

商店街における感染症防止対策に向けた基本的な方針

令和2年5月14日

令和2年6月16日改訂

令和2年10月8日改訂

令和3年9月17日改訂

令和3年10月25日改訂

令和4年8月26日改訂

令和4年11月1日改訂

はじめに

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策と経済社会活動の両立を図っていくにあたり、商店街においては、適切な感染防止対策を講じ、事業者と来街者の皆様の安心・安全を確保していくことが求められます。

このため、各商店街で留意すべき事項を本ガイドラインにまとめました。事業者の皆様におかれましては、本ガイドラインを参考としつつ、各商店街の実情に応じて、感染拡大防止に向けた取組を進めていただきますようお願いいたします。

I. 一般的事項

商店街は、飲食店等の個店が集積していることから、変異株の拡大を踏まえ、感染リスク

が高まる「5つの場面」（本ガイドライン参考1参照）が生じないように下記対策を推進すること。

1. 店舗等における感染防止対策及び来街者の皆様への注意喚起

- ① いわゆる咳エチケットや、正しいマスクの着用など、感染症防止に向けて来客の皆様にも励行いただくよう依頼を徹底すること。（本ガイドライン参考2参照）

また、屋外と屋内の場面に応じた適切なマスクの着脱をお願いすること。（本ガイドライン参考3参照）

<屋外>

- ・季節を問わず、マスクの着用は原則不要。

※他者と身体的距離（2 m以上を目安）が確保できない中で会話を行う場合のみ、マスクの着用を推奨。

<屋内>

- ・距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスクの着用を推奨。

※就学前児は、いずれの場面においてもマスクの着用は不要。

- ② 手洗いまたはアルコール等の手指消毒液の使用を徹底すること。
- ③ 屋内施設においては、機械換気による常時換気を行うこと。機械換気が設置されていない場合は、窓開け換気を行うこと。効果的な換気のポイントは以下の通り。
- ・窓開け換気は2方向を開けると換気効果が大きい。
 - ・外気条件を考慮し室内環境に配慮して換気方法を選択する。室内環境の目安は、温度 18°C～28°C、相対湿度 40%～70%が望ましい。

- ・必要な換気量（一人当たり換気量 30 m³/時を目安）を確保するため、二酸化炭素濃度を概ね 1,000ppm 以下に維持する。
- ・必要換気量を満たしているかを確認する方法として、二酸化炭素濃度測定器の活用が効果的である。
- ・必要な換気量を確保できない場合、換気扇、扇風機、サーキュレータのほか、HEPA フィルタ付きの空気清浄機の使用も考えられる。

（第 17 回新型コロナウイルス感染症対策分科会（令和 4 年 7 月 14 日）の提言より引用）

- ④ 買い物時等には、対処方針を踏まえたマスクの着用及び大声での発声を控えることを前提に、人と人とは触れ合わない程度の間隔を確保していただくよう依頼すること。
- ⑤ 飲食用に感染防止策を行ったエリア以外での飲食は控えていただくよう依頼すること。発声がないことを前提に、飲食時以外のマスク着用担保や、マスクを外す時間を短くするため食事時間を短縮する等の対策ができる環境においてはこの限りではない。
- ⑥ 食事中以外のマスク着用や、過度な飲酒の自粛を依頼すること。

※「マスクの着用」については、「I 一般的事項 1. 店舗等における感染防止対策及び来街者の皆様への注意喚起」の①を参照。
- ⑦ 入店時の検温、有症状（37.5 度以上または平熱を超える発熱、風邪症状等が見られる者）の入店防止措置への協力を依頼すること。

2. 商店街共用部（駐車場、トイレ、休憩スペース等）における感染防止対策

- ① 共有する物品（トイレ、手すり、テーブル・椅子、調味料等）や不特定多数（出入口、休憩室・更衣室・食堂・喫煙室）が接触する場所については、必要に応じて消毒すること。

