

**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4年11月30日改定 第8版  
(令和2年5月18日策定)

# ■ 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) 「緊急事態宣言の発出を踏まえた職場における新型コロナウイルス感染症への感染予防及び健康管理について」（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) 感染リスクが高まる「5つの場面」
- (別添7) 「新しい生活様式」の実践例
- (別添8) 令和4年度の熱中症予防行動
- (別添9) 寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント

## 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4年11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。

感染症対策にあたっては、本ガイドラインのほか、その要点をまとめたチェックリストも併せて活用されたい。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、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））の回避や「5つの場面」（①飲酒を伴う懇親会、②大人数や長時間に及ぶ飲食、③マスクなしでの会話、④狭い空間での共同生活、⑤居場所の切り替わり）における感染リスクを下げる取組によって、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。

### (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、変異株の拡大も踏まえ、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、飛沫感染、マイクロ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。

特に、感染リスクが高まる「5つの場面」の下記各場面が該当するところを具体的に点検し、個々の場面に重点を置いた対策を実施する。

#### (場面1) 飲酒を伴う懇親会等

具体的には本ガイドライン3.（7）に記載する対策を行うことが考えられる。

#### (場面2) 大人数や長時間におよぶ飲食

具体的には本ガイドライン3.（7）に記載する対策を行うことが考えられる。

#### (場面3) マスクなしでの会話

具体的には本ガイドライン2.（3）に記載する対策を行うことが考えられる。

#### (場面4) 狭い空間での共同生活

具体的にはトイレなどの共用部分において、本ガイドライン3.（4）または（5）に記載する対策を行うことが考えられる。

#### (場面5) 居場所の切り替わり

具体的には休憩時間に入った時など、居場所が切り替わる場面では、本ガイドライン3.(5)に記載する対策を行うことが考えられる。

三つの密(密集・密閉・密接)のいずれかに該当する場面では、一定の感染リスクが避けられないことから、密集・密閉・密接のいずれも避けるよう日頃から徹底する。

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・マイクロ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・湿度が高い場面においては、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。

また、寒冷的な場面においては、適切な室内環境(温度・湿度等)を維持しつつ、十分な換気を行い、新型コロナウイルス感染症の感染防止に取り組む必要がある。

#### (換気の徹底)

- ・変異株の拡大を踏まえ、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よう徹底する。
- ・職場の建物の窓が開閉可能な場合は、1時間に2回以上(1回に5分以上)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。
- ・また、換気に加えて、必要に応じ、かつ、可能な範囲でCO<sub>2</sub>測定装置を設置する等により換気状況を常時モニターし、1000ppm以下(※)を維持する。なお、CO<sub>2</sub>測定装置を設置する場合は、室内の複数箇所で測定し、特に換気が不十分となりやすい場所に設置する。  
※機械換気の場合。窓開け換気の場合は目安。
- ・HEPAフィルタ式空気清浄機やサーキュレーターの補助的活用も可とする。
- ・特に、一般の家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていないため、以下の様な工夫を行う。

新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)令和4年11月16日版(厚生労働省HPより)

問6 換気について、一般家庭ではどのような工夫をしたらよいでしょうか。

季節を問わず、新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が重要です。

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備※や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。

※2003年7月以降に着工された住宅には「常時換気設備(24時間換気システム)」が設置されています。常時換気設備が設置されている場合には常に稼働させましょう。また、定期的にフィルタの掃除を行い、強弱スイッチがある場合は強運転にして換気量を増やすようにしましょう。吸気口の位置にもご注意ください。家具等でふさぐと効果が落ちてしまいます。

「常時換気設備」が設置されていない建物でも、台所や洗面所などの換気扇を常時運転することで最小限の換気量は確保できます。

#### <窓開けによる換気のコツ>

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

#### 【夏場における換気の留意点】

<熱中症予防にはエアコン等を使用しましょう>

高温、多湿の夏場は、熱中症対策が重要です。最近では、毎年6万人を超える方が救急搬送をされ、亡くなる方が1,000人を超えています。熱中症の約4割は住居内で発生しています。夏場は家電などからの発熱や日射侵入によって、室内の温度は外気よりも高くなるため、室内での熱中症予防のためには、エアコン(※1)や扇風機を活用することが重要です。

一方、新型コロナウイルス対策として換気が必要ですが、エアコン使用中に窓を開けると、一時的に室温が高くなってしまいます。熱中症は短時間で重症化し、命に関わるため、予防が重要です。夏場は新型コロナウイルス対策より、熱中症対策を優先して、以下のような換気の工夫をお勧めします。

(※1)一般的に一般の家庭用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。

#### <一般家庭でのエアコン使用中の換気>

一人暮らしの場合は、家庭内での新型コロナウイルスの感染リスクは低いので、エアコンを優先しながら24時間換気システムや換気扇を活用して、最小限の換気を確保しましょう。

窓開けによる換気を組み合わせる場合も、夏場は外気温との兼ね合いです。外気温の低い朝や夕方以降などに、窓開けを行い、換気時間を多く取るなど、室温が上がらないよう工夫いただくことを推奨します。

また、室温が上がりにくいようにすると窓を十分に開けられない場合には、換気不足を補うために、HEPA フィルタ(※)によるろ過式の空気清浄機を併用することが有効です。

