新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

予防対策ガイドライン

（地域活動版）

栃木保健医療生活協同組合
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町 2-2554-14
本部事務局 ▸ 電話:028-652-3714 FAX:028-652-3653

2020 年 6 月

✔はじめに

２０２０年６月１日

組合員のみなさまへ

今後の地域活動と「新しい生活様式」

栃木保健医療生活協同組合

理事長　関口　真紀

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、全国的に緊急事態宣言が解除されました。しかし、感染の危険はなくなっていません。厚生労働省が呼びかけた「新しい生活様式」を実践してまいりましょう。

組合員のみなさまには 5 月末まで班会やイベントなどの地域活動を休止し、班会参加者への電話での声かけ運動を呼びかけてまいりました。

6 月からは、条件付きで地域活動を再開します。感染とのたたかいは続きますが、地域での人々のつながりの力で「健康なまちづくり」に貢献してまいりましょう。活動再開の目安をポイントにしました。

（1）活動再開の目安

- 栃木県内を地域別に区分（北部、中部、南部）し、区分ごとの感染者発生状況を一つの判断基準にします。
- 体操班会へのインストラクター派遣はもう少しお待ちください。体操班会は自主的に集まり、十分な間隔をとって、換気して（野外で）、感染対策の基本を励行しましょう。運動中のマスク着用は参加者の判断に任せますが、休憩中や会話する際はマスク着用をお願いします。
- 不特定多数を集めるイベント開催や、お店で実施する健康チェックは当面避けてください。
- サロンの開催はお住いの自治体の指導に沿って行ってください。

（2）「新しい生活様式」（※厚生労働省ＨＰ参照）を地域活動でも実践しましょう

- 感染対策の 3 つの基本（①身体的距離の確保、②マスク着用、③手洗い）
- 体温測定や健康チェック、こまめに換気、「3 密」回避などを励行しましょう。

（3）再開時は地域活動部にご相談ください。感染対策について援助します。

※　情報は 6 月 1 日時点のものになります。状況により変更になる場合がありますのでご了承ください。

班会再開にあたってのポイント

～　感染症対策　～

①参加に際してのルール

発熱(体温が37.5°C以上、もしくは平熱より1°C以上高い）、風邪症状がある場合は
参加を控えて自宅療養しましょう。必要に応じて医療機関を受診してください。
体温は、毎朝できるだけ同じ時間に測定しましょう。
症状がなくてもマスクを着用しましょう。
（屋内にいる時、会話の時は必ず着用しましょう。）
手洗い・うがい等の基本的感染症予防対策を徹底しましょう。

②身体的距離の確保

人との間隔はできるだけ２ｍ（最低1ｍ）開けましょう。
参加人数の把握をし、十分な場所を確保しましょう。
屋外での活動も十分な間隔を確保しましょう。
複数回に分けて実施するのも一案です。

③重点消毒の箇所の設定と消毒の実施

人が触れる場所を確認し、消毒液等で適宜消毒しましょう。
重点箇所：ドアノブ・テーブル・椅子・電気等のスイッチ・トイレの洗浄レバー等です。

④換気方法の確認とルールの設定

毎時１回（１０分間）以上、２方向の窓（窓とドアなど）を全開にして
部屋の換気を行いましょう。
換気の悪い場所は使わないようにしましょう。
換気を確保しながらエアコンを利用し、室温を調整しましょう。

⑤こまめな水分補給（熱中症対策）の実施

喉が乾く前に水分補給をしましょう。
特に運動を行う場合や暑くなる時期はこまめに水分補給をしましょう。

活動時のおねがい

手指の消毒に

ご協力ください

▽入退出時には必ずアルコール液またはジェルで手指消毒を！

離れて

お座りください

▽着座での活動は一席間隔（できるだけ２Ｍ、最低１Ｍ）開け、体面にならないようする

手洗いを

実施しています

▽こまめに石けんを使って手洗いを！個人のタオル等で拭きましょう

検温を

実施しています

▽できるだけ自宅で検温、血圧測定を行いましょう。「健康チェック表」に記入し、班会に持参しましょう

マスク着用を

実施しています

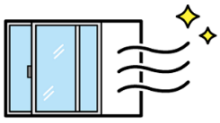
▽運動時には外してもOKですが、人と対面にならないようにしましょう！休憩時、会話の際には着用必須です

