

感染予防を意識した

地域福祉活動のガイドライン



新型コロナウイルス感染症の影響により、各地区の地域福祉活動も中止が相次ぎ、不安や戸惑いを感じていると思います。

5月25日に国の緊急事態宣言が解除され、今後は新型コロナウイルス感染予防を意識した「新しい生活様式」等を取り入れながら地域福祉活動の再開を考えていくことになりそうです。

そこで、地域福祉活動を再開するにあたり、気を付けていただきたいことをこのガイドラインにまとめましたので、参考にしてください。



目 次

1	活動を再開する前に考えること	
(1)	目的・方法を確認しよう	1
(2)	コミュニケーションを大切に	1
2	活動再開に向けて～8つの共通留意事項～	
(1)	健康管理の徹底	1
(2)	参加者の健康状態と連絡先の把握	2
(3)	手洗い・手指の消毒	2
(4)	マスクの着用	2
(5)	対人距離・間隔の確保	2
(6)	定期的な換気	3
(7)	大声を出す機会を少なくしましょう	3
(8)	共用で触れる（使う）器具・設備・道具・遊具等の消毒	3
3	活動ごとの追加留意事項	
(1)	飲食（茶菓を含む）を伴う場合の追加事項	3
(2)	運動を伴う場合の追加事項	4
(3)	訪問活動の場合の追加事項	4
4	参考資料	
(1)	受付名簿	7
(2)	新型コロナウイルス関連情報	8
(3)	会場での掲示案	21

※この冊子で扱う「地域福祉活動」とは～

各グループの会議、ミニデイ・サロン、見守り、生活支援活動（訪問）など
（＊その準備も含みます）

※この冊子を作成するにあたっての参考資料

- ・地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター「通いの場の×新型コロナウイルス対策ガイド」
- ・社会福祉法人阪南市社会福祉協議会「コロナとうまく付き合うための地域ふくし活動で・び・き」
- ・社会福祉法人千葉市社会福祉協議会「地区部会活動再開にむけてのガイドライン」

1 活動を再開する前に考えること

(1) 目的・方法を確認しよう

この間の活動の自粛により目的が薄れている可能性もあります。何を目的に集まっていたのか？を改めて振り返ることが集まるうえでやり方のヒントになるかもしれません。もしかしたら、その場に来なくても達成できる手段がないか？など考えてみるのもよいでしょう。

例えば、ミーティングをメールやオンラインにするなど、そうした方法も検討してみましょう。

(2) コミュニケーションを大切に

スタッフ同士が実際会えるようになったら、活動再開に向けて話し合っておくことが重要です。

普段は忙しくて出来なかった会話をこの期間にしっかり行うことで、再開準備を着実に進め、スタッフ同士の意識を高めていくこともできるでしょう。

また、感染症対策や活動の再開に対する意見も様々です。そのため、自治会長や地域のキーパーソンにしっかりと理解をして頂くこと、また近隣の人たちの声を丁寧に拾い、再開することが重要です。

2 活動再開に向けて～8つの共通留意事項～

感染予防のため、主催者、運営者、参加者、全ての方に共通して守っていただきたい事項です。

(1) 健康管理の徹底

- ① 原則、毎日体温を計測し、体調を確認しましょう。
- ② 以下の場合は活動への参加を控えてください。（運営者は事前に周知してください。）
 - ・体調が悪い場合
 - ・当日、平熱を超える体温（＋1℃程度）がある場合
 - ・軽度であっても、咳や倦怠感等の風邪症状がある場合
 - ・海外渡航歴があり、帰国後2週間を経過していない場合
- ③ 活動中に体調が悪くなった場合はすぐに活動を中止し適切な対応をとってください。（※体温計をできるだけ常備してください）
- ④ 活動中は、参加者の様子をよく観察しましょう。こまめな、かつ定期的な水分補給と適切な室温調整を徹底し、熱中症などを予防しましょう。
（※熱中症については、別紙をご参照ください。）

- ⑤ 活動終了後の会話は控え、できるだけ速やかに解散しましょう。

(2) 参加者の健康状態と連絡先の把握

- ① 感染者が出た場合に追跡ができるよう、活動参加時、「参加者名簿兼健康記録表」に、全員の連絡先と症状の有無を記入しましょう。
- ② 記入後は、主催者で2か月間程度保管し、経過後は処分してください。
(※集めた個人情報、適正に管理をお願いします。)

