

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に配慮した

ふれあい・いきいきサロンの実施にあたっての留意事項

1 感染防止に向けた基本的な考え方

サロンの実施にあたっては、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認するとともに、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」【別添資料①】を参考に、以下のような取り組みをお願いします。

- ▷ 「3つの密（密閉、密集、密接）」を避けましょう
- ▷ 人と人との距離の確保しましょう
- ▷ 毎日の体調確認を行いましょう

2 サロン実施にあたっての留意事項

(1) サロン開催前

○群馬県が示している社会経済活動再開に向けたガイドライン【別添資料②】に基づく警戒度「1」の段階での開催をお願いします。

(高齢者や基礎疾患のある人の社会との交流活動が可能な状態)

○サロン参加者に日々の健康記録を促し、発熱等の風邪症状のある方の参加を控えてもらいましょう。

○日々、新型コロナウイルス感染症の発症状況を確認し、身近なところで発症があった場合など、緊急で中止となる場合の対応を検討しておきましょう。

(連絡網を作る、体調不良の方が多い場合に実施しない等)

(2) サロン開催中

○受付時に参加者の体調の聞き取りを行ってください。(可能な限り自宅にて事前に体温測定をしていただくよう参加者へ呼びかけてください。)

○活動前後に手洗いや消毒を行ってください。(サロン助成金からハンドソープ・消毒液等の購入は可能です。)

○会話をする際には、できるだけ対面を避けて十分な距離を保ち、マスクを着用するようにしてください。

○感染拡大防止の観点から、「3つの密」（「換気が悪い密閉空間」、「多数が集まる密集場所」および「間近で会話が発生する密接場面」）を避けることが大切となるため、以下の点に注意しましょう。

- 互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上（できるだけ2m、最低でも1m）の距離を保つなど、参加者同士の距離の確保について配慮してください。
- 座席の配置について、対面を避けて、横並びに座るなどの工夫をしてください。
- 定期的に換気を行ってください。（1時間に2回以上、可能であれば2方向の窓を数分程度全開にするなど）
- 歌を歌ったり、大声を出すような活動を控えて、文字や録音した音源、マイク等を活用して、大きな声を出す機会を少なくしましょう。
- 屋外でできる活動も検討してください。

○食事会等を行う際には、大皿を避けて個別に配膳したり、菓子は個別に包装されたものにしましょう。

○熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整を行ってください。なお、屋外で人との距離が確保できる場合には、マスクは外してください。

○ドアノブや取っ手、テーブル、トイレなど、会場建物内で多数が触れる場所について、アルコール消毒液などを用いて定期的に清拭をしてください。

（3）その他

○施設が示す部屋の定員の半分以下の人数でサロンを開催する、より広い部屋に場所を変更するなどの密集状態を避ける工夫も可能であればお願いします。

○参加人数が多く、十分な間隔を確保することができない場合には、開催時間を短くして、2部制で一回あたりの人数を少なくするといった方法も検討してください。

○サロン実施日の参加者名簿（講師等も含む）を作成し、万が一参加者内で感染が発生した場合に、参加者が特定できるようにしておきましょう。

(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



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

(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

資料②

群馬県「社会経済活動再開に向けたガイドライン」より

〈行動基準一覧表〉

警戒度	状態	県民	事業者	[参考] 学校
4	県内、都内ともに感染リスクが大きい	<ul style="list-style-type: none"> 外出自粛(7割~8割の外出削減) ※通院、食料買い出しを除く 都道府県をまたいだ移動の自粛 	<ul style="list-style-type: none"> 休業要請/企業名公表 テレワークを推奨(目標7割) ※時差出勤、自転車・自動車通勤 高齢者施設や病院での面会禁止 	<ul style="list-style-type: none"> 登校なし 部活自粛
3	県内では感染リスクが抑制されているが、都内では依然として感染リスクが大きい	<ul style="list-style-type: none"> 都道府県をまたいだ移動の自粛 ※仕事、帰省、旅行など理由を問わず リスクが高い場所へは外出自粛 高齢者や基礎疾患者は外出自粛 外出時は『新しい生活様式』を厳守 徹底的な防止策を講じた上で、10人以下のイベント開催や、施設利用も可能 不要不急の移動は最小限に 	<ul style="list-style-type: none"> 休業要請の段階的解除 テレワークの推奨(目標5割) ※時差出勤、自転車・自動車通勤 高齢者施設や病院での面会禁止 不要不急の移動は最小限に 	<ul style="list-style-type: none"> 登校なし 部活自粛
2	県内、都内ともに感染リスクが抑制されている	<ul style="list-style-type: none"> 都道府県をまたいだ移動の再開 リスクが高い場所へは、外出自粛 高齢者や基礎疾患のある人は外出自粛 外出時は『新しい生活様式』を厳守 50人以下のイベント開催が可能 	<ul style="list-style-type: none"> 休業要請の全面解除 テレワークを推奨(3割) ※時差出勤、自転車・自動車通勤 高齢者施設・病院での面会禁止 	<ul style="list-style-type: none"> 分散登校(週2~3日) 部活自粛
1	県内、都内ともに感染リスクが極めて低い	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者や基礎疾患のある人も社会との交流を再開 ※物理的距離をしっかりと確保し、距離の確保が難しい機会は極力減らすこと 外出時は『新しい生活様式』を厳守 全ての人が、混雑した場所には出来るだけ行かないようにすること 	<ul style="list-style-type: none"> テレワークを推奨 ※時差出勤、自転車・自動車通勤 高齢者施設や病院での面会再開 ※『新しい生活様式』を厳格に保つこと 特段の規制なく、就業が可能 	<ul style="list-style-type: none"> 分散登校(週5日) 通常登校 部活3密を防ぐ工夫を実施

※全段階で「新しい生活様式」を実践、多様な感染防止対策を徹底

※国の基本的対処方針に基づき、別途要請等を行う場合あり