

**港湾運送事業・港湾運送関連事業の  
新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防ガイドライン**

**一般社団法人 日本港運協会**

令和2年5月18日策定  
令和2年5月28日改定  
令和2年7月 3日改定

# ■ 目 次 ■

## 1. はじめに

## 2. 感染防止のための基本的な考え方

- (1) 基本的な考え方
- (2) リスク評価とリスクに応じた対応
- (3) 基本的な対策

## 3. 講じるべき具体的な対策

- (1) 感染予防対策の体制
- (2) 健康管理・労務管理
- (3) 通勤・外勤
  - ①勤務体系
  - ②通勤手段（公共交通／マイカー・バイク・自転車／送迎バス）
  - ③外勤
- (4) 勤務
  - ①共通事項
  - ②職場
  - ③現場（船内作業／荷役機械／ゲート窓口等）
- (5) 休憩
  - ①食堂・休憩室・控室・仮眠室
  - ②トイレ
  - ③喫煙所
  - ④屋外休憩場所
- (6) 来客への対応
- (7) 従業員等の意識向上
- (8) 陽性者等が発生した場合の対応

## 4. おわりに

- (別添1) 「緊急事態宣言時に事業の継続が求められる事業で働く方々等の感染予防、健康管理の強化について」(抜粋)
- (別添2) 外航貨物船の船内荷役時の新型コロナウイルス感染症への感染防止のための推奨事項
- (別添3) 感染症対策へのご協力をお願いします
- (別添4) 「密閉」「密集」「密接」しない！
- (別添5) 人との接触を8割減らす、10のポイント
- (別添6) 「新しい生活様式」の実践例
- (別添7) 令和2年度の熱中症予防行動

## 1. はじめに

### 【港湾運送事業等における感染拡大予防の必要性】

港湾運送事業者及び港湾運送関連事業者（以下「港湾運送事業者等」という。）は、政府の「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（令和2年3月28日新型コロナウイルス感染症対策本部決定。以下「基本的対処方針」という。）において、社会の安定の維持の観点から、緊急事態措置の期間中にも、企業の活動を維持するために不可欠なサービスを提供する関係事業者として位置付けられており、その事業の継続が要請されている。

一方で、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）については、完全な終息までの期間が長期にわたり、今後も持続的な対策が必要になることが見込まれており、このような中で、港湾運送事業者等が、継続的にその責務を果たしていくためには、事業継続のために必要な感染拡大予防対策を適切に講じていくことが必要である。

このため、基本的対処方針の変更等をはじめとする政府の諸決定を踏まえ、国土交通省から（一社）日本港運協会に対し、港湾運送事業者等を対象に、新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のガイドラインを策定するなど、自主的な感染防止のための取組みを進めるよう、協力要請があったところである。

### 【本ガイドラインの位置付け】

本ガイドラインは、上記要請を踏まえ、港湾運送事業者等に対する推奨事項を参考として整理したものである。本ガイドラインは、緊急事態宣言下はもとより、緊急事態宣言が終了した段階においても、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが低減し、早期診断から重症化予防までの治療法の確立、ワクチンの開発などにより港湾運送事業者等の関係者の健康と安全・安心を十分に確保できる段階に至るまでの間の事業活動に用いられるべきものである。

今後、本ガイドラインを広く業界に普及させるとともに、各港湾運送事業者等において、個々の職場・現場や感染リスクの実態に即した、実行可能な効果的な対策を、迅速かつ適確に講じることにより、感染拡大の予防に万全を期していく必要がある。

なお、本ガイドラインは、「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（令和2年5月4日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）や厚生労働省の公表資料、国土交通省からの通知、情報提供や助言、港湾労働者の意見などを参考に、感染症の専門家の監修を経て策定したものである。

本ガイドラインは、令和2年6月時点の最新の情報に基づき作成されているが、新型コロナウイルス感染症については、日々、様々な知見が明らかになっているところであり、感染拡大の動向や専門家の知見、これを踏まえた基本的対処方針の改定等を踏まえ、適宜、必要な見直しを行うものとする。

また、本ガイドラインに記載のない取組を含め、各港湾運送事業者等において、業界内外の好事例を積極的に取り入れつつ、現場において創意工夫しながら、感染リスクの実態に即した対策を実践していくことが重要である。

なお、本ガイドラインは、（一社）日本港運協会の会員である港湾運送事業者等が行う感染拡大防止対策を想定したものであるが、港湾及びその近傍で事業を営む会員以外の事業者が行う対策の一助となることも期待する。

## 2. 感染防止のための基本的な考え方

### (1) 基本的な考え方

港湾運送事業者等は、自らの職場・現場や感染リスクの実態を十分に踏まえ、自らの事業所の建物内に留まらず、他の事業者と共用する施設や荷役機械、船内荷役を行う貨物船、通勤経路を含む周辺地域において、従業員や経営者（以下「従業員等」という。）への感染拡大を防止するよう努める。

また、従業員等が感染した場合においても、濃厚接触者が多数発生することがないように、朝礼、会議等や現場での待機中、作業中、休憩中を含め、自社の従業員等相互間や自社の従業員等と取引先の従業員等との間での濃厚接触が生じないように、普段から業務上の工夫を行うよう努めるものとする。

このため、「三つの密」（①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人が密集している）、③密接場面（お互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる））が生じ、クラスター（集団）感染発生リスクの高い状況を回避するため、以下の点を踏まえつつ、ターミナルオペレーター、元請事業者、専業事業者、船社、トラック事業者等の関係者で相互に積極的に協力し、最大限の対策を講じる。

なお、新型コロナウイルス感染症への対応策については、新たな知見が得られるたびに充実しているため、逐次厚生労働省ホームページの「新型コロナウイルス感染症について」を確認することとする。

（参考）新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）令和2年6月24日時点版  
新型コロナウイルス感染症の予防治法

問3 濃厚接触とはどのようなことでしょうか。濃厚接触者となった場合は、どんなことに注意すればよいでしょうか。

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は上述のとおり、1. 距離の近さと2. 時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等した日まで）に接触のあった方々について、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。

例えば、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。濃厚接触者にあたるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして判断しますので、聞き取り調査などにご協力ください。

