

環境アドバイザー各位

群馬県知事 山本 一太

(環境森林部環境政策課)

群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン (改訂版)」に基づく  
市町村別警戒度及び 3 月 2 3 日 (火) 以降の要請について (依頼)

平素、県行政の推進に御理解と御協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

さて、令和 3 年 3 月 1 8 日 (木) に開催いたしました、第 4 0 回群馬県新型コロナウイルス感染症対策本部会議において、**伊勢崎市、太田市及び大泉町を「警戒度 3」、その他 3 2 市町村を「警戒度 2」**とするとともに、別添のとおり「群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン (改訂版)」に基づく要請 (3 月 2 3 日 (火) 以降)」を決定いたしました。

つきましては、ECO ぐんまホームページに掲載致しましたので、要請内容につきご理解・ご協力賜りますようお願い申し上げますとともに、周知くださるようお願い申し上げます。

※ ECO ぐんまホームページアドレス <https://www.ecogunma.jp/?p=3093>

## 1 添付資料

- (1) 別添 1 … 令和 3 年 3 月 2 3 日 (火) 以降の要請のポイント等
- (2) 別添 2 … 群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン (改訂版)」に基づく要請について (3 月 2 3 日 (火) 以降)

## 2 前回要請からの変更点

- (1) 市町村別の警戒度の変更

### (1) 市町村別の警戒度

伊勢崎市、大泉町	警戒度 3 に引き下げ
太田市	警戒度 3 を維持
上記以外の 3 2 市町村	警戒度 2 に引き下げ

### (2) 外出について

- ・伊勢崎市、大泉町に対する、不要不急の外出自粛要請を解除
- ・警戒度 3 の市町 (伊勢崎市、太田市、大泉町) に対し、「感染防止対策が取られていない場所」「ハイリスクの方」の不要不急の外出自粛を要請
- ・警戒度 2 の市町村に対し、「感染防止対策が取られていない場所」の利用を十分注意するよう要請

### (3) 県外移動について

- ・「緊急事態宣言地域 (1 都 3 県) への往来は極力控える」要請を継続

※ 3 月 2 1 日付けで宣言が解除された場合は、以下の内容を要請

「直近 1 週間の感染者数が、人口 1 0 万人当たり 1 0 人以上の都道府県 (関東地方では 5 人以上の都県) への移動は、特に慎重に判断し、その地域での行動についても慎重にすること」を要請

(3/22~ 宮城県、茨城県、栃木県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、沖縄県)

- (4) その他の要請内容の詳細につきましては、別添 2 をご確認ください。

担当：環境政策課総務予算係小野里

T E L : 027-226-2812

F A X : 027-223-0154

e-mail : [kanseisaku@pref.gunma.lg.jp](mailto:kanseisaku@pref.gunma.lg.jp)

(参考)

## 1 新型コロナウイルス感染症対策に関する最近の情報提供や事務連絡が掲載された、国のホームページ等のリンク先について

新型コロナウイルス感染症対策に関する国からの情報提供や事務連絡について、国のホームページ等のアドレスをご案内いたしますので、最新情報をぜひご覧ください。

(1) 11月末までの催物の開催制限等について (R2.9.11 付け)

[https://corona.go.jp/news/pdf/jimurenraku\\_20200911.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/jimurenraku_20200911.pdf)

(2) 来年2月末までの催物の開催制限、イベント等における感染拡大防止ガイドライン遵守徹底に向けた取組強化等について (R2.11.12 付け)

[https://corona.go.jp/news/pdf/jimurenraku\\_20201112.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/jimurenraku_20201112.pdf)

(3) 緊急事態宣言に伴う催物の開催制限、施設の使用制限等に係る留意事項等について (R3.2.4 付け)

[https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan\\_taiou\\_20210204.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan_taiou_20210204.pdf)

(4) 基本的対処方針に基づく催物の開催制限、施設の使用制限等に係る留意事項等について (R3.2.26 付け)

[https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan\\_taiou\\_20210226.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan_taiou_20210226.pdf)

(5) 飲食店などにおける業種別ガイドラインの周知・遵守徹底 (R2.12.4 付け)

