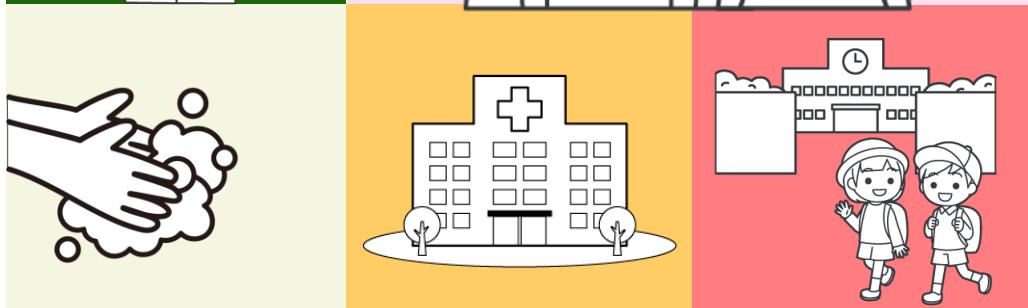
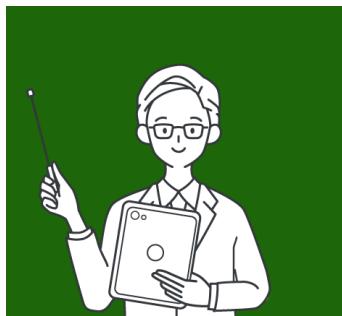


# 次の感染症危機に備える！ アクションbook

～新しい「東京都新型インフルエンザ等対策行動計画」  
で知ってほしいこと～



# はじめに

「東京都新型インフルエンザ等対策行動計画(以下「都行動計画」という。)」は、新型インフルエンザ等への対策に関する基本的な方針や都が行う対策の選択肢を示すものです。

この冊子には、都民の皆様に知りたい都行動計画の概要や感染症に関する情報を盛り込みました。感染症についての理解を深め、次の感染症への備えにつなげていただければ幸いです。

## 目次

### 1. 都行動計画・新型インフルエンザ等について

#### ○ 都行動計画について

- ① 都行動計画の目的は? ... 4
- ② どんなことが書いてあるの? ... 5
- ③ 都民とのかかわりは? ... 6

#### ○ 新型インフルエンザ等について

- ・ 新型インフルエンザ等とは? ... 7
- ・ 近年における発生・流行状況は? ... 7
- ・ 新型インフルエンザと季節性インフルエンザとの違いは? ... 7

### 2. 正確な情報を入手しよう!

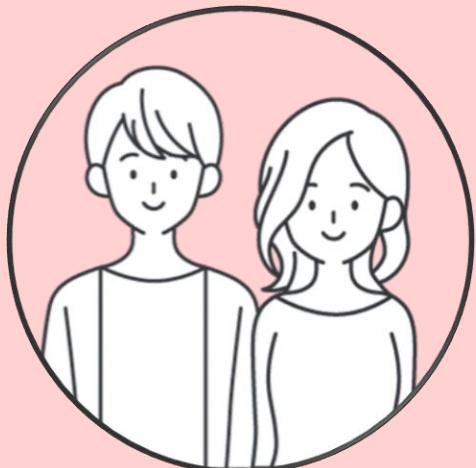
- ① 感染症に関する情報 ... 9
- ② 危機管理体制・計画 ... 10
- ・ 感染症に関する偏見や差別をなくそう! ... 11

