



新型コロナウイルス 感染防止対策の留意点

～冬場を迎え留意すべきこと～

Dec 9, 2020

Information S4

BRIDGESTONE
Solutions for your journey

冬場に入り、全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大している

年末・年始に向けて帰省や家族・親族の集まりなど、
多人数との接触機会が増加

長期休暇でリフレッシュは必要だが、気が緩むリスクもあり

職場における行動基準の再徹底

日常生活、特に年末年始・長期休暇期間中に
留意すべき点の理解と実践

感染しない・させない意識・行動が重要

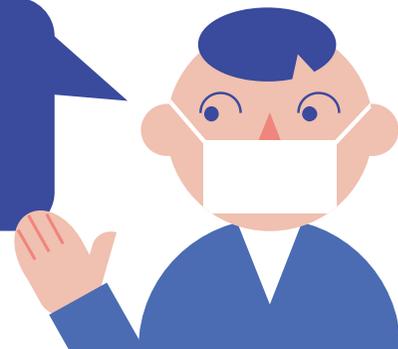
1. 新型コロナウイルス(COVID-19)について



新型コロナウイルスとは
どんなウイルスなの？

どんな風に
感染するの？

厚生労働省では
以下のように
定義しているよ



(1) 「新型コロナウイルス」とは？

「新型コロナウイルス」はコロナウイルスのひとつです。
コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、
「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している
「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

(2) どのように感染しますか？

一般的には「飛沫感染」、「接触感染」で感染します。

1. 新型コロナウイルス(COVID-19)について

「飛沫感染」

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスや口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。

「接触感染」

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。
他の方がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。

1. 新型コロナウイルス(COVID-19)について



新型コロナウイルスに
感染しないためには
どうしたらいいの？

予防法として、
「3つの密」を避けること
が大事だね



「3つの密」

「密閉」・・・換気の悪い密閉空間

「密集」・・・多数が集まる密集場所

「密接」・・・間近で会話や発声をする密接場面

【3つの密を避けるための手引き】は厚生労働省の以下サイトを参考にしてね。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622211.pdf>

**3つの密を避けて、マスクの着用、石鹸による手洗い、
手指消毒用のアルコールによる消毒が大事だよ！**

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例



その他には
気を付けるべき
ことはないの？



日常生活において
留意すべき点として、
「新しい生活様式」の実践例
を守ることが大事だね

【1】一人ひとりの感染対策（1/2）

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2 m（最低1 m）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
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは30秒程度かけて水と石鹼で丁寧に洗う（手指消毒薬の使用が有効）

出典：厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html）をもとに作成

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例

【1】一人ひとりの感染対策（2/2）

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し、接触確認アプリの活用もする
- 地域の感染状況に注意する

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例

【2】日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめに手洗い・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）
- 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 熱または風邪の症状がある場合は、ムリせず自宅で療養



出典：厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html）をもとに作成

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例

【3】日常生活の各場面の生活様式（1/4）

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
- サンプルなどの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



出典：厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html）をもとに作成

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例

【3】日常生活の各場面の生活様式（2/4）

娯楽、スポーツ等

- 公演はすいた時間、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

出典：厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html）をもとに作成

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例

【3】日常生活の各場面の生活様式（3/4）

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

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例

【3】日常生活の各場面の生活様式（4/4）

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

2. 日常生活において留意すべきこと 「新しい生活様式」実践例

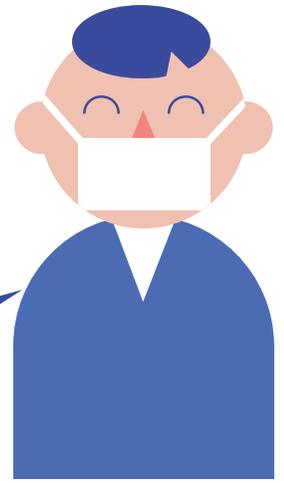
【4】働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時間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
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



日常生活や仕事の様々な場面で
できることがたくさんあるんだね

ぜひみんなで実践しよう！

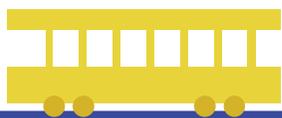


出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html) をもとに作成

3. 公共交通機関利用時の留意事項



年末年始で旅行や
帰省する人もいるよね。
公共交通機関の利用時に気を
付けることはあるかな？



マスク着用や、手指消毒、
人との距離を取ることが基本だね。
各交通機関での留意事項が
参考になるよ。

国内での公共交通機関利用時の留意事項

【航空】 事前の検温、マスクの着用、手指の消毒の徹底、ソーシャルディスタンスの確保
URL : 国土交通省ホームページ (https://www.mlit.go.jp/koku/koku_fr5_000035.html)

【鉄道】 マスクの着用、控えめの会話、車内換気、混雑を避けた時間帯・車両の利用
URL : 国土交通省ホームページ (https://www.mlit.go.jp/tetudo/tetudo_fr1_000062.html)