(※)HEPA フィルタは、「高性能エアフィルター」とも呼ばれることもあり、国内メーカーの多くの空気清浄機で使用されています。空気中に含まれる微粒子を取り除くことができます。

ご家族の皆様が一つの部屋で過ごす場合も、これらの24時間換気システムや換気扇などの機械換気と窓開けによる換気の工夫を行いつつ、エアコン等を使用しましょう。

#### 【冬場における換気の留意点】

- ・窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。
- ・暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。なお、暖房器具の種類や設置位置の決定に当たっては、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に留意してください。
- ・短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。
- ・人がいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。
- ・室温を18℃以上に維持しようとする、窓を十分に開けられない場合には、換気不足を補うために、HEPA フィルタ(※)によるろ過式の空気清浄機を併用することが有効です。

#### (対人距離の確保と咳エチケット)

マスクについては、場面に応じた適切な着脱を行う。

- ・屋外では季節を問わず、マスクの着用は原則不要（人との距離（目安2 m）が保てず、会話をする場合は着用）。
- ・屋内では距離（目安2 m）が確保でき、会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスクを着用。
- ・変異株の拡大も踏まえ、正しいマスクの着用について施設内で掲示等を行い周知するとともに、咳エチケットについて徹底する。十分なマスク着用の効果を得るためには隙間ができないようにすることが重要であり、感染リスクに応じた、適切なマスクの着用を行う（品質の確かな、できれば不織布を着用）。正しいマスクの着用法については、「マスクの着用について」（下記ホームページ）等を参照する。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html)

#### (大声を出さないことの徹底)

- ・変異株の拡大も踏まえ、大声を出さないように施設内で掲示等を行うなど、啓発を行い、その徹底に努める。
- ・職場の室内等でマスクを着用している場合であっても、会話を短く切り上げる等の対応が望ましい旨を周知する。

#### (手洗い・手指消毒の徹底)

- ・変異株の拡大も踏まえ、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。
- ・感染防止に有効とされている手指消毒用アルコールを手洗い場はもとより、入口及び施設内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70～95%のものを使用すること。（消毒効果が十分に得られるよう、より高濃度のもの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

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。)一方で、次亜塩素酸ナトリウム(いわゆる塩素系漂白剤)は、手指には用いないこと。

※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。

#### (適度な消毒)

・施設内共用部(出入口、休憩室、更衣室、食堂、喫煙室)や、ウイルスが付着した可能性のある場所(トイレ、手すり、テーブル・椅子、調味料等)の適度な消毒を徹底する。

※手で触れる共有部分の消毒には、熱水、次亜塩素酸ナトリウム(いわゆる塩素系漂白剤)、アルコール消毒液による消毒が勧められること。これ以外でも、界面活性剤(いわゆる住宅用・台所用洗剤)による効果も期待されており、また、一定濃度以上の「次亜塩素酸水」が新型コロナウイルスの量を減少させることが確認されている。

「次亜塩素酸ナトリウム」による消毒を行う場合は、正しく水で0.05%までに薄めた上で使用し、素手で取り扱ったり、吸入したり目に入ったりすると健康に害を及ぼす可能性があるため、絶対に行わないこと。

「次亜塩素酸水」による消毒を行う場合は、目に見える汚れをあらかじめ落とし、①拭き掃除には、有効塩素濃度80ppm以上の次亜塩素酸水を使い、十分な量の次亜塩素酸水で濡らすことで、②次亜塩素酸水の流水で掛け流す場合は、有効塩素濃度35ppm以上のもので20秒以上掛け流すことでウイルスの量が減らせるとされている。いずれの場合も、次亜塩素酸水が残らないよう、きれいな布やペーパーで拭き取る。

また、有機物が存在する環境下での使用が想定されている「次亜塩素酸水」による消毒を行う場合は、①清拭する場合、遊離塩素濃度25ppm(25mg/L)以上の次亜塩素酸水をペーパータオル等に染み込ませてから対象物を清拭(拭いた後数分以上置くこと)し、その後、水気を拭き取って乾燥させること。②浸漬する場合、対象物を遊離塩素濃度25ppm(25mg/L)以上の次亜塩素酸水に浸漬(数分以上浸すこと)し、取り出した後に水気を拭き取って乾燥させること。③排泄物やおう吐物等の汚物がある場合、汚物をペーパータオル等で静かに拭き取った上で、汚物のあった場所にペーパータオル等を敷き、その上に遊離塩素濃度100ppm(100mg/L)以上の次亜塩素酸水をまき(数分以上置くこと)、ペーパータオル等を回収後、残った次亜塩素酸水を拭き取って乾燥させること。

界面活性剤の具体的な名称やその濃度、次亜塩素酸水を使う際の注意事項などについては、下記に示す各種ホームページで確認すること。また、具体的な用途や使用上の注意については、製品に記載された情報を確認の上、正しく使用すること。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について(厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)

(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) 厚生労働省・経済産業省・消費者庁「新型コロナウイルス対策ポスター「次亜塩素酸水を使ってモノのウイルス対策をする場合の注意事項」」