### 3. 次の感染症危機に備えよう!

- ① 平時からの備えのお願い ... 13
- ② 感染症危機に備えて ... 14
- ③ 基本的な感染対策 ... 17

### 4. <参考>都行動計画の構成

- ・ 都行動計画の構成・概要 ... 24



# 都行動計画・ 新型インフルエンザ等について

1

# 都行動計画について

東京都では、令和7(2025)年5月に、  
12年ぶりに都行動計画を抜本改定しました。

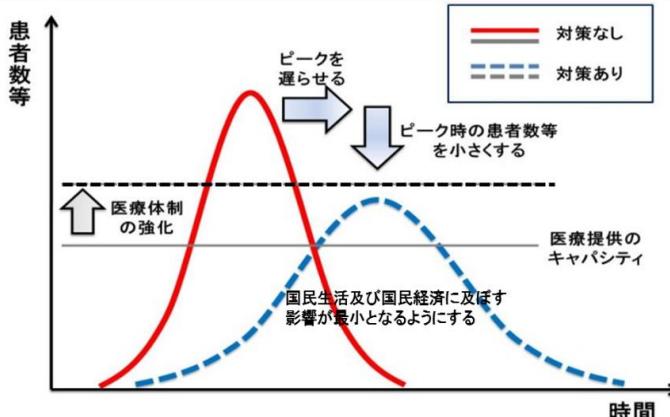
改定の方針

- ① 新型コロナ対策において積み重ねてきた知見・経験を活かす
- ② 首都東京の特性を踏まえた対策の具体化

## 1 都行動計画の目的は？

- 新型インフルエンザ等の感染拡大を抑えて、都民の生命・健康を守る！
- 都民の生活・経済に及ぼす影響を最小にする！

<対策の効果 概念図>



- ・ 適切な医療の提供等と併せて、必要に応じて感染拡大防止策を講ずる。
- ・ 感染拡大のスピードやピークを抑制する。
- ・ 治療を要する患者数を医療提供体制が対応可能な範囲内に収めることにつなげる。

- 東京都における新型インフルエンザ等への対策に関する基本的な方針や都が行う対策
- 新型インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等以外の新たな呼吸器感染症等が流行する可能性も想定
- 発生した新型インフルエンザ等の特性を踏まえ、病原性の強弱等の様々な状況に対応できるよう、対策の選択肢を示すもの
- 感染拡大防止と社会経済活動のバランスを踏まえつつ、対策の切替えを円滑に行うこと

## 3

## 都民とのかかわりは？

- 一人でも多くの命を守り、社会経済活動への影響を最小限にするためには、

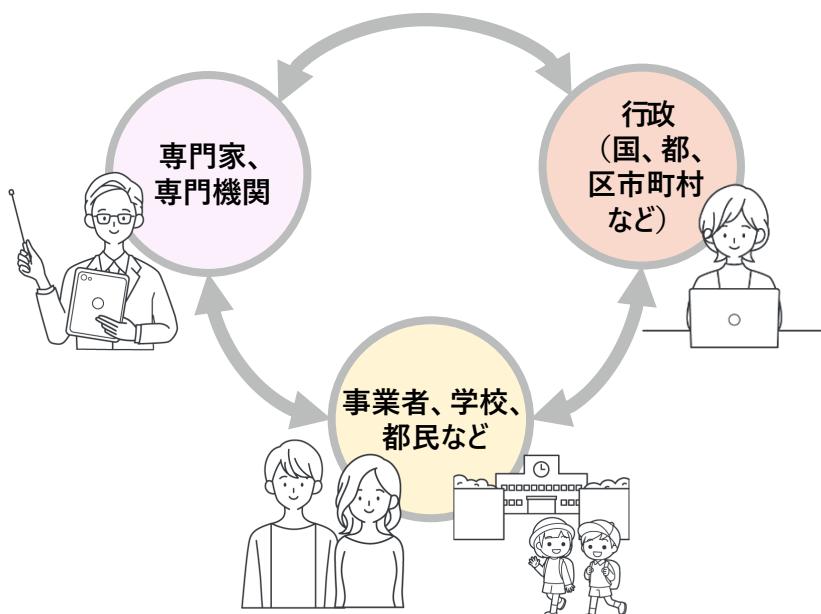
国、都、区市町村

医療機関

事業者、学校、都民

が互いに協力してそれぞれの役割を果たすことにより、東京都一丸となって感染拡大防止に努め、都民の生活と経済活動を維持しなければなりません。

- この中で、個人レベルでの感染対策が、社会における感染拡大防止に大きく寄与します。そのためには、新型インフルエンザ等についての正確な知識と適切な予防策について、都民一人一人が理解することが非常に重要です。



# 新型インフルエンザ等について

## 新型インフルエンザ等とは？

①国民の大部分が現在その免疫を獲得していないこと等から、②全国的かつ急速にまん延し、かつ③病状の程度が重篤になるおそれがあり、また、④国民生活及び国民経済に重大な影響を及ぼすおそれがある感染症をいいます。