消毒を

おこなっています

▽複数人が触れる場所は適宜アルコール消毒を行いましょう

換気を



おこなっています

▽2方向のドアを全開にして、1時間に10分の換気を実施しましょう

できるだけ持参しよう！

▽水分（水筒、ペットボトル等）
▽ゴミ袋（ゴミは各自で持ち帰り）
▽会費は釣り銭のないように
▽うわばき（運動靴、スリッパ等）

みなさんでマナーを守って楽しく活動しましょう

栃木保健医療生活協同組合

新型コロナウイルス感染予防対策チェックリスト

実施日	**年　月　日　（　）　午前／午後　時　分　～　時　分**		
支部名		**班名**	
班会場所		**記入者**	

チェック項目（運営側の確認ポイント）

<u>施設における感染防止対策</u>　※お住いの各自治体の指導に沿って実施してください。

1　☐　十分な空間と換気が出来る場所である。
2　☐　施設入口に手指消毒用アルコールを配置し手指消毒の徹底を呼び掛ける。
3　☐　ひとりひとりがマスクを着用していることを確認する。
4　☐　トイレ・手洗い場には石鹸・ハンドソープで手洗いが出来る。
5　☐　１時間に１回(１０分間）以上２方向の窓(窓とドア)を全開し部屋の換気を実施する。
6　☐　人が日常触れる所は消毒をする。
　　☐ドアノブ ☐テーブル ☐椅子 ☐電気などのスイッチ ☐手すり　等
7　☐　着座での活動は一席間隔(できるだけ2m、最低1m)を開け対面にならない設営する。
　　会議・学習等はスクール型の机配置が良い。
8　☐　受付時や退場時に一定の間隔(できるだけ2m。最低1m)を確保できるように配慮する。

<u>運営中の感染予防</u>

1　☐　ひとりひとりの健康チェックリストを確認する。
2　☐　会話や懇談・会議は十分な距離を保ちマスクを着用する。
3　☐　配布物は手渡しせずに各自が取る。
4　☐　こまめな水分摂取を行い、マスクを片耳のひもを外し対面にならないよう飲水する。
5　☐　活動が長時間にならないよう計画的に実施する。
6　☐　参加中に体調の変化があった場合は、早めに申し出てもらうよう声かけをする。

<u>終了後の感染予防</u>

1　☐　３密にならないよう速やかに解散する。
2　☐　個人のごみは各自持ち帰る。
3　☐　退室時も手指消毒用アルコールで手指消毒の徹底を呼び掛ける。
4　☐　家に帰ったら手や顔を洗うよう呼び掛ける。

毎日健康チェック表

名前

《感染症予防の為、体温と該当の項目がある場合は「〇」。ない場合は「×」のご記入をお願いします。》

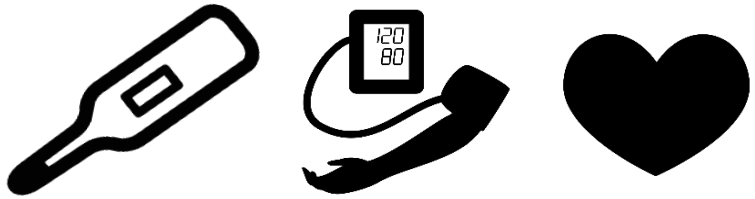
※　発熱(37.5°C以上、もしくは平熱より１°C以上高い体温)や下記項目に〇がある場合は班会に参加することはできません。

※　症状がある場合は自宅療養しましょう。必要に応じて医療機関に受診をしてください。

本人							家族	
月　日	体温　°C	①風邪症状がある ※咳や喉の痛みなど	②息苦しさがある	③だるさがある	④吐き気や下痢がある	⑤味やにおいが感じにくい	熱がある方いる	①～⑤の項目の症状がある
例　6月1日	36.3	×	×	×	×	×	×	×
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								
月　日								

班会健康チェック表

日付：　　年　　月　　日　（　　）



栃木保健医療生活協同組合

氏　名

本日の自宅での体温　　度　　分

本日の自宅での血圧　　mm/hg

※下記の質問事項を読んで〇で囲んでください。

1	２週間以内に、ご自身に発熱はありませんか？	ある	ない
2	２週間以内に、ご自身に息苦しさや強いだるさはありませんか？	ある	ない
3	２週間以内に、ご自身に咳・くしゃみ・のどの痛みなどの症状はありませんか？	ある	ない
4	２週間以内に、ご自身に吐き気や下痢の症状はありませんか？	ある	ない
5	２週間以内に、ご自身に味やにおいが感じにくい症状はありませんか？	ある	ない
6	２週間以内に、同居している方に1、2、3、4、5の症状はありませんか？	ある	ない
7	２週間以内に、ご自身や同居している方に海外への渡航歴はありませんか？	ある	ない

「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。
□遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
□外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
□家に帰ったらまず手や顔を洗う。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。
□帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
□発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
□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
□身体的距離の確保　□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□ 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

（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

冠婚葬祭などの親族行事

□多人数での会食は避けて
□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　□名刺交換はオンライン　□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

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、**「手洗い」**や**「マスクの着用を含む咳エチケット」**です。

①手洗い　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

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのばすようにこすります。

3

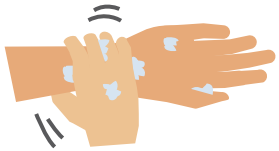
指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット　3つの咳エチケット

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）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

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

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

■詳しい情報はこちら

厚労省　検索