消毒方法について、例えば厚生労働省HP「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)等を参照。

- ② 屋内施設においては、機械換気による常時換気を行うこと。機械換気が設置されていない場合は、窓開け換気を行うこと。

※換気に関する詳細については、「I 一般的事項 1. 店舗等における感染防止対策及び来街者の皆様への注意喚起」の③を参照。

- ③ ハンドドライヤー設備は、メンテナンスや清掃等の契約等を確認し、適切な清掃方法により定期的に清掃されている場合に限り使用可能。

- ④ 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて縛って密閉すること。ゴミを回収する人は、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」を心がけ、ごみを捨てた後は、必ず石鹸と流水で手を洗うこと。

- ⑤ 休憩スペース等の従業員共有スペースにおいては、（食事、喫煙を含む）休憩・休息の際は、対処方針を踏まえたマスクの着用及び大声での発声を控えることを前提に、人と人が触れ合わない程度の間隔を確保し、一定人数以上が同時にスペース内に入らないよう、収容人数を決めて従業員に混雑時間帯の利用回避を周知したり、スペースの追設や休憩時間をずらす工夫をすることが望ましい。

- ⑥ 食事、着替え、喫煙等でマスクを着用しないときは、会話を控えるか、会話の場合はマスクを必ず着用すること。

3. 従業員の感染防止対策

- ① 普段から健康観察アプリなどを活用し、毎日の健康状態を把握すること。また、有症状者（37.5度以上または平熱を超える発熱、風邪症状等が見られる者）の出勤を自粛するとともに、体調が悪いときは、受診・相談センターやかかりつけ医などに適切に相談すること。
- ② いわゆる咳エチケットや、正しいマスクの着用を徹底すること。

※マスクの着用については、「I 一般的事項 1. 店舗等における感染防止対策及び来街者の皆様への注意喚起」の①を参照。
- ③ 大声を控えること。
- ④ 手洗いまたはアルコール等の手指消毒液の設置・使用を徹底すること。
- ⑤ 感染リスクが高まる「5つの場面」、「新しい生活様式」等（本ガイドライン参考1，4参照）も活用し、感染予防対策の周知徹底を図ること。
- ⑥ 休憩時間や待合場所、車両内部や共同生活空間等での密集を回避すること。密集が回避できない場合は、各商店街・店舗の実情に応じ、人数制限・動線の確保、マスクの常時着用、換気、対人距離確保、大声を控えることに努めること。
- ⑦ 来客数が増大し密集状態が懸念される場合は、適切な入場制限や整列対応（列にマークを付ける等）、利用時間をずらす等の工夫を行うこと。

- ⑧ 店内では、椅子を間引くこと等間隔を空けた座席配置、真正面の座席配置回避（対処方針を踏まえたマスクの着用及び大声での発声を控えることを前提に、人と人とが触れ合わない程度の間隔を確保する）、パーティションやアクリル板、透明ビニールカーテンを設置するなどして感染防止に努めること。

※空気の流れを阻害する高いパーティションや天井からのカーテンなどは空気の流れに対して平行に配置し、空気の通り道を設ける。目を覆う程度の高さのパーティションは、横の人との距離を1m程度以上確保できる場合は、3方向を塞がないようにする。

- ⑨ 飲食店では持ち帰りやデリバリー等の活用も検討すること。
- ⑩ 飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること。
- ⑪ 食品については、参加者が同じトング等で大皿から取り分ける方式を避け、一人分を皿に取り分けたものを参加者に提供するなど、工夫を行うこと。
- ⑫ 多くの者が触れるようなサンプル品・見本品は極力取り扱わないこと。
- ⑬ 電子決済の利用を推奨すること。
- ⑭ 抗原検査キット等の活用を図ること。出勤後に従業員が発熱など軽度の体調不良を訴えた場合、その従業員に対し、抗原検査キット等を活用して検査を実施すること。症状が軽いなどの場合は、抗原定性検査キットで自ら検査を行い、陽性の場合、健康フォローアップセンターに連絡し、自宅療養する方法の活用も検討すること（本ガイドライン参考5参照）。

・職場での検査を行う場合は「職場における検査等の実施手順（第3版）」

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001003217.pdf>) に従うこと。

- ・ワクチン接種については、厚生労働省HPの「新型コロナワクチンについて」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html)等を参照すること。