<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-4.pdf>

(参考) 独立行政法人 製品評価技術基盤機構新型「コロナウイルスに対して効果が確認された界面活性剤を含む洗剤について」

<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>

(参考) 国民生活センター「除菌や消毒をうたった商品について正しく知っていますか？-新型コロナウイルスに関連して-」

[http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20200515\\_2.pdf](http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20200515_2.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>

(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)

(飛沫防止の防護フィルム等)

- ・ コンテナターミナルゲートの窓口、食堂、休憩室、会議室等へのアクリル板・透明ビニールカーテンを設置する場合には、火災の予防に十分に留意して設置すること。

(参考) 火災予防のための留意点

- ・ 火気使用設備・器具、白熱電球等の熱源となるものの近くには原則設置しないようにすること。ただし、これらの近くに設置することが感染予防対策上必要な場合にあっては、燃えにくい素材（難燃性、不燃性、防災製品など）を使用すること。
- ・ 同じ素材であれば、薄いフィルム状のものに比べて板状のものの方が防火上望ましいこと。
- ・ 一般的に、飛沫防止のための使用が考えられる透明のシート類については、引火点、発火点、自己消化性の有無等の性質を踏まえると、ポリ塩化ビニール製やポリカーボネート製のものが比較的燃えにくい素材である考えられていること。
- ・ 難燃性、不燃性、防災製品などの情報については、製造者等の製品仕様を確認することが望ましいこと。
- ・ シート類については、(公財)日本防災協会が定める防災性能基準に適合するものが防災製品として認定されているものがあり、防災製品として認定された製品や材料には防災製品ラベルが貼付されていること。
- ・ 不明の点があれば、最寄りの消防署に相談すること。

### 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「緊急事態宣言の発出を踏まえた職場における新型コロナウイルス感染症への感染予防及び健康管理について」（抜粋）を踏まえて対応する必要がある（下記ホームページを参照する）。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00226.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00226.html)

#### （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。なお、健康観察アプリなどの活用も有用である。
- ・ 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。従業員に平熱を超える発熱や風邪様症状がある場合には、その従業員には出勤させず、自宅療養とする社内ルールを徹底し、受診・相談センターやかかりつけ医などに適切に相談させ、各種休暇制度の取得を奨励する。
- ・ 出勤後に少しでも体調が悪い従業員等が見出された場合や従業員等が発熱など軽度の体調不良を訴えた場合、その従業員等に対し、可能な限り抗原簡易キットを活用して検査を実施し、直ちに帰宅させ、自宅待機とする。

- ・抗原簡易キットの購入にあたっては、
  - ① 検体採取に関する注意点等を理解した職員の管理下での自己検体採取をすること
  - ② 国が承認した抗原簡易キットを用いること
- ・これら具体的な手順、キットの購入申込先リスト等については、下記 URL を参照する。  
 （令和4年10月19日事務連絡「職場における検査等の実施手順（第3版）について」 <https://www.zenhokan.or.jp/new/new1982/>）
- ・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、出社判断を行う際には、学会の指針などを参考にし、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。
- ・海外渡航歴を有する従業員等については、日本入国時の検疫措置（厚生労働省 HP「水際対策」など参照）に沿って判断する。
- ・出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等の指示に従う。
- ・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。
- ・寮などで集団生活を行っている場合や、従業員等同士の距離が近いなど密になりやすい環境（労働集約的環境）、一般的な感染防止措置を行うことが困難な環境など、クラスター発生の危険性が高い職場環境では、定期的な PCR 検査の活用も有用であるので、導入を積極的に検討する。
- ・ワクチン接種について「新型コロナワクチンについて」（下記ホームページ）等を参照する。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_00184.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html)

### （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、積極的にこれを励行する。
- ・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/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudouki\\_jun/shigoto/guideline.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouki_jun/shigoto/guideline.html)
- ・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。
- ・積極的な時差出勤・時差退勤の導入により、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積極的に導入する。

## 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、適度に清拭消毒を行う。  
※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

- ・人が滞留しないよう動線を確保する。
- ・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、勤務中の正しいマスクの常時着用、大声や長時間の会話を控えることを徹底する。
- ・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ことから、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、適度に消毒を行う。
- ・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

- ・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、適度に消毒する。
- ・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、三密回避はもとより、換気、椅子を減らしたり机などに印をつけたりするなどによる身体的距離の確保、時間を短くすること、マスク着用のそれぞれの徹底、必要最小限での開催など、基本的な感染防止策を徹底するとともに、必要に応じ、オンライン会議等を活用する。
- ・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適度に消毒する。(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。  
なお、作業中の対人距離の確保が難しい場合には、安全上必要な場合を除き、大声での会話を控えるようにする。
- ・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30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。

#### (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、適度に消毒する。

#### (受付窓口等)

- ・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し、三密の回避と身体的距離を確保するほか、マスク着用と換気を徹底し、飛沫感染対策を図るものとする。
- ・窓口係員は、マスクを着用し、大声での会話は控えるようにする。
- ・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いただくようお願いする。
- ・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、適度に清拭消毒を行う。

