

**港湾空港建設事業の  
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 日本埋立浚渫協会  
日本港湾空港建設協会連合会  
一般社団法人 日本潜水協会  
一般社団法人 日本海上起重技術協会  
全国浚渫業協会

令和2年5月18日策定  
令和2年5月27日改定  
令和2年6月30日改定  
令和2年7月10日改定  
令和3年5月24日改定  
令和3年11月1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) 健康管理・労務管理
  - (2) 通勤・外勤
    - ①勤務体系
    - ②通勤手段
    - ③外勤
  - (3) 勤務
    - ①共通事項
    - ②職場
    - ③現場
  - (4) 休憩・休息
    - ①食堂・休憩室・控室
    - ②トイレ
    - ③喫煙所
    - ④屋外休憩場所
  - (5) 来客への対応
  - (6) 従業員等の意識向上
  - (7) 労働衛生管理等の適切な実施
  - (8) 陽性者等が発生した場合の対応
4. 終わりに

### <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チェックリスト>

- (別添1)「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)【新型コロナ対策】対策に伴う熱中症リスク軽減等のための取組事例
  - (別紙1) 令和2年度の熱中症予防行動
  - (別紙2) 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について
  - (別紙3) 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!
- (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) 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

### 【感染拡大予防の必要性】

港湾空港建設事業者等は、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、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、海上工事において作業船等の資機材を使用して業務を行うとの共通の課題を有する港湾空港建設事業者等が、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協力して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、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ものである。

### 【本ガイドラインの位置付け】

本ガイドラインは、上記を踏まえ、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、港湾空港建設事業者等に対する推奨事項を整理したものである。

今後、本ガイドラインを広く業界に普及させるとともに、各港湾空港建設事業者等において、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、現場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3年10月時点の最新の情報に基づき、デルタ株等変異株の感染拡大を踏まえて作成されているが、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や今後の各地域の感染状況等を踏まえ、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、各港湾空港建設事業者等において、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、関係5団体の会員である港湾空港建設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・空港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

港湾空港建設事業者等は、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作業を行う船舶内、通勤経路を含む周辺地域等において、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、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生が行われる））の回避や感染リスクが高まる「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、発注者、元請従事者、下請従事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。

また、国の緊急事態宣言が解除された地域においては、国の示す「新たな生活様式」を参照し、引き続き感染拡大の防止に努めることとする。

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、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確認することとする。

上記対策を適切に進めるとともに、3密の回避をより効果的に実現できる遠隔化、ICT化を進め、働き方改革、生産性向上にも資する導入等を積極的に検討する。

確実に感染防止対策を講じるためにも、発注者、関係団体、協会内、社内での協力・連携、情報共有を積極的に進めることとし、品質確保調整会議等の場を活用しつつ、対策の内容、工程への影響、費用負担等について適切に確認・共有を図る。

（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3年1月29日時点版

### 3. 新型コロナウイルス感染症の予防法

問3 濃厚接触者とはどのような人でしょうか。濃厚接触者となった場合は、どのよう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日前から入院等をした日まで）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



うか判断します。接触確認アプリ（COCOA）を利用いただくと、陽性者と、1m以内、15分以上の接触の可能性がある場合に通知が行われ、速やかな検査や治療につながります。詳しくはこちらをご覧ください。

なお、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。そのため、最終的に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。

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

港湾空港建設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作業に使用する機器、作業を行う船舶などを含め、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、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、掲示・周知を行うなどその徹底を図る必要がある。

### （換気・保湿の徹底）

- ・ 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。
- ・ 職場の建物の窓が開閉可能な場合は、1時間に2回以上、かつ、1回に5分間以上、又は常時換気により、窓を全開して換気を行う。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。
- ・ 室内が乾燥する場面では、湿度40%以上を目安に加湿を行う。
- ・ 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（※機械換気の場合。窓開け換気の場合は目安。）を維持する。
- ・ なお、CO<sub>2</sub>測定装置を設置する場合、室内の複数個所で測定し、特に換気が不十分となりやすい場所に設置する。HEPA フィルタ式空気清浄機やサーキュレータの補助的併用も可とする。

(対人距離の確保と咳エチケット)

- ・ 職場や現場においては、人と人との間に十分な距離（できるだけ2 mを目安に（最低1 m））を確保することが望ましい。
- ・ 外来者、顧客・取引先等と対面で接触する場合は、距離（2メートル以上）を取る。
- ・ 正しくマスクを着用することを徹底する。マスクは、できれば品質の確かな、不織布が望ましい。
- ・ 食事などでマスクを着用していない時は、会話を控えるとともにティッシュ・ハンカチなどや上着の内側や袖で口や鼻を覆う等により咳エチケットを徹底する。
- ・ 業務上必要な場合を除き、大声を出さないことを徹底する。

(定期的かつこまめな手洗い・手指消毒の徹底)

- ・ 石けんによる定期的でこまめな手洗いを徹底する。（最低30秒以上かけて洗う。）
- ・ 洗面台、トイレ等に手洗いの実施について掲示を行う。
- ・ アルコール等の手指消毒液を職場に設置し、使用を促す。

※ 厚生労働省のホームページ「国民の皆様へ（新型コロナウイルス感染症）」に「正しい手洗い方法」、「正しいマスクのつけ方」のビデオが掲載されている。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)

※ 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を活用。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikan-fukushishisetsu.html#h2\\_4](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikan-fukushishisetsu.html#h2_4)

(定期的かつこまめな消毒の徹底)