濃厚接触者と判断された場合は、保健所の指示に従ってください。濃厚接触者は、感染している可能性があることから、感染した方と接触した後14日間は、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。（以下略）

### (2) リスク評価とリスクに応じた対応

港湾運送事業者等においては、まずは、新型コロナウイルス感染症の主な感染経路である接触感染と飛沫感染のそれぞれについて、自社の従業員等や取引先の従業員等の動線や接触等を考慮したリスク評価を行い、そのリスクに応じた対策を検討する。

接触感染のリスク評価としては、他の事業者と共用する施設や荷役機械、船内荷役を行う貨物船などを含め、他者と共有する物品やドアノブなど手が触れる場所と頻度を特定する。高頻度接触部位（テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ、電話、キーボード、タブレット、タッチパネル、蛇口、手すり、エレベーターや自動販売機のボタン、車両や荷役機器のハンドル・レバー・ボタンなど）には特に注意する。

飛沫感染のリスク評価としては、換気の状態を考慮しつつ、人と人との距離がどの程度維持できるかや、屋内や船内で大声などを出す場がどこにあるかなどを評価する。

### （3）基本的な対策

以下の点は、対策を行う上での基本となるため、十分に理解するとともに、その徹底を図る必要がある。

なお、気温・湿度が高い時期においては、新型コロナウイルス感染症への感染防止対策を十分に行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛ける必要がある。

#### （換気の徹底）

- ・必要換気量（一人あたり毎時 $30\text{m}^3$ ）を満たし「換気が悪い空間」としないために、職場の建物が機械換気（空気調和設備、機械換気設備）の場合、換気設備を適切に運転・管理し、建築物衛生法関係法令の空気環境の調整に関する基準が満たされていることを確認する。
- ・職場の建物の窓が開閉可能な場合は、1時間に2回以上（30分に1回以上）程度の頻度で窓を全開して数分間程度換気する。複数の窓がある場合、二方向の窓を開放する。窓が一つしかない場合は、ドアを開ける。
- ・感染拡大の予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要がある。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のために食堂、休憩室等のエアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）のみが設置されてる場合、「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」（下記 URL）により、「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気と、熱中症予防の両立を図る。

URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000640913.pdf>

#### （対人距離の確保と咳エチケット）

- ・職場や現場においては、マスクの着用を原則とし、人と人との間に十分な距離（できるだけ $2\text{m}$ を目安に（最低 $1\text{m}$ ））を確保する。
- ・外来者、顧客・取引先等と対面で接触する場合は、距離（ $2\text{メートル}$ 以上）を取る。
- ・業務の性質上、対人距離等の確保が困難な場合は、マスクの着用を徹底する。
- ・従業員等に対し、マスクの正しい着け方を指導する。  
参考動画：<https://youtu.be/VdyKX4eYba4>
- ・咳エチケットを徹底する。
- ・高温・多湿の環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも $2\text{m}$ 以上）が確保でき

- る場合には、マスクを外しても差し支えない。その際は、周囲の人に断りを入れ、大声での会話や相手と正面で向かい合っただけの会話を避ける。
- ・高温・多湿の環境下でマスクを着用する場合は、強い負荷の作業等は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がける。また、休憩の際は、周囲の人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保した上でマスクを外しても差し支えない。その際は、周囲の人に断りを入れ、大声での会話や相手と正面で向かい合っただけの会話を避ける。
  - ・少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動する。

(参考)「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

(こまめな手洗い)

- ・流水と石けんによるこまめな手洗いを徹底する。(洗い残しがないよう、丁寧に最低30秒以上かけて手洗いをする。)
- ・従業員等に対し、正しい手洗い方法を指導する。  
参考動画：<https://youtu.be/Eph4Jmz244A>
- ・洗面台、トイレ等に手洗いの実施について掲示を行う。
- ・入手可能な場合には、感染防止に有効とされている手指消毒用アルコールを職場に備え付けて使用する。  
※手指消毒用アルコールは、エタノール濃度70～83%のものを使用すること。(消毒効果が十分に得られるよう、より高濃度の場合は精製水等で同範囲に薄めて使用すること。なお、70%以上の消毒用エタノールが入手困難な場合には、60%台のエタノールを使用してもよい。)

※厚生労働省のホームページ「新型コロナウイルス感染症について」に掲載されている手洗いの啓発用リーフレット「接触感染に注意！」を活用。

(定期的でこまめな消毒)

- ・不特定多数の者が触れる箇所を定期的にこまめに消毒する。

※手で触れる共有部分の消毒には、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きすることが有効であること。家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認の上、0.05%の濃度に薄めて使用いただきたいこと(使用方法の詳細はメーカーのホームページ等で確認いただきたいこと)。

手で触れる共有部分の消毒には、市販の家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」も一部有効であり、また、一部の「次亜塩素酸水」も有効であること。

(参考)厚生労働省・経済産業省「身のまわりを清潔にしましょう」

[https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327\\_poster.pdf](https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf)

(参考) 経済産業省・独立行政法人製品評価技術基盤機構「ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう」

<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-3.pdf>

※「消毒」や「除菌」の効果をうたう様々な製品が出回っているが、下記 URL を参考に、目的にあった製品を、正しく選び、正しい方法で使用するこ

URL : [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_0001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_0001.html)

(参考) 消費者庁・経済産業省・厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策\_\_消毒や除菌効果を謳う商品は、目的に合ったものを、正しく選びましょう。」

[https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer\\_system\\_20200626\\_01.pdf](https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer_system_20200626_01.pdf)

(一般的な健康確保措置の徹底)

- ・疲労の蓄積につながるおそれがある長時間の時間外労働等を避ける。
- ・一人一人が十分な栄養摂取と睡眠の確保を心がけるなど健康管理を行う。
- ・職場において、労働者の日々の健康状態の把握に配慮する。

### 3. 講じるべき具体的な対策

港湾運送事業者等が新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防対策として講じることが考えられる推奨事項は以下のとおりである。また、政府の最新の「基本的対処方針」や、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の最新の「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」等で推奨されている取組みについては、以下に記載のない場合でも、取り組むことが推奨される。本ガイドラインは、全ての職場や現場において全ての推奨事項を一律に実施することを求めるものではなく、このような前提で、本ガイドラインでは、先進的なものを含め、想定される取組みを前広に列挙している。