II. 商店街イベント（お祭り、セール、抽選会等）の実施

1. 基本的な考え方

商店街における集客を伴うイベントについては、参加人数が比較的少ないイベントも含め、都道府県の方針に従うことを前提に、上述 I. の各項目を遵守した上で実施すること。また、来場者の区画・管理に努めることが望ましい。

2. 具体的な感染防止対策及び収容率・人数上限

商店街イベント開催時の収容率及び人数上限に関しては、上述の基本的考え方を前提に安全計画を策定し、都道府県による確認を受けた場合、人数上限は収容定員までかつ収容率の上限を 100%（大声なし）とすることを基本とする。それ以外の場合、人数上限 5,000 人又は収容定員の 50%いずれか大きい方かつ収容率の上限を 50%（大声あり）または 100%（大声なし）とする。なお、どちらの場合においても、同一イベントにおいて、「大声あり」、「大声なし」のエリアを明確に区分して開催する場合の収容率の上限は、それぞれ、50%（大声あり）・100%（大声なし）とする（本ガイドライン表 1 参照）。

※安全計画を策定せずに実施する場合は、都道府県が定める様式に基づく感染防止策等を

記載したチェックリストをイベント主催者等が作成・HP等で公表・イベント終了日より1年間保管する必要あり。

※収容率・人数上限を含む催物の開催制限等については、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室HP「最新情報」のページ (<https://corona.go.jp/news/>) にて、最新の【事務連絡】を確認すること。

<商店街イベント実施時の感染防止対策>

- ① マスク着用状況が確認でき、必要な場面で着用していない場合は個別に注意等を行う。マスクを持参していない者がいた場合は主催者側で配布するなどの対応をすること。

※「マスクの着用」については、「I 一般的事項 1. 店舗等における感染防止対策及び来街者の皆様への注意喚起」の①を参照。

- ② 飛沫が発生するおそれのある行為を抑制するため、適切なマスクの正しい着用や大声を出さないことを周知・徹底し、そうした行為をする者がいた場合には、個別に注意、退場処分等の措置を講じること。

※大音量のBGMは大声での会話を誘発する可能性があるため、音量を上げすぎないように留意すること。

- ③ 手洗いまたはアルコール等の手指消毒液の使用を徹底すること。
- ④ 施設内（出入口、トイレの他、ウイルスが付着した可能性のある場所）を必要に応じて消毒すること。
- ⑤ 屋内施設においては、機械換気による常時換気を行う。機械換気が設置されていない

場合は、窓開け換気を行うこと。

※換気に関する詳細については、「I 一般的事項 1. 店舗等における感染防止対策及び来街者の皆様への注意喚起」の③を参照。

- ⑥ 来客数が増大し密集状態が懸念される場合は、適切な入場制限や整列対応（列にマークを付ける等）、入退場時間をずらす等の工夫を行うこと。入場口・トイレ等で密集が回避できない場合は、各商店街等の実情に応じ、人数制限・動線の確保、マスクの常時着用、換気、対人距離確保、大声を控えることに努めること。
- ⑦ 大声を伴わないイベントの場合は、人と人が触れ合わない間隔、大声を伴う可能性のあるイベントは、前後左右の座席との身体的距離（座席間は1席（座席がない場合は最低1m））の確保を行うこと。
- ⑧ 飲食の可能なスペースについては、感染防止策（①アクリル板等パーティションの設置又は座席の間隔確保、②手指消毒の徹底、③食事以外のマスク着用、④換気の徹底、⑤発声が想定される場面での飲食禁止、⑥食事時間の短縮・限定）を講じること。長時間マスクを外す飲食は、隣席への飛沫感染のリスクを高めるため、可能な限り、飲食専用エリア以外は自粛すること。ただし、発声がないことを前提に、飲食時以外のマスク着用担保や、マスクを外す時間を短くするため食事時間を短縮する等の対策ができる環境においてはこの限りではない。
- ⑨ 食事中以外のマスク着用や、過度な飲酒の自粛を依頼すること。