(※1)新型インフルエンザ等対策特別措置法

(※2)感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律

(※3)かつて世界規模で流行した感染症であって、その後流行することなく長期間が経過しているものとして厚生労働大臣が定める感染症が再び勢いを取り戻したもの

### 新型インフルエンザ等感染症 (感染症法(※2)第6条第7項)

(新型インフルエンザ、再興型(※3)インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、再興型(※3)コロナウイルス感染症)

### 指定感染症 (感染症法第6条第8項)

(当該疾病にかかった場合の病状の程度が重篤であり、かつ、全国的かつ急速なまん延のおそれがあるものに限る(特措法第14条)。)

### 新感染症 (感染症法第6条第9項)

(全国的かつ急速なまん延のおそれがあるものに限る(特措法第2条第1項第1号)。)

## 近年における発生・流行状況は？

平成21(2009)年

新型インフルエンザ(A/H1N1)がメキシコで発生、世界的な流行

令和2(2020)年

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が中国で発生、世界的な流行

## トピック

Q:新型インフルエンザと季節性インフルエンザとの違いは？

A:新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザと違い、ほとんどの人が免疫を持っていません。そのため人から人へ感染しやすく、大きな流行となるおそれがあります。



## 正確な情報を入手しよう！

# 2

感染症危機においては、様々な情報が錯そうしやすく、不安とともに、偏見・差別等が発生したり、偽・誤情報が流布したりするおそれがあります。

感染症に関する情報は、こちらからご覧いただけます。

1

## 感染症に関する情報

東京都保健医療局などの公式ウェブサイトやSNSにて  
随時更新します。

東京都保健医療局  
ホームページ  
(感染症情報案内)

- 主に都内の感染症の発生  
状況等を掲載しています。



<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info>

厚生労働省  
ホームページ  
(感染症情報)

- 感染症に関する基本情報、  
予防接種・ワクチンなどの  
情報を提供しています。



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkouiryou/kenkou/kekaku-kansenshou/index.html>

東京都感染症情報センター  
ホームページ

- 感染症発生動向調査などの  
情報を提供しています。



<https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都 健康・医療  
(旧 Twitter)

- 感染症を含む都の健康・医療  
に関する情報を随時発信し  
ています。



[https://x.com/tocho\\_kenkou](https://x.com/tocho_kenkou)

## 東京都防災ホームページ

- ・ 東京都の防災情報や対策を紹介する公式サイトです。
- ・ 新型インフルエンザ等への危機管理体制や計画に関する情報を提供しています。



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000065/1000421.html>

## 内閣感染症危機管理統括庁ホームページ

- ・ 感染症危機への対応に係る司令塔機能を担う内閣感染症危機管理統括庁の公式サイトです。
- ・ 政府行動計画や危機管理対応訓練などに関する情報を提供しています。

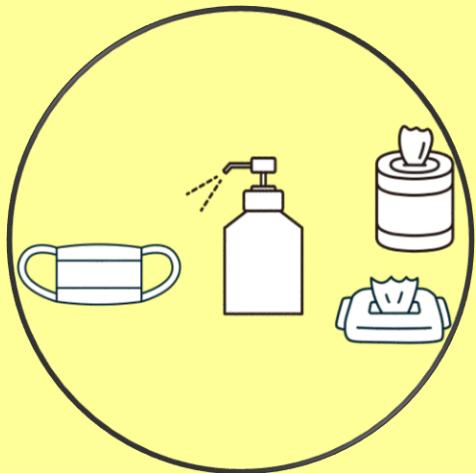


<https://www.caicm.go.jp/index.html>

# 感染症に関する偏見や差別をなくそう！

- コロナ禍では、感染症に関する知識や理解の不足から、感染者やその家族、所属機関、医療従事者等に対する様々な不当な差別的言動や取扱いがありました。  
このような、偏見・差別は決して許されません。
- 感染症は、誰でも感染する可能性があります。
- 感染症に関する正確な知識と理解に基づき、お互いの人権に配慮した冷静な行動を取る。  
これが、大切な方を守ることにつながる、皆さん的重要な感染症対策の一つです。
- 感染者個人を特定しSNS等で拡散する行為や、  
ひばう  
感染症に関連した誹謗中傷等は、名譽毀損等として民事上の損害賠償責任や刑事責任など、法的責任を問われることもあります。