地域における感染状況や、個々の職場・現場の実態は様々であり、これを反映し、個々の職場・現場の感染リスクの実態も多様である。このため、各港湾運送事業者等が、個々の職場・現場で実際に講じる取組を検討するに当たっては、「2. 感染防止の基本的な考え方」を踏まえつつ、個々の職場・現場や感染リスクの実態に即した、現実的に実行可能な効果的な対策を選定し、着実に取組みを進めていくことが重要である。

なお、緊急事態宣言の対象地域・期間においては、別添1「緊急事態宣言時に事業の継続が求められる事業で働く方々等の感染予防、健康管理の強化について」（抜粋）を踏まえて対応する必要がある。特に、特定警戒都道府県においては感染予防拡大対策の一層の徹底が求められることに留意する。

#### (1) 感染防止対策の体制

- ・経営トップが率先し、新型コロナウイルス感染防止のための対策の策定・変更について検討する体制を整える。
- ・感染症法、新型インフルエンザ等対策特別措置法等の関連法令上の義務を遵守するとともに、労働安全衛生関係法令を踏まえ、衛生委員会や産業医等の産業保健スタッフの活用を図る。
- ・国・自治体・（一社）日本港運協会等を通じ、新型コロナウイルス感染症に関する正確な情報を常時収集する。
- ・マスク、手指消毒用アルコール等の感染防止対策のために必要な物資について、計画的に備蓄を行う。

#### (2) 健康管理・労務管理

- ・職場において、従業員（雇用関係の有無に関わらず、同じフロア又は現場で勤務する者をいう。以下同じ。）の日々の健康状態の把握に配慮する。
- ・従業員及び経営者（以下「従業員等」という。）に対し、出勤前に、体温や新型コロナウイルス感染症を疑われる症状の有無を確認させる。体調の思わしくない者には各種休暇制度の取得を奨励する。また、勤務中に体調が悪くなった従業員等は、必要に応じ直ちに帰宅させ、自宅待機とする。
- ・感染の拡大の防止のため、厚生労働省が無償で提供するスマートフォン用の新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA※）の利用を従業員等に呼び掛け、このアプリによる通知（新型コロナウイルスの陽性者と過去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の通知）のあった従業員等にはアプリの画面に表示される手順に沿って検査の受診を促す。

※COVID-19 Contact Confirming Application：App Store又はGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索してインストール可能。



- ・発熱などの症状により自宅で療養することとなった従業員等は、毎日、健康状態を確認した上で、症状がなくなり、入社判断を行う際には、学会の指針などを参考にする。症状に改善が見られない場合は、医師や保健所への相談を指示する。

(参考) 日本渡航医学会・日本産業衛生学会作成

「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」

<https://www.sanei.or.jp/images/contents/416/COVID-19guide0511koukai.pdf>

- ・入国した日の過去14日以内に入管法に基づく入国制限対象地域への滞在歴がある場合は、入国の次の日から起算して14日間は、テレワーク等を行い、出勤を控えるよう指示する。
- ・入社時に体温測定を行うなど発熱の有無の確認を行う。
- ・従業員等が新型コロナウイルス感染症の陽性者又は濃厚接触者となった場合には、濃厚接触者の自宅待機などの保健所の指示に従う。
- ・産業医等の助言を得つつ、妊娠中の女性労働者や、高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）を有する従業員に対して、労務管理上の配慮を十分に行う。

### (3) 通勤・外勤

#### ①勤務体系

- ・管理部門などを中心に、テレワーク（在宅やサテライトオフィスでの勤務）が可能な従業員には、これを励行する。
- ・テレワークを行うにあたっては、厚生労働省のガイドラインなどを参照し、労働時間の適正な把握や適正な作業環境の整備などに配慮する。

(参考) 厚生労働省「テレワークにおける適切な労務管理のためのガイドライン」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000553510.pdf>

- ・オンラインでの会議や打ち合わせを活用し、会議等のための出勤を抑制する。
- ・時差出勤・時差退勤により、混雑時間帯の公共交通機関の利用やロッカールーム等の混雑を避ける。
- ・ローテーション勤務（就労日や時間帯を複数に分けた勤務）が可能な職種については、ローテーションによる交代勤務を導入する。

#### ②通勤手段

##### (公共交通)

- ・公共交通機関を利用して通勤する従業員等は、マスク（入手できない場合等は、布やフェイスシールド等の鼻や口を覆うもの。以下同じ。）の着用を徹底する。
- ・通勤時は、電車等の車内換気に協力する。
- ・通勤時は、不必要な会話を抑制する。

#### (マイカー、バイク、自転車)

- ・公共交通機関が混雑している区間・時間帯に通勤せざるを得ない従業員について、駐車・駐輪場所の確保が可能な場合は、マイカー、バイク又は自転車での通勤を認める。

#### (送迎バス)

- ・風邪等の症状がある運転者は乗務を見合わせる。(予め代替要員を確保しておく。)
- ・運転者及び乗客はマスクの着用を徹底する。
- ・通勤時は、不必要な会話を抑制する。
- ・運転席の後ろ最前列及び運転席横の座席の利用を制限する。
- ・運転席の周囲に防護フィルム等を設置する。
- ・窓の開放換気を行う。雨天時などで困難な場合は、車内換気装置を外気導入最大で使用する。
- ・起終点・休憩地点での運転席の窓・乗降口の開放換気を実施する。
- ・温度調整が不要な時期は、窓の開放換気を実施する。
- ・乗降口のドアノブ、手すり、つり革、アシストグリップ、シートなどの不特定多数が接触する場所は、定期的にこまめに清拭消毒を行う。

※同じ車両で通勤した数名の従業員の感染が確認された事例が港湾運送事業者から報告されており、感染リスクが比較的高いと考えられるため留意する。

#### ③外勤

- ・オンライン会議や電話、電子メール等を活用し、出張や外出はやむを得ない場合にのみ行う。特に、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。地域の感染状況に注意する。
- ・出張や外出を行う場合は最小人数とし、マスクを着用する。
- ・出張や外出は公共交通機関のラッシュの時間帯を避けるなど、人混みに近づかないようにする。
- ・帰社・帰宅時、飲食前等には流水と石けんによるこまめな手洗いを徹底する。石けんによる手洗いを行うことができない場合は、手指のアルコール消毒を行う。
- ・出張時や外出時には面会相手や時間、経路、訪問場所などを記録に残す。