- ・金銭を徴収する場合には、接触防止の観点から電子マネーやキャッシュレス決済の導入を奨励する。

## (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、利用者の人数制限をする、予め利用時間を定めるなどにより、利用者の集中を避けるよう努める。
- ・大声や長時間の会話を控える。
- ・顔の正面から最低 1m 以上距離を確保することを含め真正面の配置を避ける。
- ・テーブル上に区切りのパーティション（アクリル板等）を設置する。
- ・金銭を徴収する場合には、接触防止の観点から電子マネーやキャッシュレス決済の導入を奨励する。
- ・飲食物を提供する場合には、食事中以外のマスク着用を徹底し、感染防止対策を実施した上で、飲食可能エリアを設定する。
- ・食事、着替え等でマスクを着用できないときは、会話を控える。
- ・室内の常時換気を徹底する。
- ・加湿器を設置する。
- ・共有する物品（テーブル、いす等）は、適度に消毒する。
- ・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徹底する。
- ・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、適度に清拭消毒を行う。
- ・トイレでは手洗いを徹底する。
- ・手洗い場に石けん又は消毒液を設置する。
- ・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。  
※なお、ハンドドライヤーについては最近のエビデンスに基づき、メンテナンスや清掃等の契約等を確認し、また、アルコール消毒その他適切な清掃方法により適度に清掃されていることを確認する場合には、使用を可とする。
- ・混雑が予想される場合には、人と人との十分な間隔を空けた整列を促すなど対策を行う。

### 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、最低1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）
  - － 感染リスクが高まる「5つの場面」（別添6）
  - － 「新しい生活様式」の実践例（別添7）
  - － 令和4年度の熱中症予防行動（別添8）
  - － 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（別添9）
- ・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等の指示に従う。
- ・ 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。
- ・ 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。従業員一人ひとりが、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考えている。

### 策定日・改定日

令和2年	5月18日	策定	初版
令和2年	5月28日	改定	第2版
令和2年	7月3日	改定	第3版
令和2年	8月13日	改定	第4版
令和2年	11月30日	改定	第5版
令和3年	5月24日	改定	第6版
令和3年	11月1日	改定	第7版
令和4年	11月30日	改定	第8版

(別添1)

○「緊急事態宣言の発出を踏まえた職場における新型コロナウイルス感染症への感染予防及び健康管理について」

(令和3年4月26日厚生労働省労働基準局長通知) (抜粋)

(令和4年11月30日一部抜粋箇所削除 接触確認アプリ終了に伴うもの。)

記

1 労務管理の基本的姿勢

基本的対処方針(別添2)の三の(3)「まん延防止」の4)「職場への出勤等」、8)「重点措置区域における取組等」、9)「緊急事態措置区域及び重点措置区域以外の都道府県における取組等」及び12)「クラスター対策の強化」の内容に基づき、職場における感染防止対策に取り組んでいただきたいこと。

また、職場において特に留意すべき「取組の5つのポイント」(参考資料1)の取組状況を確認していただき、未実施の事項がある場合には、「職場における感染防止対策の実践例」を参考に職場での対応を検討し、実施していただきたいこと。

その際、労働者の理解や協力を得つつ、事業者が主体となり、これらの取組を実施していただくに当たって、特に、以下の(1)から(6)にご留意いただきたいこと。

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ところであるので、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」を確認いただきたいこと。

(1) 職場における感染防止の進め方

職場における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は、事業者、労働者それぞれが、職場内外での感染防止行動の徹底について正しい知識を持って、職場や職務の実態に即した対策に取り組んでいただくことが必要であること。このため、事業者においては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に積極的に取り組む方針を定め、全ての労働者に伝えていただくとともに、労働者も取組の趣旨を踏まえて感染拡大防止に向けた一人一人の行動変容を心がけていただくことが重要であること。

具体的には、①労働衛生管理体制の再確認、②換気の徹底等の作業環境管理、③職場の実態に応じた作業管理、④手洗いの励行など感染予防に関する基本的な知識も含めた労働衛生教育、⑤日々の体調管理等も含めた健康管理に留意して取組を実施いただきたいこと。

職場における感染防止を検討する際に疑問点等が生じた場合には、都道府県労働局に設置された「職場における新型コロナウイルス感染拡大防止対策相談コーナー」（参考資料2）を積極的に活用していただきたいこと。

## （2）テレワークの積極的な活用

厚生労働省では、テレワークについて、テレワーク相談センターにおける相談支援等を行っている。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえ、関係省庁と連携し、テレワークや時差出勤の一層の活用のため、テレワークの導入にあたって必要なポイント等をわかりやすくまとめたリーフレット（参考資料3）も作成し、周知を行っている。さらに、使用者が適切に労務管理を行うとともに、労働者も安心して働くことのできる良質なテレワークの導入・実施を進めていくことができるよう、本年3月に労務管理の留意点等をまとめたテレワークガイドラインの改定を行っている。