(3) 手洗い・手指の消毒

- ① 活動前や活動中、水と石けんでの丁寧な手洗いとアルコール等でのこまめな手指消毒をしましょう。(タオルは共用しないようご注意ください。)
- ② 石けん・アルコールや次亜塩素酸水、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)等・ペーパータオルなどの衛生資材は、できるだけ会場内に設置しましょう。
- ③ 帰宅後も、うがい・手洗い・消毒を徹底するよう周知してください。

(4) マスクの着用

- ① 活動中は原則として、症状がなくても、マスクの着用を徹底してください。
(※運動中のマスク着用については「運動を伴う場合」をご参照ください。)
- ② マスクを着脱する場合は紐の部分に指をかけ、着用中は布部分を触らないよう周知してください。
- ③ 鼻水・唾液などが付いたマスクを捨てる時はビニール袋で密閉しましょう。
(※自宅に持ち帰ってから廃棄しましょう。)

(5) 対人距離・間隔の確保

(※屋外も同様です)

- ① 原則2m(最低でも1m)の対人距離、手を伸ばしたら届く範囲以上の距離を確保しましょう。
- ② 対人距離のとれるレイアウトや座席配置、参加人数は会場の定員(または設置座席)の約半数を目安に制限し、密集の防止をしましょう。
(例: 広い会場を使う、予約制にする、複数回にする、交代制にするなど。)
- ③ 座席は向き合わないよう、できるだけ横並びにしましょう。(※運動する場合も向き合わないよう、止むを得ず向き合う場合も2メートル以上の距離をあけるよう、にしましょう。)
- ④ 会話をする時も、正面に向き合わないよう、にしましょう。

(6) 定期的な換気

少なくとも1時間に2回以上、1回数分を目安として、原則2方向の窓等を同時に開け、定期的な換気に努めてください。(屋内で活動する場合。)

(7) 大声を出す機会を少なくしましょう

飛沫を防ぐため、文字(紙)等を利用し、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう。主催者・講師・参加者が大きな声を発する必要がある場合は、マイクを使用しましょう。(※使用ごとに消毒をしましょう。)

(8) 共用で触れる(使う)器具・設備・道具・遊具等の消毒

複数の人が触れる部分(テーブル、椅子、ドアノブ、電気スイッチ、電話、PCやリモコン、蛇口、手すり、マイク等)、将棋・囲碁・麻雀の盤(駒・碁石・牌を含む)、トランプ・卓上ゲーム等の遊具、ゴルフや卓球などのスポーツ用具、おもちゃなどの遊具は、適宜、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム(0.05%))やアルコールなどで定期的な消毒をしてください。(※消毒できないものは共有しないようにしましょう。)

★上記にかかわらず、施設管理者の指示や要請がある場合はその内容に従ってください。

3 活動ごとの追加留意事項

具体的な活動にあたっては、上記2「8つの共通留意事項」に加えて、以下の追加事項を守ってください。

(1) 飲食(茶菓を含む)を伴う場合の追加事項

集団での飲食については、他の活動と比べて感染リスクが高くなります。やむを得ず飲食を伴う場合は、「8つの共通留意事項」に以下を加え、慎重に実施するようにしましょう。

① 使い捨て容器の使用や食器等の消毒を徹底

飲食に使用する容器(食器、コップ、箸など)等はできるだけ使い捨てのものにしましょう。食器を使う場合は洗浄・消毒を徹底してください。

② 食事はできるだけ調理済弁当等を活用

できるだけ食事の手作りは避け、業者等による調理済みの弁当を提供するなどしてください。やむを得ず調理が発生する場合も、密を避け、飛沫防止・消毒に注意してください。

③ 対面とならないような座席配置

「8つの共通留意事項(5)」と重複しますが、対面にならないような座席配置

を、特に工夫してください。

④ 料理・茶菓は個々に用意

料理は個々に分け、茶菓は個包装されたものを用意しましょう。大皿での料理の提供・取り分け等は控えましょう。

⑤ 飲食中の会話は注意

飲食中は、主催者・運営者・参加者ともにできるだけ会話は控えましょう。

(2) 運動を伴う場合の追加事項

運動を伴う場合は、熱中症のリスクが高くなります。「8つの共通留意事項」に以下を加え、慎重に実施するようにしましょう。

① 運動中のマスクの着用

マスクは、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう。

※公園など、野外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。特に有酸素運動を行なう場合は、健康に影響がでる場合がありますので、十分な距離をとった上で、マスクを外しましょう。その場合でも、運動中のみはずし、運動しない間は着用してください。