※「マスクの着用」については、「I 一般的事項 1. 店舗等における感染防止対策及び来街者の皆様への注意喚起」の①を参照。

- ⑩ イベント会場入場時の検温へのご協力を依頼すること。また、有症状者（37.5 度以上または平熱を超える発熱、風邪症状等が見られる者）の入場制限を行うこと。入場制限については、イベント開催前に周知を行うこと。
- ⑪ 有症状者は出演、練習を控えること。特に、合唱等声を発出するイベントでは参加者間の身体的距離の確保、マスク着用、換気の徹底等、感染防止策を講じること。また、演者等と観客がイベント開催時及びその前後、休憩時間等に接触しないよう確実な措置を講じる。
- ⑫ 演者に対する検査の活用・徹底を図る際には、以下を参考にすること。
- ・ 普段から健康観察アプリなどを活用し、毎日の健康状態の把握を依頼する。
 - ・ 体調が悪い場合には出演を見合わせる。
 - ・ 演者が発熱など軽度の体調不良を訴えた場合、その演者に対し、抗原検査キットを活用して検査を実施することが望ましい。
 - ・ 抗原検査キット等の活用については、「I 一般的事項 3. 従業員の感染防止対策」の⑭を参照すること
- ⑬ イベント前後の滞留回避、身体的距離の確保、マスク着用等に対する注意喚起を実施すること。
- ⑭ イベント前後は会場への呼びかけ等により、時差入退場の実施をすること。
- ⑮ 主催者及び施設管理者において、本ガイドラインに従った取組を行う旨をHP等で公表すること。

【表1】 感染状況に応じたイベント開催制限等について

(令和4年9月8日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡別紙1)

感染状況に応じたイベント開催制限等について

別紙1

		安全計画策定(注1)	その他 (安全計画を策定しないイベント)
下記以外の 区域	人数上限(注2)	収容定員まで(注3)	5,000人又は収容定員50% のいずれか大きい方
	収容率上限 (注2)	100%(注4)(注5)	大声なし:100% (注5) 大声あり:50%
重点措置 区域	人数上限(注2)	収容定員まで(注3)	5,000人
	収容率上限 (注2)	100%(注4)	大声なし:100% 大声あり:50%
緊急事態 措置区域	時短	原則要請なし(注6)	原則要請なし(注6)
	人数上限(注2)	10,000人 (対象者全員検査により、収容定員まで追加可) (注7)	5,000人
	収容率上限 (注2)	100%(注4)	大声なし:100% 大声あり:50%

※遊園地やテーマパーク等については、都道府県知事の判断により、上記の緊急事態措置区域、重点措置区域と同様の制限を適用することも可能
 (注1) 参加人数が5,000人超かつ収容率50%超のイベントに適用(緊急事態措置区域、重点措置区域においては、5,000人超)
 (注2) 収容率と人数上限でどちらか小さいほうを限度(両方の条件を満たす必要)
 (注3) 地域の実情に応じて、都道府県知事の判断により、人数上限の制限を行うことも可能とする
 (注4) 安全計画策定イベントでは、基本的に「大声なし」の担保が前提
 (注5) 同一イベントにおいて、「大声あり」、「大声なし」のエリアを明確に区分して開催する場合、それぞれ50%(大声あり)・100%(大声なし)
 (注6) 都道府県知事の判断により要請を行うことも可能
 (注7) 対象者全員検査における検査結果の陰性を確認する対象者は、定められた人数上限を超える範囲の入場者とする。都道府県の判断により、対象者全員検査の活用を行わないことも可能

Ⅲ. その他事項

このほか、商店街に属する各店舗において、小売業や飲食業を含め、関連する業種ごとの感染拡大予防ガイドラインがある場合には、その記載事項を踏まえて、適切に対応すること。

また、感染防止対策に関する従業員への指導や来街者への協力依頼、情報発信にあたっては、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室による「感染拡大防止 特設サイト」

(<https://corona.go.jp/proposal/>) に掲載されているポスター・チラシ等も活用されたい。

なお、本ガイドラインは、今後の感染状況等を踏まえて、見直すことがあり得る。

以上

(参考1) 感染のリスクが高まる「5つの場面」

(内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 感染拡大防止 特設サイト より)