#### (4) 勤務

##### ①共通事項

- ・従業員等に対し、始業時、休憩後を含め、定期的なこまめな手洗いを徹底する。このために必要となる水道設備や石けんなどを配置する。また、水道が使用できない環境下では、手指消毒液を配置する。
- ・従業員等に対し、勤務中のマスクの着用を促す。
- ・特に、対面での打ち合わせや倉庫内などの屋内で対人距離の確保が難しい作業を行う場合は、マスクの着用を徹底する。
- ・咳エチケットを徹底する。

- ・風通しの悪い空間や人が至近距離で会話する環境は感染リスクが高いため、その規模の大小にかかわらず、換気の徹底等によりそのような空間をなるべく作らない等の工夫をする。
- ・電子メールや各種のオンラインサービス、ファックス、郵便、宅配便などを活用し、社内外の関係者との間の書類や物品の対面での受け渡し回数の削減を図る。(例. 文書の写真ファイルやPDFファイルを電子メールで受け取って確認し、後日、原本はまとめて郵送／書類そのものの廃止など) 受け渡しを行った後は、流水と石けんによる手洗い又は手指のアルコール消毒を行う。
- ・朝礼・点呼・夕礼等の定例ミーティングについては、3密を避けるため、中止又は時間短縮、対人距離の確保、小グループでの分割実施を検討する。
- ・個々の従業員の専用とすることが可能な器具や装備、衣服については、共有を避ける。共有するものについては、定期的に消毒を行う。
- ・制服、作業服や手袋などの衣服や仮眠室のシーツ、枕カバー等はこまめに洗濯又は消毒する。

※新型コロナウイルス感染症への感染防止の観点からは、手袋は医療機関でなければ特に必要はなく、こまめな手洗いを主とする。(防寒、日焼け防止、滑り止めなど、感染防止以外の目的で手袋を使用する場合は、こまめに洗濯(洗濯ができない素材の場合は、消毒)する。)

## ②職場

- ・従業員等が、できる限り2メートル(最低1m)を目安に、対人距離を保てるよう、座席配置を工夫する。
- ・物品・機器等(例: 電話、パソコン、フリーアドレスのデスク等)については複数人での共用をできる限り回避する。共用しなければならない場合には、定期的にこまめに消毒する。
- ・テレビ会議、電話、電子メール等の活用により、人が集まる形での会議、イベント等をできる限り回避する。
- ・採用説明会や面接などについては、オンラインでの実施も検討する。
- ・株主総会については、事前の議決権行使を促すことなどにより、来場者のない形での開催も検討する。
- ・会議を対面で行う場合、最少人数とするとともに、マスクを着用し、換気に留意する。また、椅子を減らしたり、机などに印をつけたりするなど、近距離や対面に座らないように工夫する。
- ・エレベーターの中では会話を控える。
- ・建物全体や個別の室内の換気を徹底する。
- ・加湿器を設置する。
- ・ゴミの回収など清掃作業を行う従業員は、マスクや手袋を着用し、作業後に手洗いを徹底する。
- ・ゴミはこまめに回収し、鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に密閉する。
- ・不特定多数が接触する箇所を定期的にこまめに消毒する。(手が触れることがない床や壁は、通常の清掃で良い。)

- (例) 打ち合わせ用のテーブル、椅子の背もたれ、応接用のテーブル、ソファの座面、受付カウンター、エレベーターのボタン、階段の手すり、自動販売機のボタン、ドアノブ、照明のスイッチ、エアコンのボタン、タイムカードのレコーダー、電話、パソコンの電源スイッチ・キーボード、タブレット、コピー機やプリンターの電源・タッチパネル 等

### ③現場

#### (船内作業)

- ・乗船までの待機中、作業中、休憩中は、密集せず、対人距離を確保する。
- ・上記のほか、外航貨物船の船内荷役を行う場合には、海外から来訪する外航船員から船内荷役に従事する港湾労働者への感染を防止するため、別添 2 「外航貨物船の船内荷役時の新型コロナウイルス感染症への感染防止のための推奨事項」(令和 2 年 4 月 3 0 日付け(令和 2 年 7 月 1 日改定)国土交通省海事局外航課長・港湾局港湾経済課長事務連絡。以下「船内荷役推奨事項」という。)に記載の取組みを適切に実施する。
- ・船内清掃等の船内で行う港湾運送関連事業についても、船内荷役推奨事項に準じた取組を実施する。

(参考) 新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け) 令和 2 年 6 月 2 4 日時点版  
新型コロナウイルスについて

問 7 感染者が見つかった場所(外国、国内)から送られてくる手紙や輸入食品などの荷物により感染しますか。

現在のところ、中国やウイルスが見つかったその他の場所から積み出された物品との接触から人が新型コロナウイルスに感染したという報告はありません。WHO も、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物での表面では長時間生き残ることができないとしています。(以下略)

#### (荷役機械)

- ・室内の換気を徹底する。
- ・ガントリークレーン、RTG、ストラドルキャリア、トップリフター、フォークリフト等の荷役機械のハンドル、レバー、ボタン、タッチパネル等の操作装置やシートの手すり等は、定期的にかまめに消毒する。

#### (ゲート窓口等)

- ・コンテナターミナルゲートの窓口等の人と人が頻繁に対面する場所は、アクリル板・透明ビニールカーテンなどで遮蔽する。
- ・窓口係員は、マスクを着用する。
- ・トレーラー運転者等の来客には、できる限りマスクを着用して頂くようお願いする。
- ・室内の換気を徹底する。
- ・コンテナターミナルゲートのトレーラー運転者用の受付端末のタッチパネル・ボタンや、事務所のドアノブ、受付カウンターなどの不特定多数が接触する箇所は、定期的にかまめに清拭消毒を行う。