② タオルで咳エチケット

運動中マスクをはずしている時は、タオル等を持ち、咳やくしゃみの際には咳エチケットができるようにしてください。

(3) 訪問活動の場合の追加事項

訪問型活動の場合も、「8つの共通留意事項」を守りましょう。

（※受付名簿は除く）

① 事前に体調をチェック

訪問者・利用者とも体調を事前に確認し、「8つの共通留意事項（1）」に記載の症状や訴えがある場合は訪問を控えてください。症状が重い場合や心配な場合は、すぐに救急もしくは専門機関（地域包括支援センター・CSW・社協・市役所等）に連絡してください。

② 手指消毒の徹底

利用者についても手指消毒の徹底をお願いしてください。

③ マスクの着用

訪問者は勿論、利用者についても活動前にマスクの着用をお願いしてください。

④ 換気の実施

訪問中はできるだけ換気をするようお願いしてください。（※屋外は除く）

⑤ 対面活動は原則15分以内

屋内での活動については、できるだけ屋内に入らず、玄関先で済むものは、そ

こで済ませ、滞在する時間も長くないようにしましょう。対人距離も十分にとるようにし、対面活動が必要な場合は原則15分以内に活動を終わるようにしましょう。

⑥ スペースに合わせた活動人数

自宅（訪問先）の環境や活動場所に合わせ、密にならない活動人数の制限をお願いします。

⑦ 1軒ごとに検温と消毒

1日に複数軒の活動（訪問）をする場合は、1軒ごとに活動者の体調確認と手指消毒を行ってください。

茅ヶ崎市社協では、感染予防をするとともに、各地区の地域福祉活動が継続できるように、地区担当職員が支援をいたします。活動を再開するにあたって、不安や分からないことがありましたら、お気軽に相談下さい。一緒に活動を考えましょう。

なお、全国社会福祉協議会のボランティア活動保険が新型コロナウイルス感染症の対象となり、ボランティア活動中にウイルスに罹患して治療を受けた場合は補償の対象となりました。

また、引き続き国からの情報や他市、他地区の情報提供を行っていきます。今後も皆様の声をお聞かせください。



參考資料

受 付 名 簿

開催場所：_____ 開催日：令和 ____ 年 ____ 月 ____ 日

事業名：_____

	名前	連絡先	当日の体温
1			度
2			度
3			度
4			度
5			度
6			度
7			度
8			度
9			度
10			度
11			度
12			度
13			度
14			度
15			度

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - ☐ 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- ☐ 接触確認アプリの活用を
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。
人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

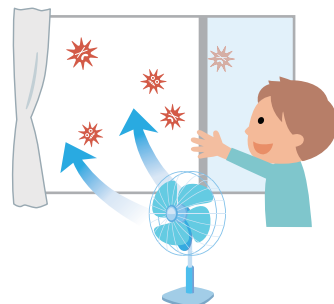


①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- ・ 風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間**程度、**全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



機械換気がある場合

- ・ 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
(注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m³)を確保するよう努めなければなりません。
- ・ したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・ しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・ 通常の家用的エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- ・ 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- ・ 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう。

- スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。



- 飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。

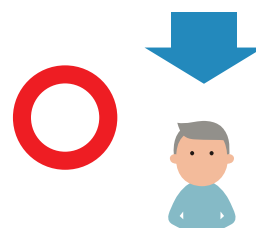
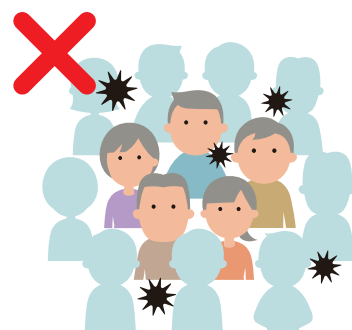
- 職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#hatarakukata



③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- 密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHO は「5 分間の会話で 1 回の咳と同じくらいの飛まつ（約 3,000 個）が飛ぶ」と報告しています。
- 対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- 飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
注)「多人数」とは 10 人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- 喫煙も、近くにいる人との「密」に、ことのほか注意して下さい。



新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。



通いの場を開催するために、「**3つの密（密閉、密集、密接）**」を避ける、
「**人と人との距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗い**」が大切です