[https://corona.go.jp/news/pdf/jimurenraku\\_20201204.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/jimurenraku_20201204.pdf)

(6) 「コロナ対策のポイントを、探そう！」ページの開設 (R2.12.23 付け)

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

## 2 本県要請内容に関連した資料等に係る群馬県等ホームページ上のリンク先について

本県ガイドラインや要請内容等の最新情報が掲載された本県及び国のホームページのアドレスをご案内いたしますので、必要に応じてダウンロードしてお使いください。

(1) 群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン」に基づく要請について

[https://www.pref.gunma.jp/05/am49\\_00064.html](https://www.pref.gunma.jp/05/am49_00064.html)

(2) 群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン」(改訂版)

[https://www.pref.gunma.jp/05/kk01\\_00008.html](https://www.pref.gunma.jp/05/kk01_00008.html)

(3) 人との接触8割減らす、10のポイント

<https://www.pref.gunma.jp/contents/100156329.pdf>

(4) 「新しい生活様式」の実践例

<https://www.pref.gunma.jp/contents/100155916.pdf>

(5) 感染リスクが高まる「5つの場面」

<https://www.pref.gunma.jp/contents/100174552.pdf>

(6) 寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント

[https://corona.go.jp/proposal/pdf/cold\\_region\\_20201112.pdf](https://corona.go.jp/proposal/pdf/cold_region_20201112.pdf)

(7) 各業界・施設毎の「感染症対策ガイドライン」作成例

<https://www.pref.gunma.jp/contents/100154578.pdf>

(8) 業界別ガイドライン (国ホームページ)

[https://corona.go.jp/prevention/pdf/guideline.pdf\\_\\_](https://corona.go.jp/prevention/pdf/guideline.pdf__)

## 警戒度の判断

警戒度 **3**

伊勢崎市・太田市・大泉町

警戒度 **2**

上記以外の市町村

【適用期間：3/23(火)～4/2(金)】

## 今後の要請内容【4月2日まで】

(ポイントのみ抜粋)

	外出	GoToイート	事業者
警戒度 <b>3</b> (伊勢崎市・太田市・大泉町)	<b>一部自粛</b> ( <small>高齢者・基礎疾患患者 感染防止策がとられてない所</small> )	<b>利用可</b>	テレワーク <b>5</b> 割目標
警戒度 <b>2</b> (上記以外の市町村)	リスクの高い行動は <b>十分注意</b>		テレワーク <b>3</b> 割目標

※その他の詳細は、県HP「社会経済活動再開に向けたガイドライン（改訂版）に基づく要請について」をご覧ください

# 年度替わりの恒例行事における注意事項

## 入学式・入社式

- ◆ 人と人との間隔を十分確保
- ◆ 主催者の対策を遵守



## 歓送迎会

- ◆ 飲食を伴わない開催を検討
- ◆ 飲食を伴う場合は、少人数・短時間で

## お花見

- ◆ 宴会は控える



## 旅行時の注意喚起

# 感染防止対策の徹底を!!

- ◆ マスクの着用・手指消毒の徹底
- ◆ 体調が優れない場合は旅行を控える
- ◆ いつも一緒にいる家族や仲間と（可能な限り少人数で）
- ◆ 混雑を避けた日程の検討（平日の旅行など）



# 群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン（改訂版）」に基づく要請について（3月23日（火）以降）

## 1 要請を開始する日

令和3年3月23日（火）

## 2 要請する区域

群馬県内全域

## 3 ガイドライン警戒度

警戒度「3」：伊勢崎市、太田市、大泉町

警戒度「2」：前橋市、高崎市、桐生市、沼田市、館林市、渋川市、藤岡市、富岡市、安中市、みどり市、榛東村、吉岡町、上野村、神流町、下仁田町、南牧村、甘楽町、中之条町、長野原町、嬭恋村、草津町、高山村、東吾妻町、片品村、川場村、昭和村、みなかみ町、玉村町、板倉町、明和町、千代田町、邑楽町