## (5) 休憩

以下の①～③は、感染リスクが比較的高いと考えられるため留意する。

### ① 食堂・休憩室・控室・仮眠室

- ・ 昼休み等の休憩時間をずらす、予め利用時間を定める、椅子を間引く、施設を追設するなどにより、利用者の集中を避け、2メートル以上の対人距離を確保するよう努める。施設の制約等により、これが困難な場合は、対面で座らないようにするか、対面する人と人との間をアクリル板・透明ビニールカーテンなどで遮蔽する。
- ・ 室内の換気を徹底する。
- ・ 加湿器を設置する。
- ・ 共有する物品（テーブル、いす等）は、定期的こまめに消毒する。
- ・ 手や口が触れるもの（コップ、箸など）は、適切に洗浄消毒する。
- ・ 従業員等は入室前と退室後に手洗いをする。
- ・ 更衣室の混雑を避けるため、自家用車での通勤者など、自宅で制服や作業服に着替えることが可能な従業員には、これを励行する。

### ② トイレ

- ・ トイレの換気を徹底する。
- ・ 便器は、特別な清掃は不要のため、通常の清掃を実施する。
- ・ ドアノブ、ロック、便座、蓋、排水レバーなどの不特定多数が接触する箇所は、定期的こまめに清拭消毒を行う。
- ・ トイレに蓋がある場合、蓋を閉めてから汚物を流すよう掲示する。
- ・ 手洗い場に石けん又は消毒液を設置する。
- ・ ハンドドライヤーは止め、共通のタオルは禁止し、ペーパータオルを設置するか、従業員に個人用タオルを持参してもらう。

### ③ 喫煙所

- ・ 喫煙所の換気を徹底する。
- ・ 加湿器を設置する。
- ・ 喫煙中は、屋外であっても2メートル以上の距離を確保するよう努める。
- ・ 屋外の喫煙所や屋内の喫煙専用室では、会話や携帯電話による通話を慎む。

### ④ 屋外の休憩場所

- ・ 屋外で休憩や食事を行う場合であっても、必要に応じ休憩時間をずらすなどにより、2メートル以上の対人距離を確保するよう努める。

## (6) 来客への対応

- ・ 来客に対しても従業員等に準じた感染拡大予防対策への協力を求めるため、自社の感染拡大予防対策の内容について、来客の所属企業等に説明したり、文書を送付することにより、協力を確保する。この際には、必要に応じ、政府からの要請文書や本ガイドラインを活用する。
- ・ 来客に対し、掲示物や声掛けにより、マスクの着用や手指消毒等への協力を呼び掛ける。
- ・ 建物の入口やエレベーターホール等に手指消毒液を配置する。

- ・ 来客がマスクを持参していない場合に提供するため、来客用のマスクを備えておく。

#### (7) 従業員等の意識向上

- ・ 国、地方自治体等がホームページ等を通じて提供している最新の情報を収集し、感染拡大を防止するための知識・知見等を従業員等に周知する。
- ・ 従業員等に対し、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が呼び掛けている以下の取組を周知し、日常生活を含む行動変容を促す。
  - － 感染症対策へのご協力をお願いします（別添3）
  - － 「密閉」「密集」「密接」しない！（別添4）
  - － 人との接触を8割減らす、10のポイント（別添5）
  - － 「新しい生活様式」の実践例（別添6）
  - － 令和2年度の熱中症予防行動（別添7）
- ・ 緊急事態宣言の対象地域・期間においては、従業員等による勤務時間外の飲食を伴う会合の開催を控える。
- ・ 新型コロナウイルス感染症の陽性者や濃厚接触者となった従業員等やその関係者が、社内で差別されるなどの人権侵害を受けることのないよう、従業員等を指導するとともに、円滑な職場復帰のために十分に配慮を行う。
- ・ 感染が拡大している国・地域から寄港する外航貨物船の船員や、陽性者が発生した取引先等の従業員などに対し、差別的な言動を行わないよう、従業員等を指導する。また、従業員等が取引先等の従業員等から差別的な言動を受けた場合には、取引先等に対し、適切な配慮を求める。

#### (8) 陽性者等が発生した場合の対応

- ・ 職場に新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者（以下「陽性者等」という。）が発生した場合に備え、衛生上の職場の対応ルールを作成し、労働者に周知しておく。
- ・ 保健所による積極的疫学調査が実施される場合は、積極的に協力する。
- ・ 職場の消毒や濃厚接触者の自宅待機などの保健所や医療機関の指示に従う。
- ・ 複数社が混在する借用ビル内で同居する他社の従業員等で陽性者が確認された場合は、ビル貸主の指示にも従う。
- ・ 陽性者の行動範囲を踏まえ、職場の消毒等を行う。同勤務場所の従業員等に自宅待機させることを検討する。
- ・ 陽性者について、労働安全衛生法に基づく労働者死傷病報告を提出する。（例えば、自宅で感染したことが明らかな場合など、就業中や事業場及びその附属建物とは関係のない場合、提出は不要だが、感染経路が明らかではない場合などは、管轄の労働基準監督署に相談する。）
- ・ 陽性者等の人権に配慮し、個人名が特定されることがないように留意する。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を目的とした個人データについては、個人情報保護に配慮し、適正に取り扱う。
- ・ 職場内で陽性者が確認された場合の公表の有無・方法については、上記のように個人情報保護に留意しつつ、公衆衛生上の要請も踏まえ、実態に応じた検討を行うものとする。

- ・労働者が陽性者等になったことをもって、解雇その他の不利益な取扱いや差別等を受けることがないようにする。
- ・陽性者が業務又は通勤に起因して発症したものと認められる場合には、労災保険給付の請求を勧奨する。

※いずれについても、別添 1 の記 4 を参照の上、対応すること。

## 4. おわりに

新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践していく必要がある。これは、従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防のために行うものである。

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例がある。新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠である。そのためには一人ひとりの心がけが何より重要である。従業員ひとり一人が、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、本人のみならず、大事な家族や友人、同僚の命を守ることにつながるものとする。



- 「緊急事態宣言時に事業の継続が求められる事業で働く方々等の感染予防、健康管理の強化について」(令和2年4月17日厚生労働省労働基準局長通知)(抜粋)