出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「感染症に関する偏見や差別をなくしましょう」  
[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/end\\_stigma.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/end_stigma.pdf)



次の感染症危機に備えよう！

3

感染症危機は繰り返し生じています。

危機を乗り越えるためには、感染症に対する正しい理解の下、平時から備えておくとともに、基本的な感染対策や感染した場合の対応・行動をあらかじめ確認しておくことが大切です。

## 1 平時からの備えのお願い

### 家庭・職場での備蓄の推奨 ～災害時にも有効です～

- ✓ 普段より少し多めに買い足すイメージで買い置きをしましょう
- ✓ 古くなったものから消費をしつつ買い足していきましょう

#### マスクや消毒薬等の衛生用品



#### 食料品



#### 生活必需品



など

### 職場での取組

新型インフルエンザ等が発生した際には、人との接触を減らすため、オンライン会議、テレワーク、時差出勤などが勧奨されます。感染症危機下にスムーズに実施できるように、平時から準備や実践しておくことが重要です。



### 学校に通うお子さまに関する取組

お子さまの通う学校が臨時休校などをした場合、ご家庭内で、どのように対応するか、話し合っておきましょう。

お子さまを預かってくれる学童保育の設置場所や日時等も確認しておくことも重要です。



出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「次の感染症危機に備えましょう」

[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis\\_preparedness.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis_preparedness.pdf)

感染症危機においては、以下の協力をお願いする場合がありますので、平時から確認しておきましょう。

新型インフルエンザ等の感染拡大防止のために  
～生活の上での留意点～

### ● 基本的な感染対策

(換気、マスク着用等の咳エチケット、手洗い、人混み回避等)

### ● 時差出勤やテレワーク、オンライン会議の活用等の取組

出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「次の感染症危機に備えましょう」

[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis\\_preparedness.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis_preparedness.pdf)

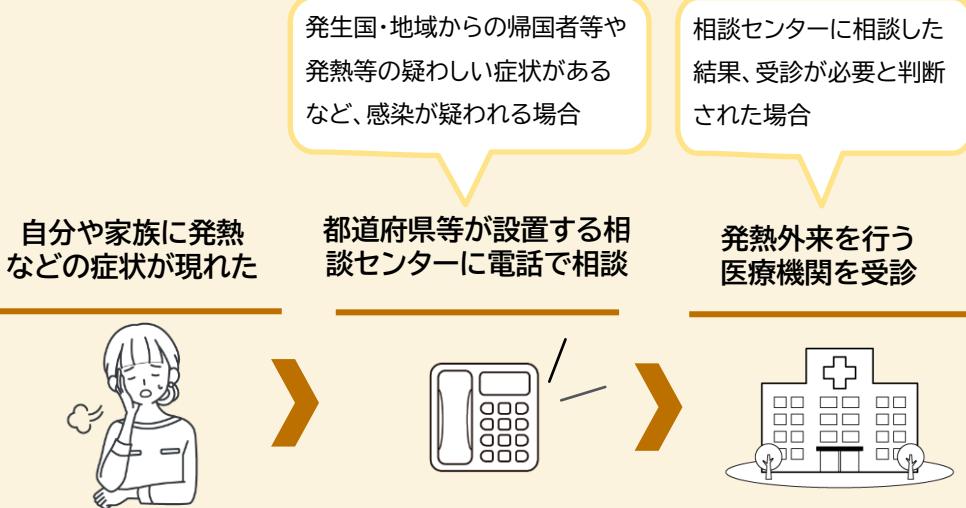
都では

### 新型コロナ対応での具体例

各企業等における優先業務の洗い出しや、1割を超える従業員の欠勤を前提とした応援要員の手配方法、具体的な段取りの点検について、ポイントをまとめたチェックリストを用意し、経済団体や事業者に呼び掛けを実施しました。