【参考】ガイドラインにおける「4段階の警戒度と行動基準」

＜4段階の警戒度と行動基準＞						
警戒度	個人			事業者		【参考】学校
	外出	県外移動	イベント	休業等	勤務形態	
4	×	×	×	・感染拡大の恐れのある業種の施設等への休業要請や営業時間の短縮要請 ・高齢者施設や病院等での面会の禁止	テレワーク(7割目標)、時差出勤等を強く推奨	・感染状況等に応じて学校単位もしくは地域や全県で休業等(部活自粛)
3	△	△	△ 別表による	・感染防止対策がとられていない施設等への休業要請 ・高齢者施設や病院等での面会の禁止	テレワーク(5割目標)、時差出勤等を推奨	・学校単位で分散登校、授業短縮、時差登校等(部活一部制限) ただし感染状況等によっては通常登校
2	△	感染拡大都道府県は注意(特に拡大している場合は慎重に判断)	△ 別表による	・高齢者施設や病院等での直接面会は十分注意(オンライン面会等の推奨)	テレワーク(3割目標)、時差出勤等を推奨	通常登校 ただし感染状況等に応じて学校単位で分散登校等
1	○		△ 別表による		テレワーク、時差出勤等を推奨	通常登校

※1 全段階で「新しい生活様式」を実践、多様な感染防止対策(業界ごとの感染防止ガイドラインなど)を徹底  
 ※2 感染状況や国の基本的対処方針に基づき、部分的に上位の警戒度の要請等を行う場合あり

※具体的には4以降の要請をご確認ください。

## 4 県民の皆様への要請

以下の事項について協力を要請します。

### (1) 外出について

#### 【警戒度3の市町村】

- ・ 3密となるリスクが高く、感染防止対策がとられていない場所への不要不急の外出は自粛してください。
- ・ 高齢者や基礎疾患のある方などハイリスクの方は、不要不急の外出は自粛してください。
- ・ パブ、ホストクラブ、キャバクラなど接待を伴う飲食店を利用する際は、ホームページ、SNS や電話での事前確認をするほか、店頭での掲示や「ストップコロナ！対策認定ステッカー」などで、店側の感染防止対策を確かめ、対策が不十分な店舗の利用は自粛してください。

#### 【警戒度2の市町村】

- ・ 3つの密となるような感染リスクの高い店舗や場所の利用は、十分注意してください。
- ・ 高齢者や基礎疾患のある方などハイリスクの方は、不要不急の外出は十分な注意をお願いします。
- ・ パブ、ホストクラブ、キャバクラなど接待を伴う飲食店を利用する際は、ホームページ、SNS や電話での事前確認をするほか、店頭での掲示や「ストップコロナ！対策認定ステッカー」などで、店側の感染防止対策を確かめ、対策が不十分な店舗の利用は控えてください。

#### 【県内共通】

- ・ 国の緊急事態宣言の対象区域（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）への往来は極力控えてください。

#### **※国の緊急事態宣言が解除された場合(3月21日)、以下の要請に変更する**

- ・ 直近1週間の感染者数が人口10万人あたり10人以上の都道府県（関東地方では5人以上の都県）への移動は、特に慎重に判断し、その地域での行動についても慎重をお願いします。

(3/22～：宮城県、茨城県、栃木県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、  
沖縄県)

- ・ 飲食店などにおいて大声で話したり、カラオケ、イベント、スポーツ観戦などで大声を出したりすることは自粛してください。
- ・ 友人、知人を招いてのホームパーティーや大人数での会食、飲み会は自粛して

ください。

- ・外出の際は「(3) 「新しい生活様式」等の実践について」に掲げる事項を厳守してください。

## (2) イベント等の開催、参加について

- ・業種別ガイドラインの見直しを行っていない場合（8月1日～、現状どおり）
  - 【屋内】 5,000人以下、かつ収容定員の半分以下の人数にすること。
  - 【屋外】 5,000人以下、かつ人と人との間隔を十分確保すること。  
(できるだけ2メートル)
- ・業種別ガイドラインの見直しを行い、必要な感染防止策が担保され、感染防止上の取組が公表されている場合は、開催制限を緩和します。

(10月10日～)

