウォーキング指導者
養成講座 (1日目体力)(2日目一般歩け)
・横浜市中区波止場会館多目的ホール小会議室

11月24日(火)25日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
NPO法人かもめウォーキングアカデミー

新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキングを皆で作っていきましょ。貴方も指導者になり活動しませんか。
【集合】午前9時30分 波止場会館(MM線 日本大通り駅5分)
【定員】10名 先着順・定員になりましたら締め切ります。
【申込み】氏名・住所・電話番号・年齢・波止場会館明記してハガキで
 以下のところへ申し込んでください。案内状を送付します。
 〒221-0835 横浜市中区鶴屋町2-24-2 かながわ県民活動
 サポートセンター レターケース29 NPO法人神奈川県歩け歩け協会
参加費:1日間1,000円(2日間2,000円)会場の受付でお支払いください。
【問い合わせ先】090-2729-1246 (神奈川県歩け 高坂)
 (マスク着用願います)

○かまくら散策(古道)

まんだら堂跡を訪ねる

逗子市

10キロ

11月23日(月・祝)

かまくら歴史ウォークの会

国指定の史跡である、お堂跡に点在する「やぐら群」を訪ねます。
【集合】午前9時30分 亀岡八幡宮 (マスク着用願います)
 (JR逗子駅7分・京急逗子葉山駅5分)
【コース】亀岡八幡宮～披露山公園～まんだら堂跡～安養院～
 妙本寺山門～鎌倉駅 (昼食場所は設定しません)
【解散】午前11時45分頃 (鎌倉駅(JR横須賀線・江ノ電))
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-8947-9217(かまくら歴史 栗原)

◎県央一周チャレンジ[清川村]

愛川町

黄金色の銀杏並木と中津往還 9キロ・15キロ

11月25日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:さがみはら歩け歩けの会

愛川町・内陸工業団地の秋の風物詩である黄金色の銀杏並木を
 眺め、昼食後は中津往還の晩秋の景色を楽しみます。
【集合】午前9時30分 当麻東原公園(JR相模線 原当麻駅5分)
【コース】～依知神社前交差点～上ノ原公園～古民家山十郎(昼食)
 ～①坂本運動場～長坂山の根水辺の広場～観光休憩所あらいそ～
【解散】午後2時40分頃 ②相武台下駅(JR相模線)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)
 (マスク着用願います)

◎かながわWEST[山北町]

晩秋の丹沢湖畔周遊

山北町

12キロ

11月24日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:西湘歩け歩け協会

玄倉川沿いに40分程上りユースン溪谷を楽しんだ後、玄倉大橋
 に戻り丹沢湖畔沿いの紅葉を楽しんで頂きます。
【集合】午前9時20分 玄倉バス停(小田急線新松田駅前より
 富士急バス 西丹沢行き午前8時25分発に乗り願います。
【コース】～玄倉川大橋～小川谷出会い(立間大橋)～玄倉川大橋
 ～モミジの散歩道～千代の沢園地～世附大橋～三保ダム～
【解散】午後2時40分頃 丹沢湖バス停(午後3時01分発乗車
 (マスク着用願います) JR谷峨駅へ)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※12】

中区

豪華な熊手、酉の市を觀よう 11キロ

11月26日(木)

みどりウォーキングクラブ

横浜の海辺の公園から野毛山公園や大岡川の紅葉など海から
 山へたどります。解散後は来年のウォーク盛況願ひ、豪華酉の市を
 楽しめましょ。
【集合】午前9時30分 横浜公園 関内駅(根岸線・横浜地下鉄)
【コース】～像の鼻パーク～赤レンガパーク～女神橋～臨港パーク
 ～キングモール橋～掃部山公園～野毛山公園(昼食)～大通り
 公園～大鷲神社(西の市会場)
【解散】午後1時30分頃 大通り公園・・・関内駅(JR・地下鉄)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3595-6928 (みどりウォーク 仲田)
 注(みどりのビンゴスタンプ・・・今年度中止) (マスク着用願います)