- ・ 不特定多数の者が触れる箇所を定期的かつこまめに消毒する。

※ 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）。

※ 有効塩素濃度0.008%以上の次亜塩素酸水についても、汚れをあらかじめ落とし、十分な量で表面をヒタヒタに濡らした状態での拭き掃除は有効とされている。

※ 家庭用洗剤等も有効性が確認されている。

※ 厚生労働省のホームページにおいて、①、②のとおり、新型コロナウイルスの除菌・消毒方法の知見が掲載されている。

①新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について

3. モノに付着したウイルス対策
4. 次亜塩素酸水（※令和2年7月に追加）
6. 亜塩素酸水（※令和3年3月に追加）

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

②新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）

4. マスク・消毒液に関するもの

「問3 新型コロナウイルス感染予防のための手洗いや身の回りのものの消毒・除菌はどのようにしたらよいですか。」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q4-2](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q4-2)

（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とともに過度な飲酒は控える。
- ・ 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。

（接触確認アプリの活用）

- ・ 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。携帯電話の使用を控える場面では、電源及び Bluetooth を on にした上でマナーモードにして使用する。

### 3. 講じるべき具体的な対策

港湾空港建設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が、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い。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、各港湾空港建設事業者等が、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. 感染防止のための基本的な考え方」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「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。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) 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、体温や風邪等の症状の有無を確認させ、発熱等で体調が悪い者は出勤せず、自宅療養する社内ルールを徹底する。また、出勤後に体調不良が認められた従業員等は、直ちに帰宅させ、自宅待機とする。
- ・ 検査の更なる活用・徹底を図る。
  - 出勤後に少しでも体調が悪い従業員が見出された場合や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、抗原簡易キットを活用して検査を実施する。
  - 抗原簡易キットでの検査結果が陽性であった場合、保健所の上承を得た上で、「接触者」に対してPCR検査等を速やかに実施する。
  - 抗原簡易キットの購入にあたっては、
    - 1 連携医療機関を定めること
    - 2 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
    - 3 国が承認した抗原簡易キットを用いることが必要。
  - 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 参照。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000798697.pdf>  
(令和3年6月25日事務連絡「職場における積極的な検査等の実施手順(第2版)について」)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000819118.pdf>  
(令和3年8月13日事務連絡「職場における積極的な検査の促進について」)
  - また、寮などで集団生活を行っている場合や、従業員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場合など、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は、厚生労働省HPの「新型コロナワクチンについて」等参照。
- ・ 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。

(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](https://www.sanei.or.jp/images/contents/416/COVID_19guide0511koukai.pdf)

- ・ 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  
(疑いがある)場合や過去 14 日以内 に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合には、自宅待機などの保健所の指示に従う。
- ・ 入社時に体温測定を行うなど発熱の有無を確認する。
- ・ 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。
- ・ 現場にて新型コロナウイルス感染者が確認された場合に、更なる感染拡大抑止に努めるため、受発注者間、団体内（本部と支部）、団体間（本部同士、支部同士）等の関係者間で速やかに情報共有を行う。

## (2) 通勤・外勤

### ①勤務体系

- ・ 管理部門などを中心に、在宅勤務（テレワーク）が可能な従業員には、これを励行する。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。
- ・ ローテーションを組み交代勤務を実施すること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。なおこの際、職場全体での感染を防止するため、各ローテーショングループ間で人の入れ替えが無いよう配慮する。

### 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、正しいマスクの着用を徹底する。
- ・ 通勤時は、電車等の車内換気に協力する。
- ・ 通勤時は、不必要な会話を控える。

#### (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。

### 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。
- ・ 出張や外出の際は、マスクを着用する。

- ・ 車輦内部や共同生活空間でも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、換気の徹底、可能な限り対人距離の確保等を図る。
- ・ 帰社・帰宅時、飲食前等のこまめな手洗いや手指のアルコール消毒を徹底する。
- ・ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしたり、スマホの移動履歴をオンにしておく。
- ・ 地域の感染状況に注意する。

### (3) 勤務

#### ① 共通事項

- ・ 職場や現場、食堂・休憩室等において、基本的な感染対策や留意事項について掲示・周知を行うなど、対策の徹底を図る。
- ・ 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、うがいを徹底する。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。
- ・ 勤務中の正しいマスクの着用を徹底する。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、マスクやフェイスシールド等の着用を徹底する。

※ 熱中症対策のため、夏期の気温・湿度が高い時期においては、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すほか、P11に記載した「新型コロナウイルス対策に伴う熱中症リスク軽減等のための取組事例」及び別添2等を参考として、現場の状況に応じた熱中症対策に取り組む。

- ・ 食事などでマスクを着用していない時は、不必要な会話を控えるとともに、ティッシュ・ハンカチなどや上着の内側や袖で口や鼻を覆う等により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。

※ 熱中症対策の観点から、気温・湿度が高い日にエアコン等を利用する場合には、必要に応じて定期的に換気を行う。

- ・ 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）
- ・ 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

- ・ 従業員が、できるだけ2mを目安に(最低1m)、対人距離を保てるよう座席配置を工夫する。また、業務上必要な場合を除き、大声を出さないことを徹底する。
- ・ 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。
- ・ 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ができる限り回避する。
- ・ エレベーターの中では会話を控える。
- ・ 室内の換気を徹底するとともに、乾燥する場面では、湿度40%以上を目安に加湿を行う。

※ 熱中症対策の観点から、気温・湿度が高い日にエアコン等を利用する場合には、必要に応じて定期的に換気を行う。

- ・ ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用する。マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石けんと流水で手を洗う。
- ・ 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛る。
- ・ 通常の清掃後に、不特定多数が接触する場所を定期的に清拭消毒する。(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

- ・ 工事事務所及び作業船等の船内における具体的対策は以下を参照しつつ、各々の工事事務所及び船舶の規模や作業内容を考慮し、感染拡大防止の趣旨を踏まえ、適切かつ柔軟に対処することとする。
- ・ 工事事務所及び作業船の船内における作業員等に対し、朝礼や張り紙等によって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など、感染拡大防止に係る個人的取組等の指示、教育を実施する。
- ・ 工程が重複し、3密の状態の発生が危惧される場合は、発注者と協議の上で必要に応じて工程の調整等を適切に行う。業務上必要な場合を除き、大声を出さないことを徹底する。