【参加人数】 次の人数上限及び収容率要件による人数のいずれか小さい方を限度とします。

### 【人数上限】

ア 収容定員が設定されている場合

5,000人又は収容定員の50%のいずれか大きい方を上限とします。

(この場合、収容定員が10,000人以下の場合は5,000人となり、収容定員が10,000人を超える場合は収容定員の50%となります。)

イ 収容定員が設定されていない場合

次の【収容率要件】、ア、イにおける「収容定員が設定されていない場合」の例によります。

### 【収容率要件】

ア 大声での歓声、声援などが無いことを前提としうる場合

収容率の上限を100%とします。

(ア) 参加者の位置が固定され、入退場時や区域内の適切な行動確保ができる場合は、収容定員までの参加人数とします。

(イ) 参加者が自由に移動できるものの、入退場時や区域内の適切な行動確保ができる場合

・収容定員が設定されている場合は、収容定員までの参加人数。

・収容定員が設定されていない場合は、密が発生しない程度の間隔（最低限、人と人とが接触しない程度の間隔）を空けることとします。

なお、参加者が自由に移動でき、かつ、入退場時や区域内の適切な行動確保ができない場合は、「祭りなどの行事の開催について」によることとします。

[大声での歓声、声援などが無いことを前提としうるイベントの例]

音 楽	クラシック音楽、歌劇、楽劇、合唱、ジャズ、吹奏楽、民族音楽、歌謡曲等のコンサート
演 劇 等	現代演劇、児童演劇、人形劇、ミュージカル、読み聞かせ、手話パフォーマンス等
舞 踊	バレエ、現代舞踊、民族舞踊等
伝 統 芸 能	雅楽、能楽、文楽・人形浄瑠璃、歌舞伎、組踊、邦舞等
芸 能 ・ 演 芸	講談、落語、浪曲、漫談、漫才、奇術等
講 演 ・ 式 典	各種講演会、説明会、ワークショップ、各種教室、行政主催イベント、タウンミーティング、入学式・卒業式、成人式、入社式等
展 示 会	各種展示会、商談会、各種ショー
そ の 他	映画館、美術館、博物館、動植物園、水族館、遊園地等

イ 大声での歓声、声援などが想定される場合

収容率は、次のとおりとします。

(ア) 参加者の位置が固定され、入退場時や区域内の適切な行動確保ができる場合

- ・異なるグループ又は個人間では、座席を一席は空けることとしつつ、同一グループ（5人以内に限る。）内では座席等の間隔を設ける必要はありません。この場合、参加人数は、収容定員の50%を超えることもありうる。

(イ) 参加者が自由に移動できるが、入退場時や区域内の適切な行動確保ができる場合

- ・収容定員が設定されている場合は、収容定員の50%までの参加人数とします。
- ・収容定員が設定されていない場合は、十分な人と人との間隔（1m）を空けていること。

なお、参加者が自由に移動でき、かつ、入退場時や区域内の適切な行動確保ができない場合は、「祭りなどの行事の開催について」によることとします。



[大声での歓声、声援などが想定されるイベントの例]

音 楽	ロックコンサート、ポップコンサート 等
ス ポ ー ツ イ ベ ント	サッカー、野球、大相撲 等
公 営 競 技	競馬、競輪、競艇、オートレース
公 演	キャラクターショー、親子会講演 等
ライブハウス ナイトクラブ	ライブハウス・ナイトクラブにおける 各種イベント
そ の 他	遊園地（絶叫系のアトラクション）

・祭りなどの行事の開催について

ア 祭り、花火大会、野外フェスティバル等で、全国的又は広域的な人の移動が見込まれるものや、参加者の把握が困難なものについては、延期又は中止を含めて慎重に検討・判断してください。開催する場合は、十分な人と人との間隔（1m）を設けることとし、当該間隔の維持が困難な場合は、開催について慎重に判断してください。

イ 盆踊り等の地域の行事で、全国的又は広域的な人の移動が見込まれないものや、参加者がおおよそ把握できるものは、参加人数の制限はありません。適切な感染防止策を講じて開催してください。