◇雨降山でなく雨降らない山を願ひ
大山

初級コース

雨天中止

11月24日(火)

stc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】 神奈中バス・ヤビツ峠バス停 9時
 秦野駅北口8:25発 平日はこの時間帯一本のみです、
 遅れないよう。(マスク着用願います)
 混雑が予想されます、7:30までにはバス停に並んで下さい。
【参加費】会員 無料・一般500円 (レクリエーション保険付き)
【持ち物】飲料水、雨具、手袋、その他軽食(靴はトレッキングシューズ)
【予定コース】ヤビツ峠→春岳山→下社分岐→大山→ヤビツ峠分岐
 →16丁目分岐→阿夫利神社下社
 歩行距離:10km 解散14:00頃(下社)下山はケーブルで
【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390
 携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

◎県央一周チャレンジ[厚木市]

厚木市

晩秋の相模川とススキが原 12キロ

11月27日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:さがみはら歩け歩けの会

今春3月に相模川の両岸を歩ける相模大堰管理橋が開通しました。
 初めて此の橋を渡り両岸に繁殖するススキを觀賞して歩きます。
【集合】午前9時30分 海老名中央公園 (マスク着用願います)
 (JR・小田急・相鉄、海老名駅2分)
【コース】～市立図書館西側交差点～三川公園～海老名運動公園
 (昼食)～相模大堰管理橋～相模川ローズガーデン～
【解散】午後1時30分頃 本厚木駅(小田急小田原線)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔相模鉄道〕
晩秋の和泉川

泉 区
4キロ

11 月 29 日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：いずみ歩け歩けの会

新型コロナに負けないウォーク(自由歩行)(マスク着用願います)
木々は葉を落とし次の芽吹きに備え、川の流れる鳥達に冬の訪れを知らせます移りゆく季節の変わり目を和泉川と共に感じてみては
【集 合】午前9時30分より受付後順次スタート最終スタート10時
地蔵原の水辺(相鉄 いずみ野線、いずみ中央駅2分)
【コース】～関島橋～赤坂橋信号～中和田小南入口信号～
エネオス前～ゆめが丘駅前
【解 散】正午頃 最終ゴール ゆめが丘駅(相鉄 いずみ野線)
【参加費】一律300円 (昼食時間ナシ)
【問い合わせ先】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

○かまくら散策〔札所〕

茅ヶ崎市

相模國準四国八十八ヶ所めぐり ⑦ 14キロ

11 月 30 日(月) かまくら歴史ウォークの会

初秋の青空の下。7回目の巡礼に行きましょう。
(マスク着用願います)
【集 合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園(JR茅ヶ崎駅7分)
【コース】茅ヶ崎中央公園～観音堂～大日堂～成就院～
堤地蔵堂～白峰寺～厳瑠寺～香川駅
【解 散】午後2時30分頃 香川駅(JR相模線)
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-8947-9217 (かまくら歴史 栗原)

◎湘南チャレンジ〔伊勢原市〕
大山紅葉散策

伊勢原市
9キロ

11 月 30 日(月) NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：厚木歩け歩け協会

「ミシュラン・グリーンガイド・ジャパン」で★★(二つ星)として紹介された人気の高い紅葉スポットの大山寺をめざして歩きます。
解散後は自由行動とします。昼食時間は設けて居ません。
【集 合】午前9時30分 金山公園(小田急線 伊勢原駅4分)
【コース】～上粕屋神社～大山駅BS～ (マスク着用願います)
【解 散】午後0時30分頃 大山ケーブルBS
(小田急線 伊勢原駅行)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4052-8603 (神奈川県歩け 松井)

神奈川県市区町村完歩者氏名

令和 2 年 9 月

長谷川 明彦 (相模原市南区)

高野 六男 (横浜市南区)

(敬称省略)