感染レベルに応じて密を避ける工夫などが求められたことから、時差登校や分散登校、オンライン学習を組み合わせたハイブリッドな学習形態を実施しました。

## 発熱などの症状が現れた場合 ～病院のかかりかたの留意点～



ワクチンや治療薬等により対応力が高まる時期には、有症状者が  
発熱外来を直接受診する仕組みに移行することとしています。

出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「次の感染症危機に備えましょう」  
[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis\\_preparedness.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis_preparedness.pdf)

※基本的な感染対策については、17頁～22頁

③ 基本的な感染対策

をご参照ください。

## 都が行う新型インフルエンザ等対策

感染力が強い**新たな感染症**のまん延を防止するため、必要に応じて次の措置をとる場合があります。



まん延防止等重点措置による営業時間の変更、従業員への検査受診の勧奨、発熱者の入場禁止、感染対策の周知及び感染対策に従わない人の入場禁止など



緊急事態宣言による外出自粛の要請、施設の使用制限、催物の開催制限や停止など

出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「次の感染症危機に備えましょう」  
[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis\\_preparedness.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/crisis_preparedness.pdf)



- 東京都防災ホームページ  
まん延防止等重点措置、緊急事態措置を実施する場合は、東京都防災HPに情報を掲載します。

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

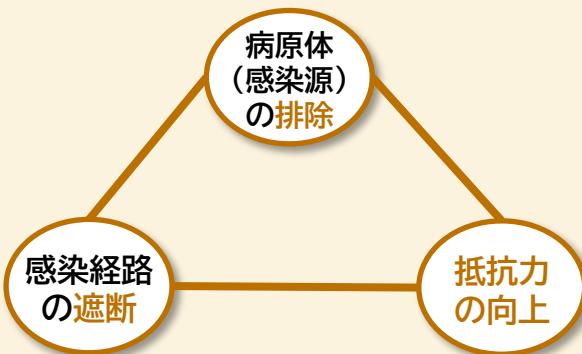
## 感染症はなぜ起こる？

- 感染症は、ウイルスや細菌等が、体の中に入り、症状が出る病気です。
- ウィルス等は、換気の悪い場所では室内にとどまっていたり、咳に含まれていたり、自分の手に付着していることがあります。

## 感染症成立の要因

感染症は、病原体(感染源)、感染経路、宿主の三つの要因がそろうことで感染します。

感染対策においては、これらの要因のうち一つでも取り除くことが重要です。



出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「基本的な感染対策」

[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection\\_prevention.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection_prevention.pdf)

## 基本的な感染対策とは？

### ● 感染を防止するためには、

①換気

②マスク着用等の咳工チケット

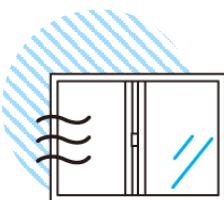
③手洗い

④人混み回避

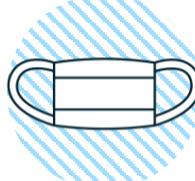
といった基本的な感染対策が有効です。

### ● 自分を守るためにも、周りの大切な人にうつさないためにも、基本的な感染対策を心がけましょう。

①換気



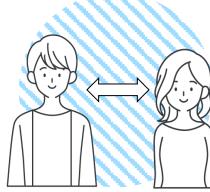
②マスク着用等の  
咳工チケット



③手洗い



④人混み回避

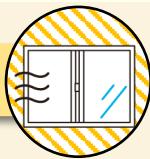


出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「基本的な感染対策」

<https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection prevention.pdf>

## 感染症危機下において実施が推奨される 基本的な感染対策

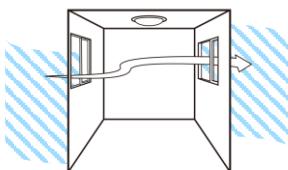
### ① 換気



換気によって、空気中のウイルス等を  
外に追い出すことができます。

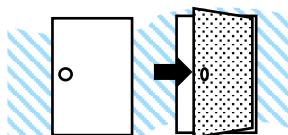
必要な換気量が確保されているかを確認する方法  
としては、二酸化炭素濃度測定器(CO<sub>2</sub>センサー)  
の活用等があります。

・対角にある窓を二か所以上開ける



・窓が一か所しかない場合  
換気扇を常につける

扉を開ける

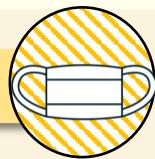


空気の通り道を設けることが重要です

出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「基本的な感染対策」

<https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection prevention.pdf>