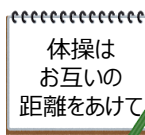
～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿を作成し、記録する**ようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「毎日**体温を計測**をする」「**症状がなくてもマスクを着用**する」
「**水と石けんで丁寧な手洗い**をする」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、**参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけ**を行うことも大切です



開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、**塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒**を行きましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、**1時間に2回以上の換気**を行きましょう
- ❖ 参加者同士の間隔は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空ける**ようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たないように**、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょう



～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、**無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮**をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめな水分補給や室温調整などを行う**よう気をつけましょう



～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、**横並びで座るなどの工夫**を行い、距離をとるように調整しましょう
- ❖ 会食等では、**料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたもの**を用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操

検索

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ♣ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ♣ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ♣ **1時間**に**2回以上**の換気をしましょう
- ♣ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2 m（最低1 m）

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ♣ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



◀ QRコード読み取り

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

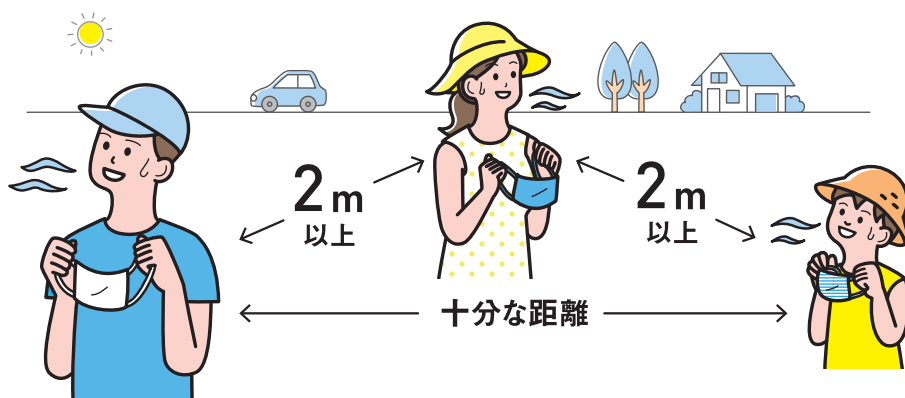
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

〔 マスク着用時は 〕....



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

・1日あたり
1.2L (1.2ℓ)を目安に

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

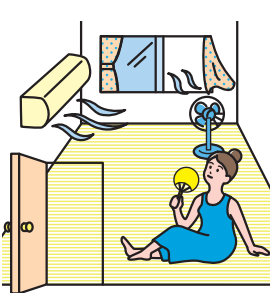


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

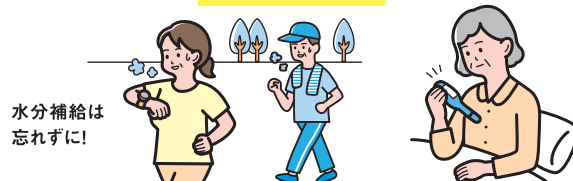
- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



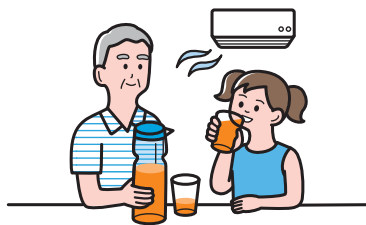
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

水分補給は忘れずに!



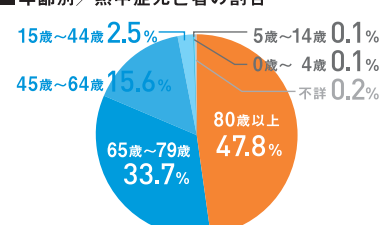
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合



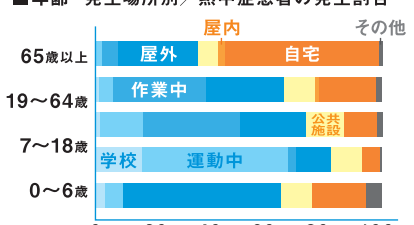
年齢	割合
15歳～44歳	2.5%
45歳～64歳	15.6%
65歳～79歳	33.7%
80歳以上	47.8%
5歳～14歳	0.1%
0歳～4歳	0.1%
不詳	0.2%

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	屋外	約20%
19～64歳	作業中	約60%
	その他	約40%
7～18歳	学校	約60%
	運動中	約40%
0～6歳	学校	約60%
	運動中	約40%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