<https://corona.go.jp/proposal/>

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



(参考2) 新型コロナウイルス感染症の予防

(厚生労働省HP「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」より)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html



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

手洗いの前には、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

- 1 マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- 2 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 3 袖で口・鼻を覆う



何もし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



■ 詳しい情報はこちら

厚生労働省

検索



(参考3) 屋外・屋内/子どものマスク着用について

(厚生労働省 HP「マスクの着用について」より)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

マスクの着用について

マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

屋外

季節を問わず、
マスク着用は**原則不要**です。



人との距離(めやす2m)が保てず、
会話をする場合は着用をお願いします。



徒歩や自転車での通勤・通学など、人とすれ違う時も不要



距離を保って、会話をする際はマスクは不要

屋内

距離が確保でき 会話を
ほとんど行わない場合をのぞき、
マスクの着用をお願いします。



マスク着用推奨



十分な換気など感染防止対策
を講じている場合は外すことも可

マスク着用推奨



距離が確保できず、
会話をする時は着用



人との距離(めやす2m)が保てて、会話を
ほとんど行わない場合は着用の必要ありません。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。
高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や
人混みの中ではマスクを着用しましょう。



子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めていません。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合
- <例> 離れて行う運動や移動、
鬼ごっこなど密にならない外遊び
<例> 屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合
- <例> 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、
プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の

就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めて
いません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの
大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

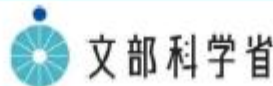


気を付ける
ポイント

- ▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。
- ▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。
※その他地域状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。



新型コロナウイルス
感染症予防のために
(厚生労働省HP)



新型コロナウイルスに関連した感
染症対策に関する対応について：
幼保連携・特別支援学校に関する情報
(文部科学省HP)



(参考4) 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議
「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2022.6.19 一部変更)

「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



(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

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

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

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

(参考5) With コロナの新たな段階への移行に向けた見直しについて
(厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症について」より)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

新型コロナウイルス感染症 体調に異変を感じたら ～自分で検査、すばやく療養へ～

「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？



- ①あわてずに、症状や常備薬をセルフチェック
- ②国が承認したキットを用いてセルフチェック

【陽性だった場合】

陽性で症状が軽い場合は、自治体の健康フォローアップセンターに連絡し、すみやかに自宅等で療養を開始することができます。

【陰性だった場合】

必要な場面でのマスク着用やこまめな手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう。

検査キットを選ぶ際の注意点

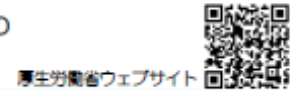


検査キットは国が承認したキット(※)を使いましょう！
(※)【体外診断用医薬品】又は【第一類医薬品】と表示されています。
○×は承認の有無を示します。

検査キットを購入する際は、医療用又は一般用検査キット(OTC)(※)として国が承認したものを使いましょう。医療用は薬局で、OTCは薬局だけではなく薬店やインターネットでも購入することができます。インターネット販売サイト等では「研究用」と称するものが多く販売されていますが、国で承認されたものではなく、性能等が確認されていません。

健康フォローアップセンターとは？

健康フォローアップセンターは、症状が軽いなど医療機関を受診せず、すぐに自宅療養を開始したい方が検査キットを用いてセルフチェックを行い陽性だった場合に、速やかな療養に繋げることを目的に各都道府県に設置しています。お住まいの都道府県によって名称や支援内容、利用の手続きが異なりますので、お住まいの自治体のウェブサイト等で、地域のセンターを確認してください。



対象	<ul style="list-style-type: none">・ 症状が軽いなど、医療機関を受診せず、自宅で速やかに療養を開始したい方。特に、<ul style="list-style-type: none">➢ 65歳未満の方➢ 重症化リスクを有しない方➢ 妊娠していない方
内容	<ul style="list-style-type: none">・ 電話等での健康状態の相談・ 受診が必要な方や体調が変化した方には医療機関を紹介 ※自治体によっては配食サービスなどを案内している場合もあります。



**65歳以上の方や基礎疾患がある方、
お子さんや妊娠している方など
受診を希望する方は発熱外来へ**