## ② マスク着用等の咳工チケット



咳工チケットによって、ウイルス等を含んでいる飛沫が広がるのを防ぐことができます。

ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクがおすすめです。

### 3つの咳工チケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



マスクがない時  
⇒ティッシュ、  
ハンカチで口、  
鼻を覆う



とっさの時  
⇒袖で口・  
鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳や  
くしゃみを手  
でおさえる

### 正しいマスクの着用

1



鼻と口の両方  
を確実に覆う

2



ゴムひもを耳に  
かける

3



隙間がないよう  
鼻まで覆う

出典:内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「基本的な感染対策」

<https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection prevention.pdf>

### ③ 手洗い



手洗いによって、自分の手に付着したウイルスを減らすことができます。

流水で手を洗えないとき、手指消毒(消毒用エタノール等による)も有効です。

#### 正しい手の洗い方

##### 手洗いの前に

- ✓ 爪は短く切っておきましょう
- ✓ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

**指の間や手首も忘れずに。**

出典:内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「基本的な感染対策」

<https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection prevention.pdf>

## ④ 人混み回避



感染症危機下でも、人混みを避けることによつて、感染機会を減らすことができます。

熱や咳等、体調不良を感じている人は、人が多く集まる場所に行かないようにしましょう

特に、高齢者、基礎疾患のある方、妊婦、体調不良の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう

出典：内閣感染症危機管理統括庁リーフレット「基本的な感染対策」

[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection prevention.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection_prevention.pdf)

感染症の特性や状況の変化に応じた最新の情報や対策については、東京都保健医療局などの公式ウェブサイトやSNSにて随時更新しますので、ご確認ください。

※公式ウェブサイトやSNSのURLは、9頁 ① 感染症に関する情報 をご参照ください。



＜参考＞

## 都行動計画の構成

4

# 都行動計画の構成・概要

都行動計画の構成・概要は以下のとおりです。  
リンクをクリックすると、都行動計画の本冊をご覧いただけます。

東京都防災ホームページ  
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000061/1000367.html>



## 第1部 基本的な考え方

計画の基本的な考え方 P.3-4

対策の目的等 P.5-16

発生段階等の考え方 P.17-18

対策項目 P.19-25

## 第2部 各対策項目の考え方 及び取組



※右頁を  
ご覧ください！

## 第3部 都政機能を維持する ための都の危機管理体制

都における危機管理体制 P.168  
-176

都政機能の維持 P.177  
-186

## 第2部 各対策項目の考え方及び取組

- ・全体を準備期、初動期及び対応期の3期に分けて記載
- ・新型コロナ対応での具体例を掲載

### ① 実施体制

P.26-38

各対策項目の概要は、  
次頁をご覧ください。

### ② 情報収集・分析

P.39-44

### ③ サーベイランス (注1)

P.45-52



### ④ 情報提供・共有、 リスクコミュニケーション (注2)

P.53-67

### ⑤ 水際対策

P.68-74

### ⑥ まん延防止

P.75-91

### ⑦ ワクチン

P.92-100

### ⑧ 医療

P.101-117

### ⑨ 治療薬・治療法

P.118-124

### ⑩ 検査

P.125-132

### ⑪ 保健

P.133-150

### ⑫ 物資

P.151-155

### ⑬ 都民生活及び都民 経済の安定の確保

P.156-167

(注1)サーベイランス

感染症サーベイランスは、感染症の発生状況(患者及び病原体)の  
レベルやトレンドを把握することを指す。

(注2)リスクコミュニケーション

個人、機関、集団間での情報や意見のやり取りを通じて、リスク情報とその見方の共有を目指す活動で  
あり、適切なリスク対応(必要な情報に基づく意思決定・行動変容・信頼構築等)のため、多様な関与者の  
相互作用等を重視した概念