こうした施策も活用いただきながら、職場や通勤での感染防止のため、正規雇用労働者・非正規雇用労働者の双方に対し、テレワークを積極的に進めていただきたいこと。

## （3）電子申請の活用等について

窓口の混雑による感染拡大防止の観点から、郵送や電子申請を積極的に活用していただきたいこと。

## （4）感染リスクが高まる「5つの場面」の周知等

新型コロナウイルス感染症の伝播は、主にクラスターを介して拡大することから、クラスター連鎖をしっかりと抑えることが必須である。このため、新型コロナウイルス感染症対策分科会がクラスター分析を踏まえて取りまとめた、大人数や長時間におよぶ飲食などの「感染リスクが高まる『5つの場面』」（参考資料4）について労働者に周知を行っていただきたいこと。特に職場での「居場所の切り替わり」（休憩室、更衣室、喫煙室等）に注意するよう周知を行っていただきたいこと。また、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。このため寄宿舍や社員寮等の労働者が集団で生活する場でも、三つの密（密集、密接、密閉）の回避をはじめとする基本的な感染防止対策を実施するよう、労働者に周知啓発を行っていただきたいこと。

併せて、新しい生活様式の定着に向けて、参考資料5の「新しい生活様式（生活スタイル）の実践例」等を活用して、引き続き、労働者に周知を行っていただきたいこ

と。

(略) このほか、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室では、一部地域において感染源の探知・早期の対応・再拡大防止を目的とする「新型コロナウイルスモニタリング検査」を実施しているところであり、対象地域の事業主におかれては検査への参加を検討していただきたいこと(別添3)。

#### (5) 雇用調整助成金等を活用した休業の実施

感染拡大を防ぐため、労働者を休業させるときには、労使がよく話し合っただけで労働者の不利益の回避に努めていただきたいこと。なお、緊急事態宣言や要請などがある場合でも、一律に労働基準法第26条の休業手当の支払義務がなくなるものではないことにご留意いただきつつ、労使が協力して、労働者が安心して休業できる体制を整えていただきたいこと。

また、同法に基づく休業手当の支払の要否にかかわらず、経済上の理由により事業活動の縮小を余儀なくされた事業者が、労働者を休業させ、事業主がその分の休業手当を支払った場合、雇用調整助成金の対象になり得ること。

なお、雇用調整助成金については、企業規模を問わず、緊急対応期間において助成額の上限を引き上げ、解雇等を行わない企業に対して助成率を引き上げるとともに、雇用保険被保険者でない非正規雇用労働者も対象とする等の拡充を行っており、雇用調整助成金の効果的な活用をお願いしたいこと。

また、事務処理や資金繰りの面から雇用調整助成金を活用した休業手当の支払いが困難な中小企業の労働者のために創設した、新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金については、大企業のシフト制労働者等も対象に加えた。休業手当が支払われていない労働者にはその申請を検討いただくとともに、その申請書類には事業主が記載する部分もあることから、事業主においては適切に対応いただきたいこと。また、日々雇用、登録型派遣、いわゆるシフト制の労働者などについて、過去6ヶ月間、同じ事業所で、継続して一定の頻度で就労していた実績があり、事業主側も新型コロナウイルス感染症がなければ同様の勤務を続けさせる意向があったと確認できるなどの場合には、休業支援金の対象となり得る旨のリーフレットを公表しているところであり、事業主におかれては、対象となり得る労働者への周知を含め、適切にご協力いただきたいこと。(参考資料7)

#### (6) 子どもの世話や家族の介護が必要な労働者のための有給の休暇制度の導入

新型コロナウイルス感染症によって小学校等が臨時休業等になり、それに伴って子どもの世話のために労働者が休業する場合について、当該子どもの世話をする労働者

のために有給休暇制度及び両立支援制度を整備し、有給休暇の利用者が出た事業主に対する助成制度（※1）を活用いただきたいこと。

また、家族の介護が必要な労働者に有給の休暇を取得させた事業主に対する助成制度（※2）を活用していただきたいこと。

※1 両立支援等助成金（育児休業等支援コース）の新型コロナウイルス感染症対応特例（参考資料8）

小学校等が臨時休業等になり、それに伴い、子どもの世話をを行う必要がある労働者が、特別有給休暇（賃金全額支給）を取得できる制度の規定化及び小学校等が臨時休業等した場合でも勤務できる両立支援制度の仕組みを社内周知し、当該有給の休暇を4時間以上労働者に取得させた事業主に対して、対象労働者1人あたり5万円を支給する制度。既に年次有給休暇や欠勤などで対応した場合に、事後的に特別休暇に振り替えた場合も支給対象。なお、小学校休業等対応助成金については昨年度限りで終了。

（注）1事業主につき10人まで（上限50万円）

※2 両立支援等助成金（介護離職防止支援コース）の新型コロナウイルス感染症対応特例

新型コロナウイルス感染症への対応として法定の介護休業とは別に介護のための有給の休暇（所定労働日で20日以上）を設け、仕事と介護の両立支援制度の内容を含めて社内に周知し、当該休暇を合計5日以上労働者に取得させた中小企業事業主に助成をする制度。既に年次有給休暇や欠勤などで対応した場合に、事後的に特別休暇に振り替えた場合も支給対象。

## 2 職場における感染予防対策の徹底について

職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、多くの関係団体では、業種ごとの感染拡大予防ガイドラインを作成し、その周知等に取り組んで来られたところであるが、引き続き、職場での感染防止策の確実な実践に取り組む必要がある。