## 記

### 1 労務管理の基本的姿勢

緊急事態宣言時に事業の継続が求められる事業者におかれては、まずは在宅勤務(テレワーク)を最大限活用して、必要最小限の出勤としていただきたいこと。

また、職場への出勤が必要な労働者についても、感染拡大を防止しつつ業務を継続していただくため、①ローテーションを組み交代勤務を実施することや時差通勤を導入すること等によって、人と人の接触機会を極力低減すること、②出張による移動を減らすためテレビ会議等を活用すること、③換気を徹底することや社内でもお互いの距離を十分にとること等を通じて、「三つの密」(①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集場所(多くの人々が密集している)、③密接場面(お互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる))を避ける取組を徹底していただきたいこと。

(中略)

### 2 職場における感染予防対策の徹底について

新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大を防止するために、以下の内容及び別添2の「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を参考として、職場の実態に即した、実行可能な感染拡大防止対策を検討いただきたいこと。

(中略)

感染防止対策の検討に当たって、職場に、労働安全衛生法により、安全衛生委員会、衛生委員会、産業医、衛生管理者、安全衛生推進者、衛生推進者等が設置・選任されている場合、こうした衛生管理の知見を持つ労使関係者により構成する組織の有効活用を図るとともに、労働衛生の担当者に対策の検討や実施への関与を求めていただきたいこと。その際、産業医等の助言を得つつ、妊娠中の女性労働者や、

高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）を有する方々に対して、十分な労務管理上の配慮をしていただきたいこと。

#### （１）職場内での感染防止行動の徹底

（換気の徹底等）

- ・ 必要換気量（一人あたり毎時 30m<sup>3</sup>）を満たし「換気が悪い空間」としないために、職場の建物が機械換気（空気調和設備、機械換気設備）の場合、換気設備を適切に運転・管理し、建築物衛生法関係法令の空気環境の調整に関する基準が満たされていることを確認すること。
- ・ 職場の建物の窓が開閉可能な場合は、1時間に2回以上、窓を全開して換気を行うこと。複数の窓がある場合、二方向の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開けること。

（接触感染の防止）

- ・ 物品・機器等（例：電話、パソコン、フリーアドレスのデスク等）については複数人での共用をできる限り回避すること。
- ・ 事業所内で労働者が触れることがある物品・機器等について、こまめに消毒を実施すること。
  - ※ 手で触れる共有部分の消毒には、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きすることが有効であること。家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認の上、0.05%の濃度に薄めて使用いただきたいこと（使用方法の詳細はメーカーのホームページ等で確認いただきたいこと）。
- ・ せっけんによるこまめな手洗いを徹底すること。また、洗面台、トイレ等に手洗いの実施について掲示を行うこと。
  - ※ 厚生労働省のホームページ「新型コロナウイルス感染症について」に掲載されている手洗いの啓発用リーフレット「接触感染に注意！」を活用いただきたいこと。
- ・ 入手可能な場合には、感染防止に有効とされている手指消毒用アルコールを職場に備え付けて使用すること。
- ・ 外来者、顧客・取引先等に対し、感染防止措置への協力を要請すること。

(飛沫感染の防止)

- ・ 咳エチケットを徹底すること。
- ・ 風通しの悪い空間や人が至近距離で会話する環境は感染リスクが高いことから、その規模の大小にかかわらず、換気等の励行により風通しの悪い空間をなるべく作らない等の工夫をすること。
- ・ 事務所や作業場においては、人と人との間に十分な距離を保持（１メートル以上）すること。また、会話や発声時には、特に間隔を空ける（２メートル以上）こと。
- ・ テレビ会議、電話、電子メール等の活用により、人が集まる形での会議等をできる限り回避すること。
- ・ 外来者、顧客・取引先等との対面での接触や、これが避けられない場合は、距離（２メートル以上）を取る。また、業務の性質上、対人距離等の確保が困難な場合は、マスクを着用すること。
- ・ 社員食堂での感染防止のため、座席数を減らす、昼休み等の休憩時間に幅を持たせて利用者の集中を避ける等の措置を講じること。
- ・ その他密閉、密集、密接とならないよう、施設の利用方法について検討すること。

(一般的な健康確保措置の徹底等)

- ・ 疲労の蓄積（易感染性）につながるおそれがある長時間の時間外労働等を避けること。
- ・ 一人一人が十分な栄養摂取と睡眠の確保を心がけるなど健康管理を行うこと。
- ・ 職場において、労働者の日々の健康状態の把握に配慮すること（例：出勤前や入社時等に体温測定を行うなど、風邪の症状を含め体調を確認する等）。

(2) 通勤・外勤に関する感染防止行動の徹底

(接触感染の防止)

- ・ 入社・帰宅時、飲食前の手洗いや手指のアルコール消毒を徹底すること。

(飛沫感染の防止)

- ・ 咳エチケットを徹底すること。
- ・ 多くの人が公共交通機関に集中することを避ける、職場内の労働者の密度を下げる等の観点から、時差通勤のほか、可能な場合には公共交通機関を利用しない方法（自転車通勤、徒歩通勤等）の積極的な活用を図ること。あわせて、適切な労働時間管理、超過勤務の抑制にも留意すること。
- ・ 通勤時、外勤時の移動においては、電車等の車内換気に協力すること。
- ・ 通勤時、外勤時の移動で、電車、バス、タクシー等を利用する場合には、不必要な会話等を抑制すること。

(3) (略)

### 3 風邪症状を呈する労働者への対応について

新型コロナウイルスに感染した場合、数日から14日程度の潜伏期間を経て発症するため、発症初期の症状は、発熱、咳など普通の風邪と見分けが付かない。このため、発熱、咳などの風邪症状がみられる労働者については、新型コロナウイルスに感染している可能性を考えた労務管理とすること。具体的には、次のような対応が考えられること。特に、①高齢者、②基礎疾患がある者、③免疫抑制状態にある者、④妊娠している者について配慮すること。