- ・ 各工事においては、ICT を活用した WEB 会議による打ち合わせや遠隔検査を導入するなどの感染拡大防止措置を、発注者と協議の上で積極的に導入することに努める。
- ・ 現場で器具等を共用する場合には、その都度、消毒を適切に行う。(潜水作業に使用する水中マスク・レギュレーター等の潜水器具は原則個人のものを使用するが、やむを得ず共用する場合など。)
- ・ 各工事事務所及び船内における感染拡大防止に関する個別の対応について、協会会員各社の事例を収集し、情報の共有化を図ることとし、各社の対応の向上に資することとする。
- ・ 環境省と厚生労働省が示している『「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント』等(別紙1～3)を踏まえつつ、気温及び湿度が高い日においては、別添2を参考とし、現場の状況に応じて新型コロナウイルス対策に伴う熱中症リスクの軽減等に取り組む。
- ・ なお、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、熱中症予防行動を効果的に促すことを目的とした情報提供「熱中症警戒アラート(試行)」(以下「アラート」という。)が関東甲信地方で実施されていることも踏まえ、アラートが発表された際は、特に熱中症予防対策を徹底する。

□新型コロナウイルス対策に伴う熱中症リスク軽減等のための取組事例

- マウスシールドやフェイスシールドの活用
- 冷感素材等を用いたマスクの活用
- マスクと併用可能な空調機器等の活用(空調機能が付いた作業服の着用や、首掛けクーラーの活用等)
- 現場作業において、特に不要な場合は適宜マスクを外す(屋外で人と十分に距離を確保できる場合や一人での作業などマスクを外しても良い例外的な場合を明示し、現場で周知等)
- 現場でのスポットクーラーや扇風機等の設置
- ドライミスト発生装置の設置
- 屋外作業の現場で、送風機等により通気性を確保
- テント付きの屋外休憩所の設置
- 休憩所等において、エアコンと換気扇等を併用

(工事事務所)

- ・ 出勤前に事前に体温を測ること。(現場入場者について自己申告による体温の記録を行う。)
- ・ 職員、作業員とも、時間帯をずらした出勤とし、朝礼も複数回実施する。
- ・ 朝礼については、職長及び安全衛生責任者のみを参加させる形で行い、その後に行う体操・KY活動については、グループ毎に2m以上の間隔をとる。
- ・ 作業員の休憩及び昼食については、一斉に全員で休憩をとらず、時間帯を変える(ただし、個別にハウス等が確保され、人の集中が発生しない場合は、この限りではない。)感染防止策を行っている食堂以外での食事は控え、また、食事時の不必要な会話は控える。



- ・ 屋の打合せ・夕礼等の職長及び安全衛生責任者の打合せについては、複数回数開催など人数を最少化し、かつ2m以上の間隔をとること。
- ・ 安全衛生協議会の開催は、1次業者担当者（1名）に限るなど概ね10名以下での複数回開催とし、2次以下の業者へは議事録を使用し周知記録を回収すること。
- ・ 工事事務所内の職員執務スペースは、密閉・密接・密集が揃わぬよう、席の配置見直しを行うこと。向かい合わせにならないようスクール型や、向かい合わせでも位置をずらしたスタガード配置に変更する。また、窓開け換気、正しいマスク着用、常時室内人数の最少化を実施すること。事務所では大声を出さないことを徹底する。
- ・ 工事事務所内部が狭隘である等の理由により3密の状態の発生が危惧される場合には、必要に応じて一人当たり面積の拡充を図る等、職員、作業員の間で十分な離隔を確保することが出来るよう所要の措置を講ずること。
- ・ 職員及び作業員が適切に手洗いの励行を行うことが可能となるよう、必要に応じて手洗い場の増設を図ること。特に小規模な作業所や、遠隔地にある作業所等においても適切に手洗いの励行を行うことが出来るよう配慮すること。
- ・ 工事事務所入口等の人の通行の多い箇所に消毒液の設置を行い、可能な限り動線を分けること。
- ・ 高頻度接触部位（テーブル、背もたれ、ドアノブ、電気スイッチの他、工事記録用機器（タブレット、カメラ等）の消毒を適切に行うこと。
- ・ その他、打合せ等の際は3密を回避し、換気を徹底すること。

※ 熱中症対策の観点から、気温・湿度が高い日にエアコン等を利用する場合には、必要に応じて定期的に換気を行う。

- ・ 3密を回避するためにも、発注者と協議の上、遠隔臨場の実施、TV会議の活用、検査のICT化等を検討する。

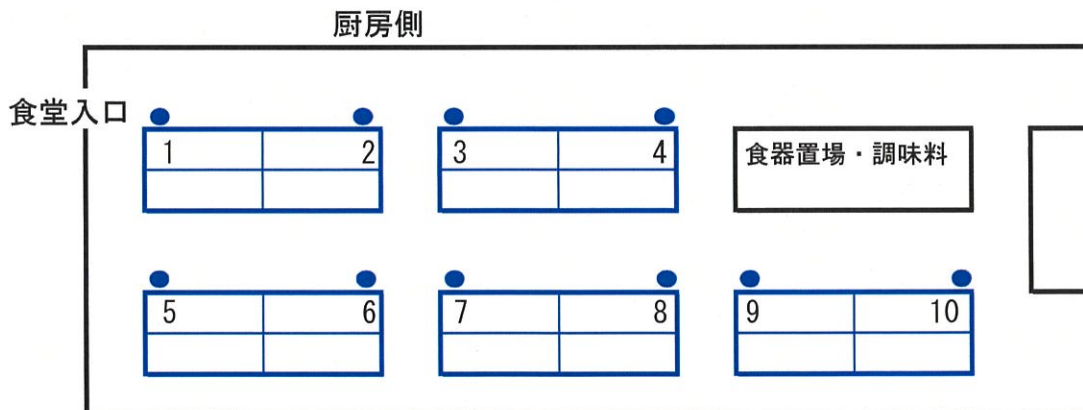
#### (船内)