具体的には、別添4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」を活用して職場の状況を確認していただくとともに、独立行政法人労働者健康安全機構がホームページで公表している動画教材「職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を推進するためのポイント」を参照していただく等により、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、取組内容を高齢者や基礎疾患（慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧症、心血管疾患、肥満（BMI30以上）など）を有する者などの重症化リスク因子を有する者をはじめ、すべての労働者に共有していただきたいこと。

また、外国人労働者の皆さんが安心して働くためには、職場における新型コロナウイルス感染症の感染防止対策の内容を正しく理解することが重要であり、外国人労働者を

雇用する事業者においては、外国人労働者一人ひとりの状況に応じた配慮をしていただきたいこと。

外国人労働者に新型コロナウイルス感染症の感染防止に係る教育等を行う際には、参考資料9のリーフレットに記載の「職場内外における感染拡大防止のポイント」や10カ国語に翻訳（やさしい日本語版も作成）した「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」等を活用する等していただきたいこと。

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。

なお、産業医や産業保健スタッフの主な役割については、一般社団法人日本渡航医学会及び公益社団法人日本産業衛生学会が公表した「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」（令和2年5月11日発行。令和2年12月15日最終改訂）に示されているので一つの参考としていただきたいこと。

併せて、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・選任されていない事業場については、独立行政法人労働者健康安全機構の産業保健総合支援センターにおいて、メールや電話による相談の受付、各種情報の提供等を行っているので、その活用について検討していただきたいこと。

また、参考資料10の「『換気の悪い密閉空間』を改善するための換気の方法」、「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」、「冬場における『換気の悪い密閉空間』を改善するための換気の方法」に、推奨される換気の方法等を取りまとめたので、参考にしていただきたいこと。

このほか、マスクで口が覆われることにより、のどの渇きを感じにくくなることがあるため、のどの渇きに関する自覚症状の有無にかかわらず、労働者に水分・塩分を摂取するよう周知し、徹底を求める等、熱中症防止対策についても着実に実施いただきたいこと。その際、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」（参考資料11）の実施事項を参考にしていただきたいこと。

### 3 配慮が必要な労働者等への対応について

発熱、咳などの風邪の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慮した労務管理を行っていただきたく、具体的には、下に掲げる対応が考えられること。

また、高齢者や基礎疾患（慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧症、心血管疾患、肥満（BMI30 以上）など）を有する者などの重症化リスク因子を持つ労働者及び妊娠している労働者に対しては、本人の申出及び産業医等の意見を踏まえ、テレワークや時差出勤などの感染予防のための就業上の配慮を行っていただきたいこと。特に、妊娠中の女性労働者が、母子保健法の保健指導又は健康診査に基づき、その作業等における新型コロナウイルス感染症に感染するおそれに関する心理的なストレスが母体又は胎児の健康保持に影響があるとして、医師又は助産師から指導を受け、それを事業主に申し出た場合には、事業主は、この指導に基づき、作業の制限、出勤の制限（テレワーク又は休業をいう。）等の措置を講じる必要があることに留意いただきたいこと。この措置により休業が必要な女性労働者に有給の休暇を取得させた事業主に対する助成制度については、有給休暇制度の整備及び労働者への周知の期限並びに休暇付与の期限を令和4年1月31日までとしており、引き続き積極的にご活用いただきたいこと。なおテレワークを行う場合は、メンタルヘルスの問題が顕在化しやすいという指摘があることにも留意いただきたいこと。

- ・ 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、休業中の賃金の取扱いについては、労使で十分に話し合った上で、有給の特別休暇制度を設けるなど、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。
- ・ 発熱等の症状が生じた場合には、まずはかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話で相談するよう促すこと。
- ・ また、相談する医療機関に迷う場合には、地域ごとに設置されている受診・相談センターに電話で相談し、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関する母性健康管理措置による休暇制度導入助成金」（参考資料12）

新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置により休業が必要とされた妊娠中の女性労働者が取得できる有給（年次有給休暇で支払われる賃金相当額の6割以上）の休暇制度を整備し社内周知を行い、令和3年4月1日以降に当該休暇を合計5日以上労働者に取得させた事業主に対し助成。1事業場につき、1回限り、15万円支給。

「両立支援等助成金（新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置による休暇取得支援コース）」（参考資料13）

新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置により休業が必要とされた妊娠中の女性労働者



働者が取得できる有給（年次有給休暇で支払われる賃金相当額の6割以上）の休暇制度を整備し社内周知を行い、当該休暇を合計20日以上労働者に取得させた事業主に対し助成。1事業所当たり5人まで、対象労働者1人当たり28.5万円支給。

#### 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。この際、企業における具体的な取組事例を取りまとめた参考資料14の「新型コロナウイルスの陽性者等が発生した場合における衛生上の職場の対応ルール（例）」を適宜参考にしていただきたいこと。

4月23日より、別添5のとおり、感染拡大を防止する観点から、いわゆる「三つの密」となりやすい環境や集団活動を行うなど濃厚接触が生じやすい環境にある職場におけるクラスター発生時の行政検査（PCR検査等）については、濃厚接触者に限らず、幅広い接触者を検査の対象者とするのとされたことにご留意いただき、保健所より検査対象者として受検指示があった場合には検査を受ける必要があることを労働者に周知するとともに、受検に関する勤務時間の調整等必要な配慮をしていただきたいこと。また、保健所から職場における検査対象者の決定について協力を求められた場合には、適切に対応していただきたいこと。