- ・ イベントの開催にあたっては別表に掲げる適切な感染防止対策の徹底をお願いします。
- ・ 全国的な移動を伴うイベント又はイベント参加者が 1,000 人を超えるようなイベントの開催を予定する場合には、そのイベントの感染防止策等について県に事前相談してください。
- ・ 主催者が存在しない中で多数の人が集まる季節の行事（ハロウィン、クリスマス、大晦日、初日の出等）に参加される場合は、基本的な感染防止策を徹底してください。また、基本的な感染防止策が徹底されていない季節の行事への参加は控えるとともに、特に、自然発生的に不特定多数の人が密集し、かつ、大声等の発生を伴う行事、パーティー等への参加は控えてください。

**(3)「新しい生活様式」等の実践について**

- ・ 「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗いによる手指衛生」をはじめとした基本的な感染対策の徹底をお願いします。
- ・ 政府専門家会議で示された「人との接触を8割減らす、10のポイント」「新しい生活様式の実践例」、及び新型コロナウイルス感染症対策分科会で示された「感染リスクが高まる「5つの場面」」を参考に、3つの「密」状態を回避

- するとともに、日々の生活を見直し、新たな感染防止策を実践してください。
- ・ 寒冷な場面における感染防止策として、基本的な感染防止対策の実施に加え、換気の実施及び適度な保湿をお願いします。

#### (4) その他

- ・ 大学や職場等における飲み会については自粛してください。
- ・ 大学等におけるクラブ活動での感染防止策の徹底をお願いします。
- ・ 飲食店を利用する場合は、可能な限りテイクアウトの利用をお願いします。
- ・ 会食などで飲食店などを利用する場合は、座席間隔の確保や換気などの3密予防、従業員や利用者の手指消毒といった感染防止策に積極的に取り組んでいる店舗を利用してください。
- ・ 接触確認アプリ（COCOA）のインストールやLINE「新型コロナ対策パーソナルサポート」を積極的に活用してください。

### 5 事業者の皆様への要請

以下の事項について協力を要請します。

#### (1) 感染防止対策の徹底について

- ・ すべての事業者において、別表で掲げる感染防止対策例や、業界団体等で作成した感染拡大予防ガイドライン等を踏まえながら、適切な感染防止対策の徹底をお願いします。また、感染防止対策をホームページやSNS、店頭での掲示などにより利用者に明示してください。
- ・ 県独自の「ストップコロナ！対策認定制度」への申請・登録を積極的に進めてください。
- ・ 業界団体等においては、業種や施設の種別ごとのガイドラインを作成し、所属事業者や関係事業者へガイドラインに沿った感染防止対策の徹底を促すようお願いいたします。
  - ※1 政府が公表している「業種別ガイドライン」や、本県が示す「各業界・施設毎の感染症対策ガイドライン作成例」を参考としてください。
  - ※2 業界団体からガイドラインが示されていない業種の事業者や、業界団体等が存在しない業種の事業者についても、上記のガイドラインを参考として、適切な感染防止対策の徹底をお願いします。
- ・ 高齢者施設や病院等における直接面会については、感染防止のため、警戒度3の市町村は禁止、警戒度2の市町村は十分に注意をお願いします。また、従事者への適切な感染防止対策の徹底をお願いします。

## (2) 接待を伴う飲食店における感染防止対策の徹底について

- ・パブ、ホストクラブ、キャバクラなど接待を伴う飲食店においては、「社交飲食業における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」を遵守し、当該店舗における感染防止対策をホームページやSNS、店頭での掲示などにより利用者に明示してください。
  - ※「社交飲食業における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」については、全国社交飲食業生活衛生同業組合のHPを参照してください。
- ・「ストップコロナ！対策認定制度」への申請・登録を行ってください。

## (3) 勤務形態等について

- ・「新しい生活様式の実践例」を参考に、テレワーク（警戒度3の市町村は出勤者の5割減、警戒度2の市町村は3割減を目標）やローテーション勤務、時差通勤、オンライン会議の開催など、人との接触を減らすための取組を実践してください。