- ・ 就業前に体温計測して「検温記録」用紙に記入する。37.5度以上の発熱がある場合は自室にて待機し、自室フロア以外の移動を禁止する。発熱時の食事は自室にて弁当とする。
- ・ 自室以外では、正しいマスクやフェイスシールド等の着用を徹底する。業務上必要な場合を除き、大声を出さないことを徹底する。
- ・ 朝礼時、打合せ時等は他者との離隔を2mとるようにする。朝礼は、各部代表で行う。体操、TBM、KY活動は、グループで行い各人の距離を2m取る。
- ・ 船舶の搭乗箇所や執務室入り口等の人の通行の多い箇所に消毒液の設置を行うこと。
- ・ 船内（船上を含む）における、狭隘な廊下・通路、手すり等の作業員が接触する可能性の高い箇所の消毒を適切に行うこと。
- ・ 居住場所については、既乗船者と新規乗船者の居住フロアを分ける等、作業船の居住環境を確認し、3密を回避する工夫を講ずること。また、船内居住

者の体調管理を徹底するとともに、休日の報告・連絡・相談体制を整えることとする。

- ・ トイレの使用については、便座を使用する場合は、原則、居住フロアのトイレを使用する。
- ・ 食事場所については、以下の事項を遵守することとする。
  - 飲食用に感染防止対策（①アクリル板等パーテー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の担保、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）を行っている食堂や自室以外での食事は控える。
  - 厨員は食事時間後の清掃時テーブルを除菌する。
  - 入室時に手洗い・手指消毒を徹底する。
  - 席が空いてない場合は時間をずらし食事をする（同時に食事を行う人数は最大でも10名以下とする。）。
  - 座席は厨房側を背に着席し、食事する者の離隔を十分に確保する（下図参照）。
  - 司厨員は食事を1人前ずつトレイに入れ渡す。
  - 可能な範囲で食堂内の換気を行う。
  - 食事中は、不必要な会話を控える。
- ・ 手洗い、うがい等を行い各自体調管理すること。
- ・ 通常船舶内で宿泊している場合も、必要に応じて陸上宿泊等により3密を回避することも検討する。

#### <船内食堂の座席配置の事例>



#### (4) 休憩・休息

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特に留意する。

##### ① 食堂・休憩室・控室

- ・ 昼休み等の休憩時間をずらす、椅子を間引くなどにより、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。

- ・ 室内の換気を徹底し、乾燥する場面では、湿度 40%以上を目安に加湿を行う。

※ 熱中症対策の観点から、気温・湿度が高い日にエアコン等を利用する場合には、必要に応じて定期的に換気を行う。

- ・ 共有する物品（テーブル、いす等）は、定期的かつこまめに消毒する。
- ・ 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。
  - ・ 便器内は、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、定期的にかまめに清拭消毒を行う。
  - ・ トイレの蓋を閉めて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し、手洗い・消毒を徹底する。
  - ・ ハンドドライヤーは止め、共通のタオルは禁止する。
- ※ なお、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、アルコール消毒その他適切な清掃方法により定期的に清掃されていることを確認する場合は使用を可とする。
- ・ ペーパータオルを設置する。

## ③ 喫煙所

- ・ 喫煙所の換気を徹底する。
- ・ 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

- ・ 屋外で休憩等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。

### (5) 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し、可能な限り動線を分ける。

- ・ 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。
- ・ 念のため来客の連絡先を把握する。

#### (6) 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り組みを周知し、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2年度の熱中症予防行動等（別添2、別紙1～3）
  - 寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント（別添8）
- ・ 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。また、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。

#### (7) 労働衛生管理等の適切な実施

- ・ 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る。
- ・ 衛生管理責任者と保健所との連絡体制を確立し、保健所の聞き取り等に必ず協力する。
- ・ 労働衛生管理等の関連法令上の義務を遵守する。

#### (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の指示に従う。
- ・ 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。

- ・ 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。



## 港湾空港建設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 チェックリスト

本チェックリストは、「港湾空港建設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」の遵守状況を確認・点検していただきやすいよう、まとめたものです。各対策の詳細については、ガイドラインをご確認ください。

「(一社)日本埋立浚渫協会ホームページ」 <https://www.umeshunkyo.or.jp/>

(参考箇所)「港湾空港建設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」

3. 講じるべき具体的な対策 P7～P15

### (1) 健康管理・労務管理

- 従業員等に対し、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。
- 体調が悪い従業員等は出勤せず、自宅療養する社内ルールを徹底。
- 出勤後に体調不良が認められた従業員等は直ちに帰宅させ、自宅待機とする。また、抗原簡易キットを活用して検査を実施。

### (2) 通勤・外勤

#### ①勤務体系

- 在宅勤務（テレワーク）が可能な従業員には励行。オンラインでの会議等を活用し、会議のための出勤を抑制。
- 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回避。
- ローターションによる交替勤務が可能な職種については交代勤務を導入。グループ間での入れ替えが無いよう配慮。

#### ②通勤手段

- 公共交通機関を利用して通勤する従業員等はマスク等の着用を徹底。不必要な会話を控える。
- 条件に応じて、マイカー、バイク又は自転車での通勤を認める。

#### 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のみに行う。感染が流行している地域から、地域への移動は控える。
- 出張や外出の際はマスクを着用。こまめな手洗いやアルコール消毒を励行。
- 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。