- ・ 発熱、咳などの風邪症状がみられる労働者への出勤免除の実施やテレワークの指示を行うとともに、その間の外出自粛を勧奨すること。
- ・ 労働者を休業させる場合、欠勤中の賃金の取扱いについては、労使で十分に話し合い、労使が協力して、労働者が安心して休暇を取得できる体制を整えること。
- ・ 風邪の症状が出現した労働者が医療機関を受診するため等やむを得ず外出する場合でも、公共交通機関の利用は極力控えるよう注意喚起すること。
- ・ 「新型コロナウイルス感染症についての相談の目安（具体的な目安は以下を参照）」を労働者に周知・徹底し、これに該当する場合には、帰国者・接触者相談

センターに電話で相談し、同センターから帰国者・接触者外来の受診を指示された場合には、その指示に従うよう促すこと。

「新型コロナウイルス感染症についての相談の目安」（略）

**※日本港運協会追記**

感染状況等を踏まえ、相談の目安の見直しが行われることがあるので、厚生労働省ホームページにおいて最新の情報を確認すること。

#### 4 新型コロナウイルス感染症の陽性者等が発生した場合の対応について

##### (1) 衛生上の職場の対応ルールについて

事業者においては、職場に新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者（以下「陽性者等」という。）が発生した場合に備え、以下の項目を盛り込んだ対応ルールを作成し、労働者に周知いただきたいこと。なお、企業における具体的な取組事例を取りまとめた別添3の「新型コロナウイルス感染症の陽性者等が発生した場合の衛生上の対応ルール（例）」を適宜参考にしていただきたいこと。

併せて、新型コロナウイルス感染症の陽性者について、労働安全衛生法に基づく労働者死傷病報告の提出に留意すること。

- ・ 労働者が陽性者等であると判明した場合の事業者への報告に関する事（報告先の部署・担当者、報告のあった情報を取り扱う担当者の範囲等）
- ・ 労働者が陽性者等であると判明した場合の保健所との連携に関する事（保健所と連携する部署・担当者、保健所と連携して対応する際の陽性者と接触した労働者の対応等）
- ・ 職場の消毒等が必要になった場合の対応に関する事
- ・ 労働者が陽性者等になったことをもって、解雇その他の不利益な取扱いや差別等を受けることはないこと
- ・ その他必要に応じ、休業や賃金の取扱いなどに関する事等

##### (2) 労災保険制度について

労働者が新型コロナウイルス感染症に罹患し、業務又は通勤に起因して発症したものと認められる場合には、労災保険給付の対象となることから、労災保険制度について周知していただいた上、適切に請求を勧奨していただきたいこと。

#### 5 新型コロナウイルス感染症に対する正しい情報の収集等

事業者においては、国、地方自治体等がホームページ等を通じて提供している最新の情報を収集し、必要に応じ感染拡大を防止するための知識・知見等を労働者に周知いただきたいこと。その際、心の健康相談などのメンタルヘルスに関する相談やDVや児童虐待に関する相談などの窓口についても、必要に応じ、労働者に周知いただきたいこと。

なお、新型コロナウイルス感染症に関する個別の労働紛争があった場合は、都道府県労働局の総合労働相談コーナーにおいて相談を受け付けていることも、併せて周知いただきたいこと。

(別添 2)

事務連絡

令和 2 年 4 月 3 0 日

一般社団法人日本船主協会 殿  
外国船舶協会 殿  
日本船舶代理店協会 殿  
外航船舶代理店業協会 殿  
一般社団法人日本港運協会 殿

外航貨物船の船内荷役時の  
新型コロナウイルス感染症への感染防止のための推奨事項

国土交通省海事局外航課長  
国土交通省港湾局港湾経済課長

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的な感染拡大の下でも、グローバル・サプライチェーンを維持し、国民生活や産業活動に必要な物資を安定的に供給していくことが求められており、そのためには、外航貨物船の船内荷役時の外航船員と港湾労働者の相互間の感染を防止するとともに、これらの労働者が安心して船内荷役に取り組むことができる環境を整えていくことが重要です。

このため、厚生労働省が企業に対して要請している取組や、国内外の外航貨物船や港湾における取組例などを参考に、下記のとおり、外航海運事業者や港湾運送事業者向けに、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行が終息するまでの当分の間の実施が推奨されるものとして、「外航貨物船の船内荷役時の新型コロナウイルス感染症への感染防止のための推奨事項」をとりまとめましたので、お知らせします。

つきましては、貴協会の傘下会員の皆様にも下記を参考に新型コロナウイルス感染症への感染防止対策の充実・強化をお願い致したく、貴協会におかれましては、傘下会員への周知にご協力をお願い申し上げます。

## 記

①以下のいずれかの症状がある者は、船内荷役（打ち合わせ及び作業）に従事させないこと。（有症状の外航船員は船内の別室等へ隔離し、有症状の港湾労働者は乗船させないこと。）

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱がある者（解熱剤を服用中の者も同様に扱う。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある者

②外航船員及び港湾労働者は、真に業務上の必要がある場合を除き、相互に接触を控えることとし、電子メールその他の方法により代替するなど業務の進め方を工夫すること。

③対面での会話や目視による点検など、やむを得ず業務上接触する場合も、以下に掲げる取組みを実施すること

- ・必要最小限の参加者及び時間で行うこと
- ・外航船員と港湾労働者の相互間の距離を確保すること（できるだけ2メートル以上）。
- ・物品（書類、USBメモリ等）の直接の手渡しはできるだけ避けること。（例えば、「一方が物品を置いた後でそこから離れ、他方が近づいて受け取る」など）
- ・外航船員は、港湾労働者の乗船中は、船内のタリールーム（検数室）や港湾労働者用のトイレ・休憩室の使用を避けること。港湾労働者は、船内の業務上必要のない場所に立ち入らないこと。

④船室内の換気に努め（※1）、打ち合わせは、屋外又は換気の良い船室内で行うこと。

※1：機械換気の場合は、換気設備を適切に運転・管理すること。窓の開閉が可能な場合は、1時間に2回程度の頻度で窓を全開して換気すること。

⑤マスク（入手できない場合は、簡易フェイスシールドや布等の鼻や口を覆うもの）を着用すること。

⑥石けんでの手洗い又は手指のアルコール消毒を徹底すること。（出社・帰宅、乗船・下船、飲食・喫煙・トイレ等の際にこまめに実施）



⑦船側は、船内荷役を開始する前及び後に、港湾労働者が手指で触れる場所（※2）の消毒（※3）を実施すること。

※2：タラップの手すり、ドアノブ、トイレの排水レバー、打合せスペース・休憩室等のテーブルや椅子、照明や空調機器のスイッチ類、荷役機器の操作装置等の港湾労働者が手指で触れる箇所。