かもめカード完歩者名簿

2020 年 令和2年9月

原 栄子 (厚木市、36924km/3000 回) 関根篤子 (茅ヶ崎市、35936km/2850 回) 東城 充 (横浜市栄区、27353km/2180 回)
伊藤洋子 (川崎市宮前区、22891km/1830 回) 今野隆二 (横浜市瀬谷区、22283km/1785 回) 清野米子 (綾瀬市、19251km/1485 回)
高橋光慶 (横浜市磯子区、18377km/1530 回) 川尻千恵子 (海老名市、18130km/1530 回) 石原秀和 (横浜市旭区、17869km/1530 回)
皆川慶二郎 (横浜市栄区、15763km/1350 回) 渡部末吉 (秦野市、15696km/1245 回) 浜田秀人 (横須賀市、15117km/1260 回)
秋葉京子 (横浜市緑区、14718km/1290 回) 上条明子 (座間市、14261km/1230 回) 菅原時子 (厚木市、13674km/1170 回)
松田義久 (横須賀市、11577km/960 回) 海老沼修一 (横浜市金沢区、10990km/920 回) 本間 哲 (横浜市青葉区、10316km/870 回)
内田和代 (横浜市栄区、9580km/810 回) 内田博朗 (横浜市栄区、9321km/720 回) 中尾勝治 (横浜市南区、8778km/765 回)
鈴木範夫 (横浜市旭区、8031km/720 回) 伊東尚起 (横浜市港南区、7301km/660 回) 伊藤 進 (横浜市都筑区、6211km/520 回)
浅野修二 (横浜市港北区、5372km/480 回) 赤石篤令 (横浜市旭区、5311km/440 回) 桑本花子 (川崎市多摩区、4573km/420 回)
江川和子 (横浜市磯子区、3352km/300 回) 阿部宗男 (大和市、983km/90 回) 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、667km/60 回)
(敬称省略)

新型コロナウイルスに負けないためには運動が必要です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減り、運動不足や食生活の乱れ、生活習慣病の悪化等の健康二次被害が懸念されます。

屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下をきたすリスクが高まります。

健康づくりのために新型コロナウイルスの感染防止に気をつけながら運動を実践しましょう。

家の中では、テレビ体操やラジオ体操など、気軽にできる運動がおすすめです。また、座ったままや横になる時間を減らして、なるべく体を動かしましょう。

なお、屋外で行うウォーキングやジョギングについては、生活の維持のために必要なものとされています。感染の防止と周囲の人へ配慮しながら実践しましょう。

毎日のチェック項目

月日	曜日	体温	検温時間	におい	味	咳・痰	喉の痛み	倦怠感	頭痛	解熱剤の服用	マスク着用	外出先

「新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング運動を目指して」



「新型コロナウイルスに負けない健康ウォーキング運動」を目指すためには、「新型コロナウイルス」の正体と問題点を正しく知る必要があります。新型コロナウイルスの感染状況とその対策は日々変化しています。ノーベル賞を受賞した山中伸弥京都大学教授は「山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信」のホームページで新型コロナウイルスの今を伝えています(<https://www.covid19-yamanaka.com/cont1/main.html>)。その一部を掲載します。なお編集の都合でグラフ等の図は省略しました。ホームページで確認してください。新型コロナウイルスを正しく恐れみんなで日々の対策に努めて乗り越えていきましょう。

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

2つの顔を使い分ける狡猾なウイルス

新型コロナウイルスに感染しても、多くの場合は症状が出ないようです。症状が出る場合も大半の人では咳や発熱などの軽症で終わります。そのため、多くの人は新型コロナウイルスに感染しても気づきません。そのため、感染が急速に広がる恐れがあります。一方で、一部の患者さん、特に高齢者や糖尿病などの持病をお持ちの方には、同じウイルスが牙をむいて襲い掛かります。肺炎が急速に悪化し、多くの場合、人工呼吸が必要となります。70歳以上の感染者では感染者のうち10%近い方が、数週間以内に亡くなっています。中国の報告では、20代30代であっても感染すると500人に1人くらいは亡くなっています。普段は鳴りを潜めて多くの人に感染し、ところどころで牙をむく、非常に狡猾なウイルスです。しかし、ウイルスにも弱点があります。ウイルスは人の力を借りてのみ猛威を振るいます。人が一致団結し、賢く行動すれば、ウイルスは勢いを失います。