### (3) 勤務

#### ①共通事項

- 定期的かつこまめな手洗・手指消毒の徹底（必要な水道設備や石けん、手指消毒液を配置）。
- 正しいマスク着用や咳エチケットの徹底。
- 業務上必要な場合を除き、大声を出さないことの徹底。
- 換気の徹底等により風通しの悪い空間や人が至近距離で会話する環境を作らない工夫。
- 電子メールや各種のオンラインサービスなどを活用し、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を削減。
- 定例ミーティングは中止、時間短縮、対人距離の確保、分割実施を検討。
- 個々の従業員の専用とすることが可能な器具や装備、衣服などは共有を避ける。
- 制服、作業服や手袋などの衣服等はこまめに洗濯又は消毒。

## ②職場

- 2mを目安に（最低1m）、対人距離を保てるよう座席配置を工夫。
- 物品・機械等の複数人での共用をできる限り回避。
- テレビ会議、電話、電子メール等を活用し、人が集まる形での会議等をできる限り回避。
- 室内の換気を徹底。乾燥する場面では湿度40%以上を目安に加湿する。エレベータ内では会話を控える。
- ゴミの回収にあたっては、マスクや手袋を着用し、作業後の手洗いを徹底。鼻水、唾液などがついたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛る。
- 不特定多数が接触する場所等を定期的かつこまめな清拭消毒の徹底。

## ③現場

- ・工事事務所及び作業船等の船内における具体的対策は、各々の工事事務所及び船舶の規模や作業内容を考慮し、感染拡大防止の趣旨を踏まえ、適切かつ柔軟に対処する。
- ・工事事務所及び作業船の船内における作業員等に対し、朝礼や張り紙等によって感染拡大を防止するための知識・知見等を周知するなど、感染拡大防止に係る個人的取組等の指示、教育を実施する。
- ・現場で器具等を共有する場合には、その都度、消毒を適切に行う。
- ・環境省と厚生労働省が示している『「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント』等を踏まえ、気温及び湿度が高い日においては、熱中症リスクの低減等に取り組む。

### （工事事務所）

- 出勤前に体温計測（現場入場者は自己申告による体温記録）を行う。
- 職員、作業員とも出勤時間をずらし、朝礼も複数回実施。
- 朝礼については、職長及び安全衛生責任者のみ参加とし、その後の体操・KY活動については、グループ毎に2m以上の間隔を取る。
- 休憩及び昼食については、一斉に全員で休憩をとらず、時間帯を変える。感染防止対策を行っている食堂以外での食事は控え、食事中の会話は控える。
- 昼の打合せ、夕礼等の職長及び安全衛生責任者の打合せは、複数回数開催など人数を最小化し、2m以上の間隔をとる。
- 安全衛生協議会の開催は1次業者担当者（1名）に限るなど概ね10名以下での複数回開催とし、2次以下の業者へは議事録を使用し周知記録を回収する。
- 職員執務スペースは、スクール型、スタガード配置等三密を回避するよう席を配置。換気、正しいマスク着用、常時室内人数の最小化、定期的かつこまめな清拭消毒の徹底。
- 職員、作業員の間での十分な離隔の確保、手洗い場の増設を図り、消毒液の設置、動線の分離、高頻度接触部位の消毒等を適切に実施。

### （船内）

- 就業前の体温計測を実施し、発熱がある場合は自室で待機し、自室フロア以外の移動を禁止する。発熱時の食事は自室にて弁当とする。
- 朝礼は各部代表で行い、朝礼時、打合せ時等は他者との離隔を2mとる。体操、TBM、KY活動はグループで行い、離隔を2mとる。
- 通行の多い箇所に消毒液を設置し、作業員が接触する可能性の高い箇所の消毒を適切に実施。

- 居住場所については、既乗船者と新規乗船者の居住フロアを分ける等、作業船の居住環境を確認し、三密を回避する工夫、体調管理の徹底、休日の報告・連絡・相談体制を整える。
- トイレの使用は、便座を使用する場合は、原則、居住フロアのトイレを使用。
- 食事場所は、感染防止対策を行っている食堂や自室以外での食事は控え、厨員は食事時間後の清掃時テーブルを除菌する。
- 食事場所への入室時の手消毒、時間差での食事、座席配置の離隔の確保、個別トレーの使用、換気の実施等を行う。
- 通常船内泊の場合でも、陸上宿泊等により三密回避を検討する。

#### **(4) 休憩・休息**

##### **① 食堂・休憩室・控室**

- 利用者の集中を避け、2m以上の対人距離を確保するよう努める。対面での着席を避けるか、対面する人と人之間をアクリル板等で遮蔽する。
- 換気、乾燥する場面での湿度40%以上の加湿、共有物品の定期的かつこまめな消毒、手や口が触れるものの適切な洗浄消毒、入退室時の手洗いの励行、徹底。

##### **② トイレ**

- 換気、通常の清掃、不特定多数が接触する箇所の定期的かつこまめな清拭消毒を行う。
- 蓋を閉めて汚物を流す旨の掲示、手洗い場の石けん又は消毒液の設置、ハンドドライヤー、共通タオルの禁止、ペーパータオル設置を行う。

##### **③ 喫煙所**

- 換気の徹底
- 屋外であっても2m以上の離隔の確保、会話や携帯電話の通話を慎む。

##### **④ 屋外の休憩場所**

- 休憩時間をずらす等により、2m以上の離隔を確保。

#### **(5) 来客への対応**

- 来客に対して自社の感染拡大予防対策の内容について説明等を行い、協力を依頼。
- 掲示物、声掛けによりマスク着用や手指消毒等への協力を呼びかける。
- 建物入り口、エレベーターホール等に消毒液を配置し、可能な限り動線を分ける。
- 来客用のマスクを備えておく。