～ 換気機能のない冷暖房設備を使っている商業施設等の皆さまへ ～

熱中症予防に留意した 「換気の悪い密閉空間」を 改善するための換気の方法

換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）※¹しか設置されていない商業施設等の場合、外気温が高いときに、必要換気量を満たすための換気（30分ごとに1回、数分間窓を全開にする）※²を行うと、ビル管理法で定める居室内の温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）※³を維持できないことがあります。

新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気と、熱中症予防を両立するため、以下の点に留意してください。

窓を開けて換気する場合の留意点

- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持できる範囲内で、2方向の窓を常時、できるだけ開けて、連続的に室内に空気を通すこと※⁴。
 - この際、循環式エアコンの温度をできるだけ低く設定すること。
 - 1方向しか窓がない場合は、ドアを開けるか、天井や壁の高い位置にある窓を追加で開けること。
- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持しようとすると、窓を十分に開けられない場合は、窓からの換気と併せて、可搬式の空気清浄機を併用※⁵することは換気不足を補うために有効であること。

空気清浄機を併用する際の留意点

- ◆ 空気清浄機は、HEPAフィルタによるろ過式で、かつ、風量が5m³/min程度以上のものを使用すること。
- ◆ 人の居場所から10m²（6畳）程度の範囲内に空気清浄機を設置すること。
- ◆ 空気のよどみを発生させないように、外気を取り入れる風向きと空気清浄機の風向きを一致させること※⁶。

熱中症の予防のためには、こまめな水分補給や健康管理など※⁷にも留意が必要です。

参考

換気機能を持つ冷暖房設備（空気調和設備）がある建築物の場合

建築物における衛生的環境の確保に関する法律（ビル管理法）における**空気環境の調整に関する基準**に適合するように**外気取り入れ量などを調整**することで、**必要換気量（一人あたり毎時30m³）※²**を確保しつつ、居室の温度および相対湿度を**28℃以下および70%以下※³**に維持してください。

ビル管理法における空気環境の調整に関する基準（抜粋）

項目	基準
二酸化炭素の含有率	100万分の1000以下（＝1000 ppm以下）
温度	1. 17℃以上28℃以下 2. 居室における温度を外気の温度より低くする場合は、その差を著しくしないこと。
相対湿度	40%以上70%以下

- ※ 1 エアコン本体に屋内空気を取り入れ口がある（換気用ダクトにつながっていない）エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、外気を取り入れ機能はないことに注意してください。
- ※ 2 換気の方法の詳細については、リーフレット「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」を参照してください。
URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf> 
- ※ 3 ビル管理法で定める居室内の温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）を維持していれば、軽作業を連続で行う場合の熱中症予防の基準値（暑さ指数（WBGT値）29℃）を超えることはありません。
- ※ 4 窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。また、窓を開けるときは、防犯などにも配慮してください。
- ※ 5 空気清浄機は、換気を補完する目的で使用するものですので、窓を閉めて空気清浄機だけを使用しても十分な効果は得られないことに留意してください。
- ※ 6 間仕切りなどを設置する場合は、空気の流れを妨げない方向や高さとするか、間仕切りなどの間に空気清浄機を設置するなど、空気がよどまないようにしてください。
- ※ 7 熱中症予防対策の詳細については、リーフレット「新しい生活様式における熱中症予防行動」を参照してください。
URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635213.pdf> 

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application

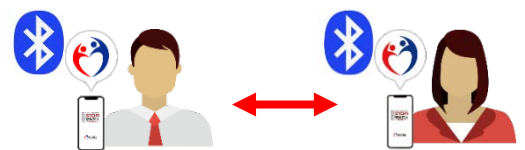


* 画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る
ことができる、スマートフォンのアプリです

- 本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません
- ※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
- ※記録は14日経過後に無効となります
- ※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

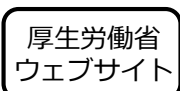
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



問1 接触確認アプリとは、どのようなものですか。

利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。なお、本アプリはApple社とGoogle社が提供しているアプリケーション・プログラミング・インターフェイス(API)を元に開発しています。

問2 アプリを利用することで、どのようなメリットがありますか。

利用者は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

問3 他の利用者との接触をどのように記録するのですか。

スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、ほかのスマートフォンとの近接した状態（概ね1メートル以内で15分以上）を接触として検知します。近接した状態の情報は、ご本人のスマートフォンの中にもみ暗号化して記録され、14日が経過した後に自動的に無効になります。この記録は、端末から外部に出ることはなく、利用者はアプリを削除することで、いつでも任意に記録を削除できます。