インフルエンザとは違う恐ろしさ

新型コロナウイルスでは、元気な方でも急激に悪化し亡くなることがあります

ワクチンがなく、誰もが感染する可能性があります。中国らの報告では、感染すると、20%程度の方は重症化します。息切れ、激しい咳、高熱が続きます。有効な薬はないため、患者さんは耐えるしかありません。5%くらいの方では、1~2週間で呼吸困難となり、人工呼吸器が唯一の治療法となります。人工呼吸器が不足すると助かる命が助かりません。80歳以上では15%くらいの致死率です。20代、30代であっても、感染者500人に一人くらいが死亡しています。日本のデータでも感染者の4%くらいは、集中治療室での治療や人工呼吸器が必要となり、その半分は亡くなっています。発症してから数週間で急激に亡くなるのが特徴です。感染が急速に広がると病院の対応能力が限界に達し、心筋梗塞や交通事故など他の救急患者さんも救えなくなります。医療崩壊です。イタリア、スペイン、武漢では、実際に人工呼吸器の不足、医療崩壊が起っています。ワクチンがあり、ある程度の予防が可能です。多くの治療薬が開発されています。インフルエンザがきっかけで、1000人に1人くらいが亡くなると考えられています。しかし新型コロナウイルス肺炎のように急激に悪化し亡くなる方は少ないです。高齢者や免疫力の弱っている方がインフルエンザに感染すると、それがきっかけで細菌性の肺炎になったり、持病が悪化して亡くなることがあります。毎冬、日本だけで1千万人くらいの患者が発生し、インフルエンザがきっかけで1万人程度が亡くなっていると考えられています。人工呼吸器が不足したり、医療崩壊が起こったことはありません。

年齢別の患者数と致死率(中国のデータ)

60歳以上で致死率が急上昇します。MARS並みです。20歳未満の患者数は非常に少ないですが、これは無症状や軽症の感染者が表に出ていない可能性があります。20代、30代であっても、500人に1人くらいは亡くなっています。若い人にとっても、この新型コロナウイルスは大きな脅威です。もし、500回に1回の確率で死亡事故を起こす乗り物があったとして、あなたは乗ることが出来ますか？新型コロナウイルスは、あなたにとって、そして周囲の人にとって、大きな脅威です。

致死率と感染性

致死率も感染性も季節性インフルエンザや2009年の新型インフルエンザより高いことが、今回のパンデミックにつながっています。

集団感染(クラスター)とは？

新型コロナウイルスでは、クラスターと呼ばれる集団感染が問題となっています。クラスターの場所になりやすい条件としては、換気の悪いところ(密閉)に、多くの人が集まり(密集)、近くで会話したり、声を出すこと(密接)が考えられています。屋外のイベントであっても、大勢がトイレや休憩場所などを共有すると3つの密が重なり集団感染を引き起す可能性があります。このような場所を作らない、行かないことが、感染の急速感染を抑えるために重要です。いくら手を消毒してマスクを着用しても、3つの密が揃うと感染が広がる可能性があります。

対策のゴール

急激に感染者が増加すると、病院機能が麻痺し、医療崩壊につながる恐れがあります。最も深刻なのは、人工呼吸器の不足です。助かる命が助からなくなります。また現在は、無症状や軽症であっても、感染病棟に入院することが多く、重症者を受け入れる余裕がなくなっている地域もあります。院内感染等で病院が休止されると、救命治療にも影響が及び、心筋梗塞や交通事故など、ウイルスと関係のない患者さんの対応にも影響が及びます。

感染拡大のスピードを遅くし、医療体制を整備する必要があります。