#### **(6) 陽性者等が発生した場合の対応**

- 陽性者や濃厚接触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、周知。
- 保健所による積極的疫学調査が実施される場合には、積極的に協力。
- 職場の消毒や濃厚接触者の自宅待機などの保健所の指示に従う。
- 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。
- 陽性者に対し、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。



(別添 1)

- 「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2年11月27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

参考資料1の基本的対処方針の三の(3)の4)「職場への出勤等」及び6)「緊急事態宣言解除後の都道府県における取組等」の内容に基づき、職場における感染防止対策に取り組むこと。

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(5)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。

#### (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、労働時間管理の留意点等をまとめたガイドラインの周知等を行っている。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、テレワークを積極的に進めていただきたいこと。

### (3) 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、今冬に備えるためには、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、別添1の「感染リスクが高まる『5つの場面』」について労働者に周知を行っていただきたいこと。

また、新しい生活様式の定着に向けて、参考資料2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。

併せて、接触確認アプリ（COCOA）は、利用者が増加することで感染拡大防止につながることを期待されることから、参考資料3の「新型コロナウイルス接触確認アプリ」等を活用して労働者に周知を行うとともに、インストールを勧奨していただきたいこと。

### (4) 雇用調整助成金等を活用した休業の実施

（中略）

### (5) 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

（中略）

## 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。

今般、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」について、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ついてのチェック項目を追加するなどの改訂を行ったところであり、これを利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（糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、高血圧症、がんなど）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、外国人労働者は、日本の労働慣行や日本語に習熟していない場合があるほか、

出身国・出身地域により文化や生活習慣が大きく異なる場合もあり、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、別添3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」を活用する等していただきたいこと。

また、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8月11日最終改訂）において、次のとおり示されているので一つの参考としていただきたいこと。

- ・ 医学情報の収集と職場への情報提供
- ・ 職場における感染予防対策に関する医学的妥当性の検討と助言
- ・ 職場における感染予防対策及び管理方法に関する教育・訓練の検討と調整
- ・ 従業員の健康状態にあわせた配慮の検討と実施
- ・ 事業場に感染者（疑い例含む）が出た場合の対応
- ・ 職場における従業員のメンタルヘルスへの配慮
- ・ 職場における段階的な措置の解除に関する医学的妥当性の検討と助言
- ・ 職場における中・長期的な対策に関する医学的妥当性の検討と助言

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。

このほか、別添4の「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、冬場における推奨される換気の方法等を取りまとめたので、参考にいただきたいこと。

### 3 配慮が必要な労働者等への対応について

冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなる。こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ている。このため、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（糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、高血圧症、がんなど）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。（中略 ※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個別に確認）

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・相談同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取得支援助成金」

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）の休暇制度の整備と社内への周知を行い、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。

#### 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4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。

また、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いただき、同報告書を作成する際には参考資料5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
- ・ 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事（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事等

##### (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。

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、先般、厚生労働省ホームページにおいて、参考資

料6のとおり、職種別の労災認定事例を公表したところである。医療従事者はもとより、飲食店店員、小売店販売員やタクシー乗務員等、多様な職種の労働者の労災認定を行っているので、参考にしていただきながら、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や電話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可能性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、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。

(注)

文中の「別添」や「参考資料」は以下のURL参照のこと。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/000698986.pdf>



新型コロナウイルスの出現に伴い、マスクの着用や三つの密を避ける等の「新しい生活様式」が求められている中で、建設現場では熱中症予防のための様々な取組・工夫が実践されている

### マスク着用に関する取組事例

- マウスシールドやフェイスシールドの活用
- 冷感素材等を用いたマスク等の活用
- マスクと併用可能な空調機器等の活用  
(空調機能が付いた作業服の着用や、首掛けクーラーの活用等)
- 現場作業において、特に不要な場合はマスクを外す等  
(屋外で人と十分に距離を確保できる場合や一人での作業などマスクを外しても良い例外的な場合を明示し、現場で周知等)

### 現場作業や休憩所に関する取組事例

- 現場でのスポットクーラーや扇風機等の設置
- ドライミスト発生装置の設置
- 屋外作業の現場で、送風機等により通気性を確保
- テント付きの屋外休憩所の設置
- 休憩所等において、エアコンと換気扇等を併用等