また、新型コロナウイルスの陽性者について、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いただき、同報告書を作成する際には参考資料15のリーフレットを適宜参考にしていただきたいこと。

なお、新型コロナウイルス感染症患者については、医療保健関係者による健康状態の確認を経て、入院・宿泊療養・自宅療養を終えるものであるため、療養終了後に勤務等を再開するに当たって、労働者本人や人事労務担当者等から医療機関や保健所への各種証明の請求についてはお控えいただきたいこと。

- ・ 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）

（※）「労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針」（平成30年9月7日付け労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱い指針公示第1号）に留意。

- ・ 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（保健所からPCR検査等を受けるよう指示された労働者に対する受検勧奨、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こと
- ・ 陽性者が陰性になった後、職場復帰する場合の対応に関すること（PCR 検査の結果や各種証明書は不要である等）
- ・ 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こと等

## (2) 労災補償について

労働者が業務に起因して新型コロナウイルスに感染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。（参考資料 16）

これまで労働基準監督署においては、新型コロナウイルス感染症に係る労災請求に対して、多くの労災認定を行っており、厚生労働省ホームページにおいて、参考資料 17 のとおり、職種別の労災認定事例を公表しているところである。医療従事者はもとより、飲食店員、販売店員やタクシー運転者等、多様な職種の労働者の労災認定を行っているので、参考にさせていただきながら、業務に起因して感染したと思われる労働者から積極的に労災請求がなされるよう労災請求を勧奨していただきたいこと。

なお、労働者が新型コロナウイルスに感染した場合の労災補償に係る Q&A については、厚生労働省ホームページに掲載しているので、確認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、公益性の高い学術学会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、新型コロナウイルス感染症に関することも含めた職場のメンタルヘルス不調、過重労働による健康相談等についてメール・電話・SNS による相談を受け付ける「こころの耳」や精神保健福祉センター等のメンタルヘルスに関する相談窓口を労働者に周知いただきたいこと。また、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。

また、厚生労働省ホームページにおいて、過去に新型コロナウイルスに感染したことを理由とした、人格を否定するような言動等は、職場におけるパワーハラスメントに該当する旨がある旨を掲載しているので、労働者に対し、言動に必要な注意を払うよう周知いただきたいこと。

なお、過去に新型コロナウイルス感染症に感染したことなどを理由とした個別の労働

紛争（偏見・差別等に基づくいじめ・嫌がらせを含む）があった場合は、都道府県労働局等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。

（注）

文中の「別添」や「参考資料」は以下のURLを参照のこと。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00226.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00226.html)

(別添2)

事務連絡

令和2年4月30日

令和2年7月1日改定

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、外航船員と港湾労働者がやむを得ず業務上接触する場合は、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
  - ・ 相互間の距離を確保すること（できる限り2メートル（最低1m）を目安とする）。
  - ・ 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。船室内の窓の開閉が可能な場合は、気象・海象の状況も勘案しながら、1時間に2回以上（30分に1回以上）の頻度で窓を全開して数分間程度換気すること。空気の流れを作るため、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。
- 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流水と石けんによるこまめな手洗い(※2)又は手指のアルコール消毒(※3)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)

※2：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  
こと。

※3：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  
のもの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よい。)

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  
(※4)の消毒(※5)を実施すること。

※4：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。

※5：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)

⑧新型コロナウイルスへの感染防止対策と熱中症対策の両立を図ること。

・上記のとおりマスクの着用が推奨されるが、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2m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こと。

・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こと。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こと。

・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こと。

⑨新型コロナウイルス感染症の患者が発生した外航貨物船に関し、検疫所、保健所等の行政機関から船内の消毒等の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



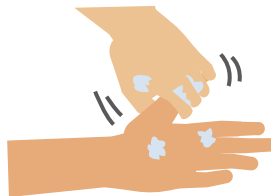
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



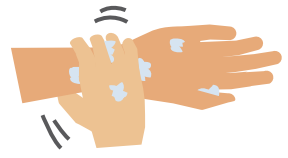
指の間を洗います。

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

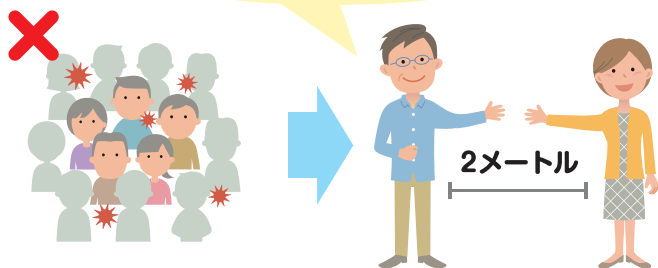


新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

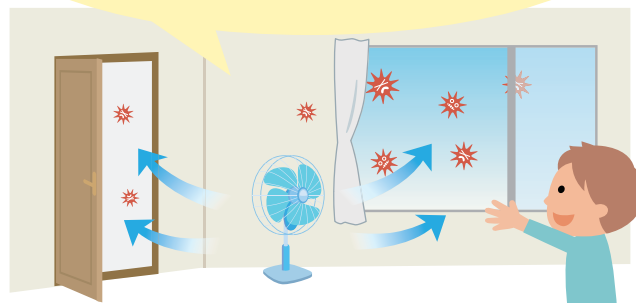
# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「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

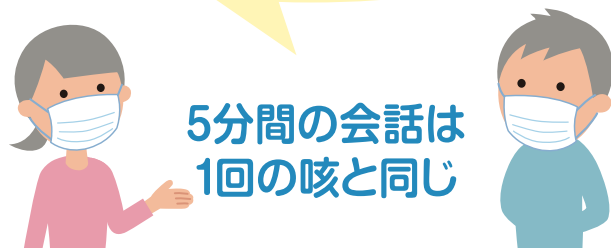


飲食店でも距離を取りましょう!