問4 個人情報が収集されることはありませんか。

氏名・電話番号・メールアドレスなどの個人の特定につながる情報を入力いただくことはありません。他のスマートフォンとの近接した状態の情報は、暗号化のうえ、ご本人のスマートフォンの中にもみ記録され、14日の経過した後に自動的に無効になります。行政機関や第三者が接触の記録や個人の情報を利用し、収集することはありません。

問5 位置情報を利用するのですか。

GPSなどの位置情報を利用することはなく、記録することはありません。

問6 他の利用者との接触を検知する目安はありますか。

ご利用のスマートフォン同士が、概ね1メートル以内の距離で15分以上の近接した状態にあった場合、接触として検知される可能性が高くなります。機器の性能や周辺環境（ガラス窓や薄い障壁など）、端末を所持する方向などの条件や状態により、計測する距離や時間に差が生じますので、正確性を保証するものではありません。

問7 利用はいつでも中止できますか。

いつでも任意にアプリの利用を中止し、アプリを削除することで、すべての過去14日間分までの記録を削除できます。

問8 アプリでは、どのような通知がきますか。

新型コロナウイルス感染症の陽性者が、本人の同意のもと、陽性者であることを登録した場合に、その陽性者と過去14日間に、概ね1メートル以内で15分以上の近接した状態の可能性があった場合に通知されます。通知を受けた後は、ご自身の症状などを選択いただくと、帰国者・接触者外来等の連絡先が表示され、検査の受診などが案内されます。

問9 新型コロナウイルス感染症の陽性者がアプリで登録したら通知はすぐにきますか。

利用者への通知は、1日1回程度となっております。アプリへの登録のタイミングによっては、すぐに通知されない場合があります。なお、アプリの設定で「通知をON」にいただくと、通知があった場合に画面上に通知メッセージが表示されます。

問10 新型コロナウイルス感染症の陽性者と診断されましたが、アプリで登録しなかったらどうなりますか。

陽性者と診断された場合に、アプリへの登録は、利用者の同意が前提であり、任意です。登録いただくことで、あなたと接触した可能性がある方が、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

問11 陽性者との接触の可能性が確認されたとの通知を受けたら、何をすればいいですか。

アプリの画面に表示される手順に沿って、ご自身の症状などを選択いただくと、帰国者・接触者外来などの連絡先が表示され、検査の受診などをご案内します。

問12 厚生労働省ではアプリで得た情報を何に利用するのですか。

厚生労働省では、アプリにより、利用者のデータを利用し、収集することはありません。利用者に氏名・電話番号などの個人情報を入力いただくこともありません。

マスクを着けよう



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため、
マスクの着用をお願いします

Please wear your mask.

手を洗おう



新型コロナウイルス感染症の

拡大防止のため

こまめに手を洗いましょう

Please wash your hands.

離れよう

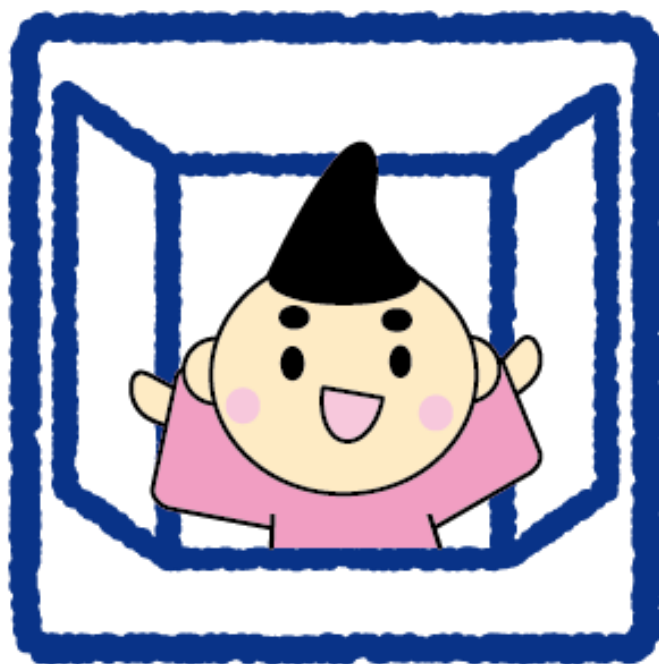


新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため

間隔をあけてお並びください

Please keep a distance from each other.

換気中



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
換気をしています

We are airing the room by opening windows.