マウスシールド等の活用

フェイスシールド等の活用

冷感素材のフェイスマスクの活用



空調機能付きの作業服の活用

首掛けクーラー等の活用  
※巻き込み等に注意

マスクを外してよい条件を設定



スポットクーラー等の活用

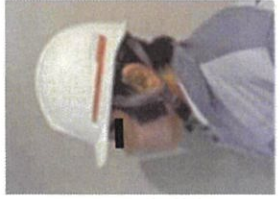
屋外休憩所にドライミスト発生装置等を設置

扇風機や換気扇とエアコンを併用

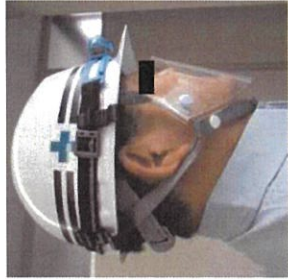


# 【建設現場 新型コロナ対策に伴う熱中症リスク軽減等】

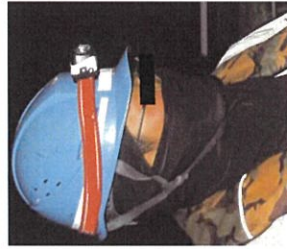
# マスク着用に関する取組事例①



マウスシールドの活用



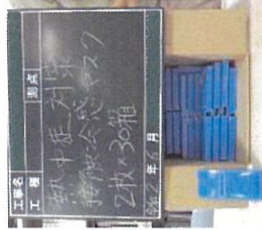
マウスシールドの活用



フェイスシールドの活用

打ち合わせ時における  
マウスシールド・フェイスシールドの活用

冷感素材のフェイスマスクの活用



冷感マスクの活用

クリアファイル等を利用したフェイスシールド等の作成

冷感スプレー等の活用



# 【建設現場 新型コロナ対策に伴う熱中症リスク軽減等】

# マスク着用に関する取組事例②



空調機能付きの作業服を活用

空調ヘルメットの活用



首掛けクーラーの活用



ベストに保冷剤を入れて作業



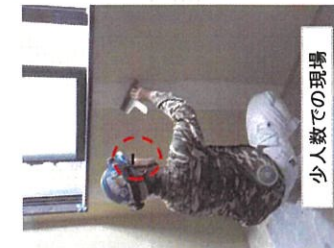
状況に応じてマスクを外せるよう、携帯用の袋等を活用



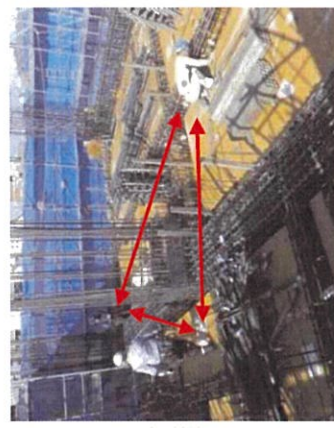
|             | 屋内            | 屋内         | 屋外            | 屋外         |
|-------------|---------------|------------|---------------|------------|
| 密<br>(2m未満) | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク |
|             | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク |
| 粗<br>(2m以上) | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク |
|             | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク | 作業中<br>飛沫防止対策 | 作業中<br>マスク |

密：ソーシャルディスタンスが確保できない ×：マスクを外してもよい  
粗：ソーシャルディスタンスが確保できる ○：マスク着用、飛沫防止対策を実施

マスクを外して作業可能な条件を設定



少人数での現場



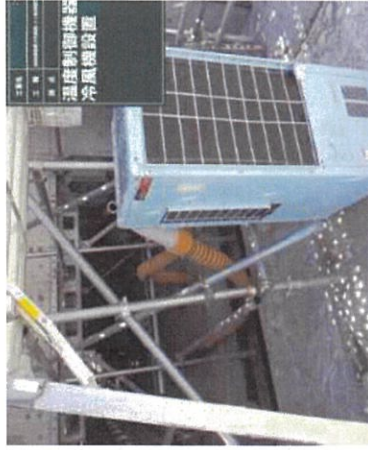
密接作業を回避できる場合には、マスクを外しての作業を許可



暑さ指数(WBGT)に応じて、マスクを外しての作業を許可  
(例：暑さ指数(WBGT)が21℃以上の場合は外してもよい)



# 【建設現場 新型コロナウイルス対策に伴う熱中症リスク軽減等】現場作業に関する取組事例



スポットクーラー、扇風機等の活用



送風機により通気性を確保するとともに、ドライミスト発生装置等も併用

内装工事において、送風機及び冷却器を使った換気を実施

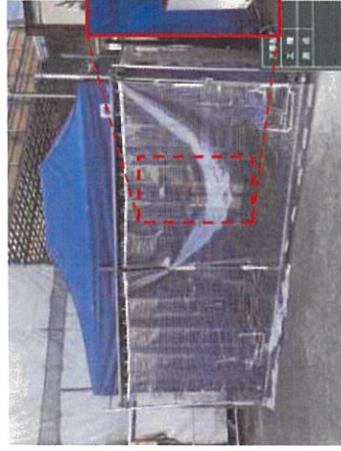


# 【建設現場 新型コロナ対策に伴う熱中症リスク軽減等】

# 休憩所に関する取組・工夫の例



屋外にテント等を設置し、休憩所とすることで密閉空間を回避しつつ、熱中症を防止



テントと併せて送風機やスポットクーラー、ドライミスト発生装置等を設置



休憩所の壁を一部撤去し、通気性を確保



# その他熱中症及び三つの密等を回避するための取組・工夫の例



給水機では、フットペダルのみを利用



製水機を利用する際はビニール袋を手袋として活用



自動ストップ機能付きの水栓に交換



熱中症計等の携帯



事前検測



竣工検査



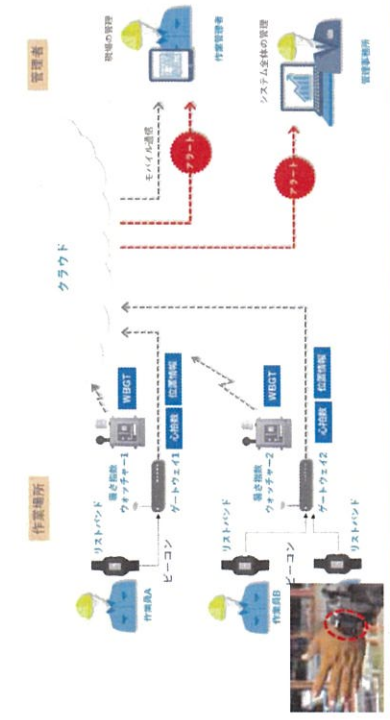
竣工検査



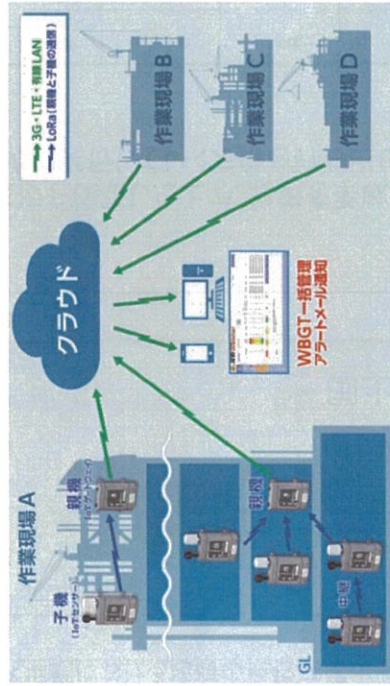
竣工検査

竣工検査をリモートで実施 (完成図書はクラウド上で確認、出来形は事前に発注者で検測等の工夫を実施)