※3：消毒は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きすること。または消毒用アルコール等で消毒すること。

・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認の上、0.05%の濃度に薄めて使用すること（使用方法の詳細はメーカーのホームページ等で確認すること）

・消毒用アルコールは、濃度70%以上のものを使用すること

⑧検疫所、保健所等の行政機関から指示や指導があった場合は当該指示等に速やかに従うこと。



# 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



手の甲をのぼすようにこすります。

3



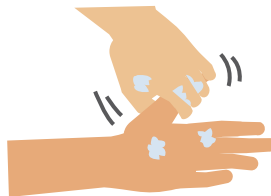
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



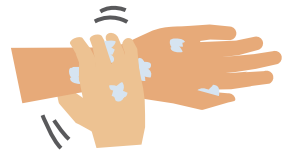
指の間を洗います。

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

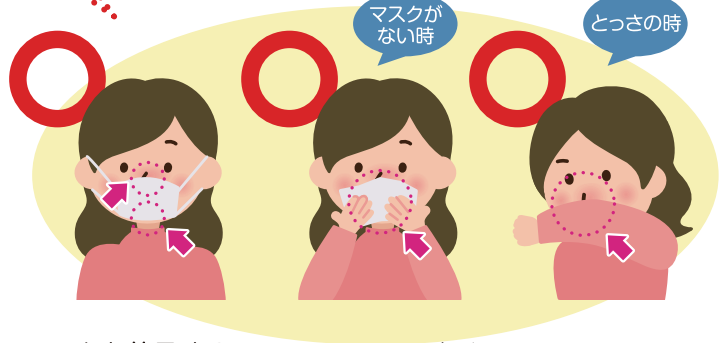
## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



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



マスクが  
ない時

とっさの時

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

## 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



厚労省

検索

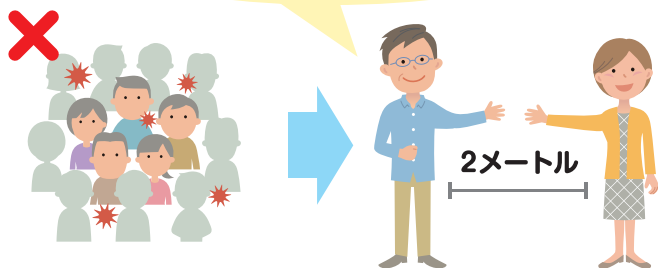


新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

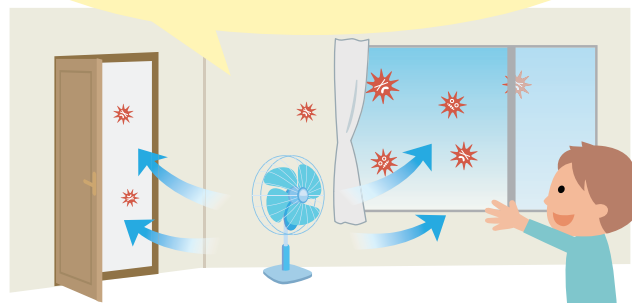
# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と  
十分な距離を取る!



窓やドアを開け  
こまめに換気を!



屋外でも密集するような  
運動は避けましょう!

少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫

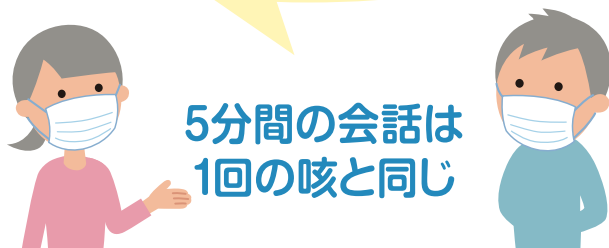


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

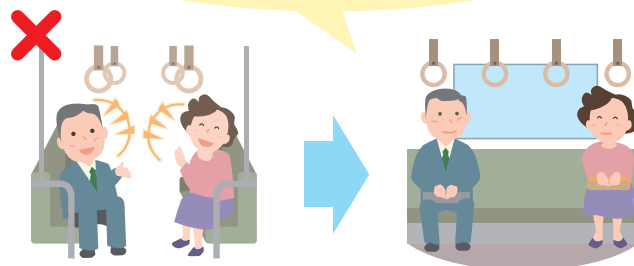


会話をするときは  
マスクをつけましょう!



5分間の会話は  
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう!



# 人との接触を **8割減らす**、**10のポイント**

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

**1** ビデオ通話で  
**オンライン帰省**



**2** スーパーは1人  
または**少人数で**  
**すいている時間に**



**3** ジョギングは  
**少人数で**  
公園は**すいた時間、**  
**場所を選ぶ**



**4** 待てる買い物は  
**通販**で



**5** 飲み会は  
**オンライン**で



**6** 診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



**7** 筋トレやヨガは  
**自宅で動画を活用**



**8** 飲食は  
**持ち帰り、**  
**宅配も**



**9** 仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・  
物流など社会機能維持  
のために



**10** 会話は  
**マスク**をつけて



**3つの密を**  
**避けましよう**

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

**手洗い・**  
**咳エチケット・**  
**換気や、健康管理**  
も、同様に重要です。



## 「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）
- 毎朝で体温測定、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予定

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

のどが渴いていなくても  
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日あたり  
**1.2L (1.2リットル)**を目安に



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



・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**)



水分補給は忘れずに!

- ・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**

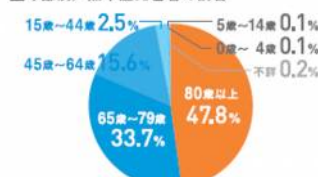
## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



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

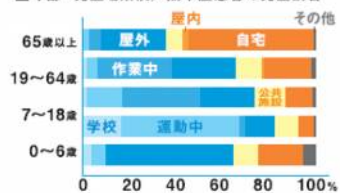


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

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



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。