## 準備期

### 第1章 実施体制

役割整理や指揮命令系統等の構築、研修、訓練を通じた関係機関間の連携を強化

### 第2章 情報収集・分析

情報収集・分析に加えて、情報の整理や把握手段の確保を行う等、有事に向けた準備を実施

### 第3章 サーバイランス

平時からサーバイランス体制を構築し、情報を速やかに収集・分析

### 第4章 情報提供・共有、リスクコミュニケーション

都民等の感染症に関するリテラシーを高め、都の情報提供・共有に対する認知度・信頼度を向上

### 第5章 水際対策

国が実施する研修及び訓練への参加等を通じて、水際対策に係る国等との連携体制を構築

### 第6章 まん延防止

対策の実施等に当たり参考とする必要のある指標やデータ等の整理を平時から実施

### 第7章 ワクチン

関係機関と連携し、ワクチンの流通・接種体制を構築

### 第8章 医療

予防計画に基づき有事に関係機関が連携して医療提供できる体制を整備

### 第9章 治療薬・治療法

治療薬及び治療法の情報を速やかに医療機関等に提供し、活用できるよう、体制づくりを実施

### 第10章 検査

平時から検査機器の維持及び検査物資の確保や人材の確保を含めた準備を着実に推進

### 第11章 保健

感染症対策連携協議会等を活用し、保健所等の多様な関係機関との連携体制を構築

### 第12章 物資

感染症対策物資等の備蓄等、必要な準備を適切に実施

### 第13章 都民生活及び都民経済の安定の確保

事業者及び都民へ適切に情報提供・共有、必要な準備の実施を勧奨する等、事業継続に向けて準備

# (準備期～初動期～対応期)

## 初動期

## 対応期

第1章	準備期における検討等に基づき、都及び関係機関における実施体制を強化、迅速に対策を実施	各対策の実施状況に応じて柔軟に実施体制を整備し、見直しを実施
第2章	新たな感染症の特徴や病原体の性状に関する情報の収集・分析を迅速に実施	感染症のリスクに関する情報、都民生活及び都民経済に関する情報等の収集・分析を強化
第3章	平時において実施しているサーベイランスに加え、有事の感染症サーベイランスを開始	流行状況に応じ、適切に感染症サーベイランス等を実施
第4章	感染拡大に備えて、都民に新たな感染症の特性や対策等の的確な情報提供・共有を実施	都民の関心事項を踏まえ、対策に対する都民の理解を深め、適切な行動につながるよう促す。
第5章	国及び関係機関等と連携し、感染者発生時に円滑に対応できる体制を構築	感染拡大の状況等を踏まえながら、国及び関係機関と連携して適切に対応
第6章	都内でのまん延の防止やまん延時に迅速な対応がとれるよう準備等を実施	まん延防止対策を講ずるとともに、効果等を総合的に勘案し、柔軟かつ機動的に切替え
第7章	国の方針等に基づき、接種体制の立ち上げに向けて必要な準備を実施	確保したワクチンを円滑に流通させ、構築した接種体制に基づき迅速に接種を実施
第8章	保健所や医療機関等と連携し、相談・受診から入退院までの流れを迅速に整備	初動期に引き続き、保健所や医療機関等と連携し、患者に適切な医療が提供できるよう対応
第9章	医療機関等に対する治療薬等の最新の知見の情報提供や、適切な使用等の調整等を実施	迅速に有効な治療薬を確保し、必要な患者に公平に届くことを目指した対応を実施
第10章	国等と緊密に連携し、新型インフルエンザ等の発生当初から、検査拡充等の体制を迅速に整備	国の方針や都内の感染状況等を踏まえ、検査体制等を適時拡充・見直し
第11章	予防計画や健康危機対処計画等に基づき、有事体制への移行準備を進める。	予防計画や健康危機対処計画等に基づき、求められる業務に必要な体制を確保
第12章	都民の生命及び健康等への影響が生じることを防ぐため、有事に必要な感染症対策物資等を確保	初動期に引き続き、感染症対策物資等の需給状況の確認、行政備蓄からの供出等を適切に実施
第13章	事業者や都民に、感染対策等、必要となる可能性のある対策の準備等を呼び掛け	準備期での対応を基に、都民生活及び都民経済の安定を確保するための取組を実施

一人ひとりと生きるまち。



本冊子は、東京都新型インフルエンザ等対策有識者会議でいただいた御意見を踏まえて作成しました。

編集発行 東京都総務局総合防災部