コロナウイルス感染及び熱中症のリスク軽減のためのフェイスカバリング手法を検討し・運用 (実験の様子)



体調管理システムの活用  
バイタルセンサーにより心拍数を管理し、複数箇所で計測したWBGT値を紐づけ、特定の閾値を一定時間超えた場合にアラートメールを発信



タブレット端末等でWBGT値を確認可能なシステムの活用

| 作業現場   | WBGT | 湿度  | 風速  | 日射量  | 作業時間  |
|--------|------|-----|-----|------|-------|
| 作業現場 A | 28.5 | 65% | 1.5 | 1000 | 00:00 |
| 作業現場 B | 29.0 | 68% | 1.2 | 1100 | 00:00 |
| 作業現場 C | 29.5 | 70% | 1.0 | 1200 | 00:00 |
| 作業現場 D | 30.0 | 72% | 0.8 | 1300 | 00:00 |





# 令和2年度の 熱中症予防行動

別紙1

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

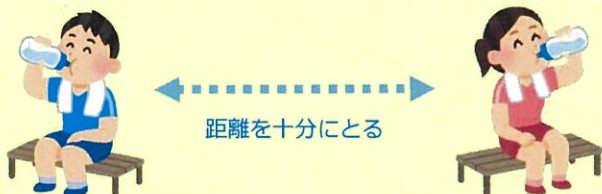
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

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。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



## 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における熱中症予防～

## 1 趣旨

令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の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手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

なお、「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」を進めていく上での熱中症のリスクについては、必ずしも科学的な知見が十分に集積されているわけではありませんが、特に心掛けていただきたい熱中症予防行動について取りまとめています。

## 2 熱中症予防行動の留意点

## (1) 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、お住まいの自治体の情報に従いましょう。

- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、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ります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



## (2) 従来からの熱中症予防行動の徹底

- 暑さを避けましょう。
  - 室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
  - 外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう（WBGTは環境省ウェブサイトで提供：<https://www.wbgt.env.go.jp/>）。
  - 涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
  - 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。）。
  
- こまめに水分補給をしましょう。
  - のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています。）。
  - 激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。
  
- 暑さに備えた体作りをしましょう。
  - 暑くなり始めの時期から適度に運動（「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）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう（暑熱順化）（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。）。

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

# 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



## のどが潤いていなくても 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



1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



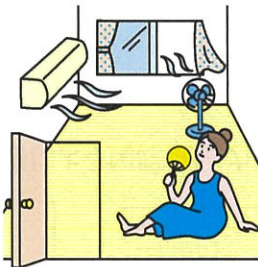
## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( 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

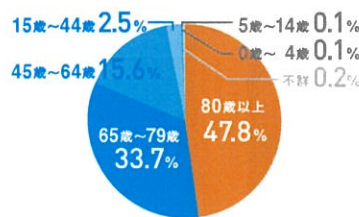
## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



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

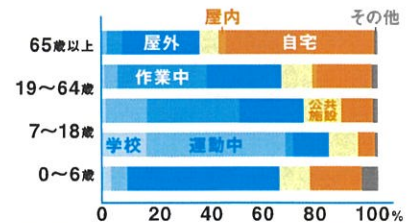


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

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。





# 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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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かさえる



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

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

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

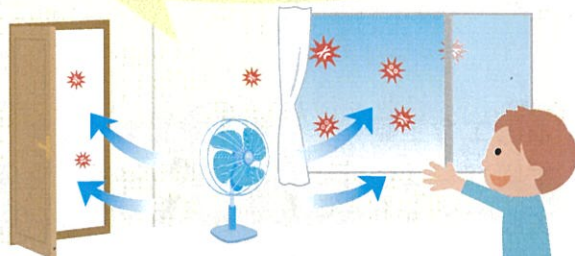
# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「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!

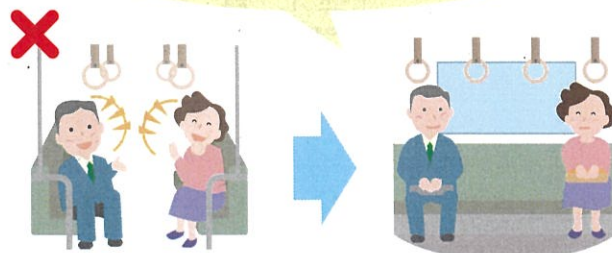
- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



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るよう、日常生活を見直してみよう。

**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」

別添6

## 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、飛沫感染やマイクログ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

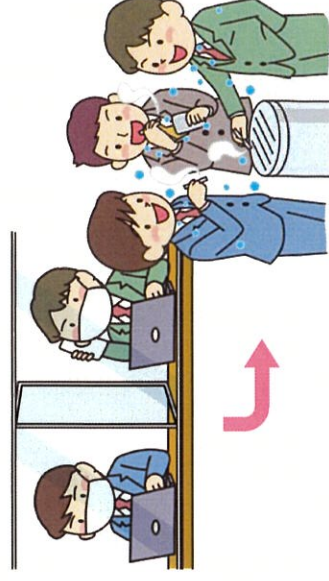
- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



## 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。





## (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せ
- 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



# 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8

## 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°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 (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