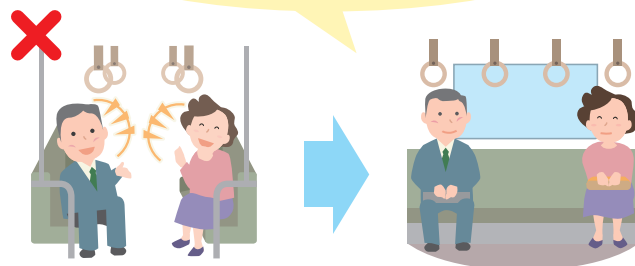
- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



会話をするときは  
マスクをつけましょう!



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。

# 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。



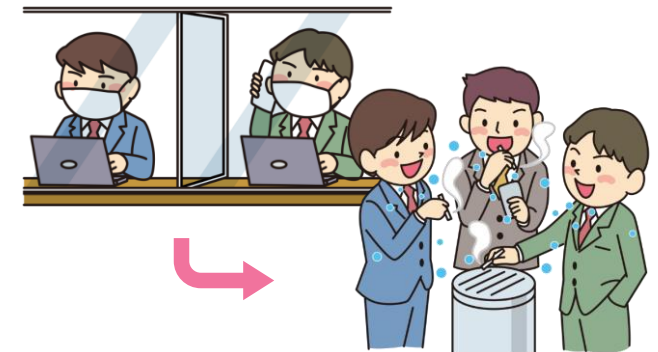
## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 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。



# 「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

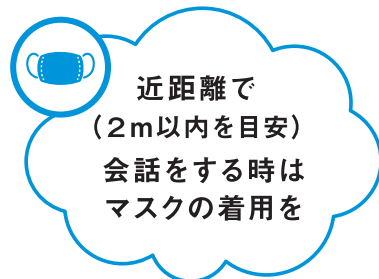


# 熱中症予防 × コロナ感染防止

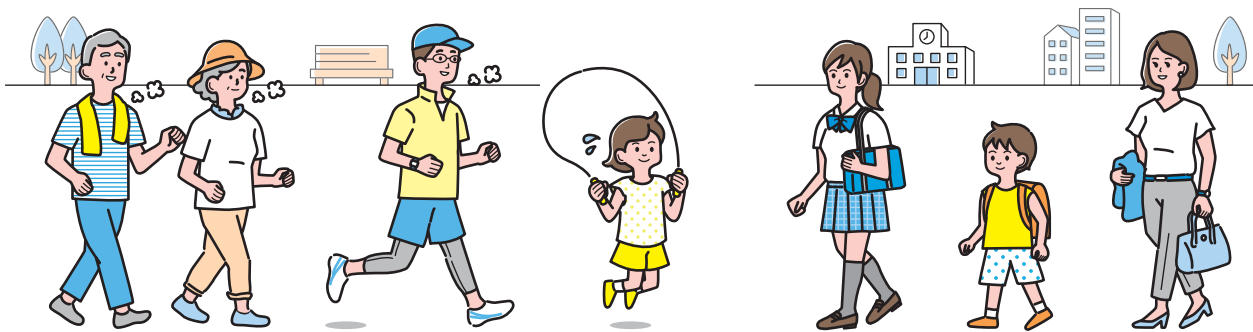
## 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も  
マスクの着用は必要ありません



屋内でも  
マスクが必要ない  
場合があります

- ・人との距離 (2m以上を目安) が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



## 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(1.2ℓ)**を目安に  
コップ  
約6杯

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

・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

熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

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

15歳～44歳	1.8%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	11.8%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	37.0%	不詳	0.1%
80歳以上	49.1%		

出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の  
**約9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

65歳以上	自宅	道路・駐車場
19～64歳	作業中	
7～18歳	学校	運動中
0～6歳	公衆出入場所	その他・不明

0 20 40 60 80 100%

出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

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、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、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。

## 1. 基本的な感染防止対策の実施

○マスクを着用

（ウイルスを移さない）

○人と人の距離を確保

（1m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℃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（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』

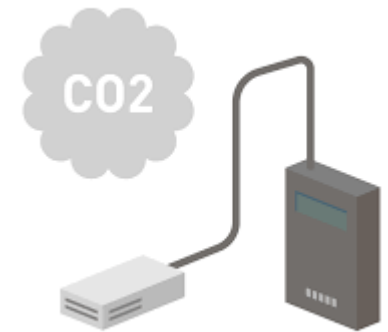
場面1：飲酒を伴う懇親会

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



CO2センサー