## (4) その他

- ・従業員などが体調不良を訴えた場合には、休暇の取得を促し、併せて、速やかな医療機関への受診を促してください。
- ・従業員に対し、会食などで飲食店などを利用する場合は、感染防止ガイドラインなどに基づいて感染防止策を講じているなどの店舗を利用するよう促してください。
- ・接触確認アプリ（COCOA）のインストールやLINE「新型コロナ対策パーソナルサポート」を、従業員やお客様に対して積極的に活用するよう促してください。
- ・感染の恐れのある者を特定できない場合には、まん延を防止する観点から、施設名を自ら公表して利用者に検査や受診を呼びかけること等に協力してください。

## 【別表：適切な感染防止対策例】

※以下に掲げる対策例以外にも、それぞれの施設の状況や営業の形態等に応じ、適切な感染防止のための対策を実践してください。

<b>(別表) 適切な感染防止対策例</b>	
<b>発熱者等の施設への入場防止</b>	・ 来訪者、従業員の検温・体調確認を行い、発熱等の症状がある者や体調不良の者の入場制限(来訪者)、出勤停止(従業員)
	・ 発熱等の症状がある者は、イベントの参加や施設の利用を控える
<b>接触確認アプリの利用</b>	・ 来訪者は、接触確認アプリをインストールをし、事業者は、それを促す
	・ 事業者は、来訪者の連絡先等を把握する(イベント開催の際には徹底すること)
<b>3つの「密」(密閉・密集・密接)の防止</b>	・ 店舗利用者の入場制限、滞在時間の制限を設ける
	・ 十分な座席間隔(四方を開けた席配置等)を確保する
	・ 入退出時、休憩場所、待合場所等での3密の環境を避ける
	・ 換気を行う(可能であれば2つの方向の窓を同時に開ける)
<b>飛沫感染、接触感染の防止</b>	・ 密集する会議の中止(対面による会議を避け、電話会議やビデオ会議を利用)
	・ 来訪者、従業員のマスク着用(熱中症等対策が必要な場合を除く)、手指の消毒、咳エチケット、手洗いの励行
	・ 対面機会の削減(または、ビニールカーテン等の設置)
	・ 大声での会話が発生しない環境作り(利用者への呼びかけ、音響を最小限に設定等)
<b>移動時の感染防止</b>	・ 店舗・事務所内の定期的な消毒、キャッシュレスの利用
	・ ラッシュ対策(時差出勤、自家用車・自転車・徒歩等による出勤の推進)
	・ 従業員数の出勤数の制限(テレワーク等による在宅勤務の実施等)
	・ 出張の中止(電話会議やビデオ会議などを活用)、来訪者数の制限
	・ イベント参加(開催)にあたっては、移動中や移動先での感染防止のための行動を取る(よう呼びかける) ※イベントスタッフにも同様に呼びかける



# 「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



## (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

# 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、短時間の食事と比べて、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、飛沫感染やマイク口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、気の流れみや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 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。





## 寒冷な場面における新型コロナウイルス感染防止等のポイント

### 1. 基本的な感染防止対策の実施

- マスクを着用  
(ウイルス不移さない)
- 人と人の距離を確保  
(1 mを目安に)
- 「5つの場面」「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」を参考に
- 3密を避ける、大声を出さない

### 2. 寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気を  
(強制的に換気を行うもので2003年7月以降は住宅にも設置。)
- 機械換気が設置されていない場合は、室温が下がらない範囲で  
**常時窓開け**(窓を少し開け、室温は18°C以上を目安！)  
また、連続した部屋等を用いた2段階の換気やHEPAフィルター付きの空気清浄機の使用も考えられる  
(例：使用していない部屋の窓を大きく開ける)
- 飲食店等で可能な場合は、CO2センサーを設置し、二酸化炭素濃度をモニターし、適切な換気により  
1000ppm以下(\*)を維持

\*機械換気の場合。窓開け換気の場合は目安。

### 3. 適度な保湿度(湿度40%以上を目安)

- 換気しながら加湿を  
(加湿器使用や洗濯物の室内干し)
- こまめな拭き掃除を

#### 『5つの場面』

- 場面1：飲酒を伴う懇親会
- 場面2：大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面3：マスクなしでの会話
- 場面4：狭い空間での共同生活
- 場面5：居場所の切り替わり