【バス・タクシー等】 咳エチケット（咳の際、口や鼻をティッシュなどで覆う、等）の厳守など
URL : 国土交通省ホームページ (<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/index.html>)

4. 職場における行動基準

ソーシャルディスタンスの確保



人との距離は、できる限り2m
(最低1m)を確保してください。



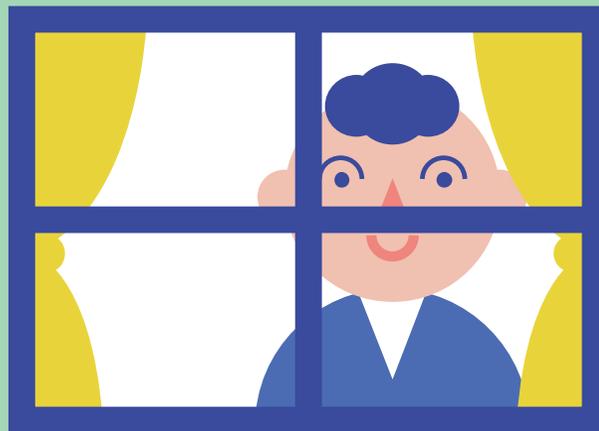
真正面に正対しての会話は、
できるだけ避けてください。

4. 職場における行動基準

出社にあたって



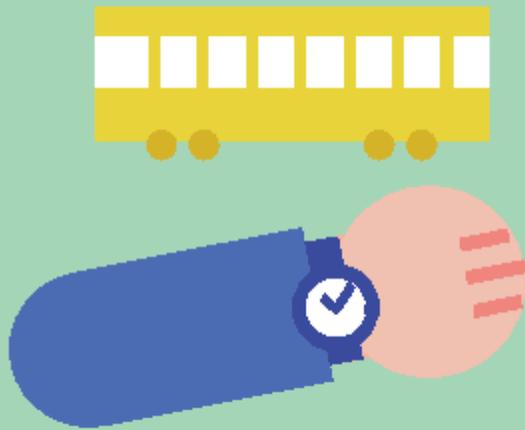
出勤前に検温を実施してください。



体調不良時は出社を控えてください。

4. 職場における行動基準

出社にあたって



出勤時の公共交通機関利用は、
時差出勤等により
できるだけ混雑を避けてください。



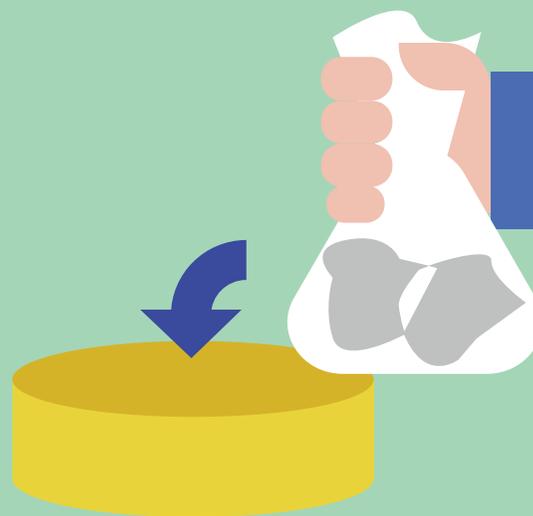
建物への入館時（出社時、
外出からの帰社時）には必ず手洗い、
または手指消毒を実施してください。

4. 職場における行動基準

出社にあたって



通勤、就業中は
マスクの着用をお願いします。
※マスクは正しく着用（鼻だしはNG）



鼻水や唾液などがついたゴミは、
ビニール袋に入れて破棄してください。

4. 職場における行動基準

出社にあたって



マスクを外した際の
咳エチケットにご留意ください。

じぶんのため
みんなのため



5. 食堂における行動基準

食堂利用にあたって



入口での手指消毒を
徹底してください。



列に並ぶ際は、
ソーシャルディスタンスを
確保してください。

5. 食堂における行動基準

食堂利用にあたって



食事中はできるだけ会話を避け、
食事が終わったら
速やかな退出にご協力ください。



食事中の咳エチケットについては、
特にご留意ください。

6. 冬場を迎え留意すべきこと

(1) 感染リスクが高まる「5つの場面」場面①



寒くなって感染が
拡大しているけど、
気をつけなければいけない
点はどんなことがあるの？

これまでの集団感染
“クラスター”事例の分析から、
感染リスクを高める「5つの場面」が
わかってきたんだ。
これらの場面では、感染リスクを下げる
取り組みが特に必要だね。



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。



出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

6. 冬場を迎え留意すべきこと

(1) 感染リスクが高まる「5つの場面」場面②

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。



6. 冬場を迎え留意すべきこと

(1) 感染リスクが高まる「5つの場面」場面③

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。

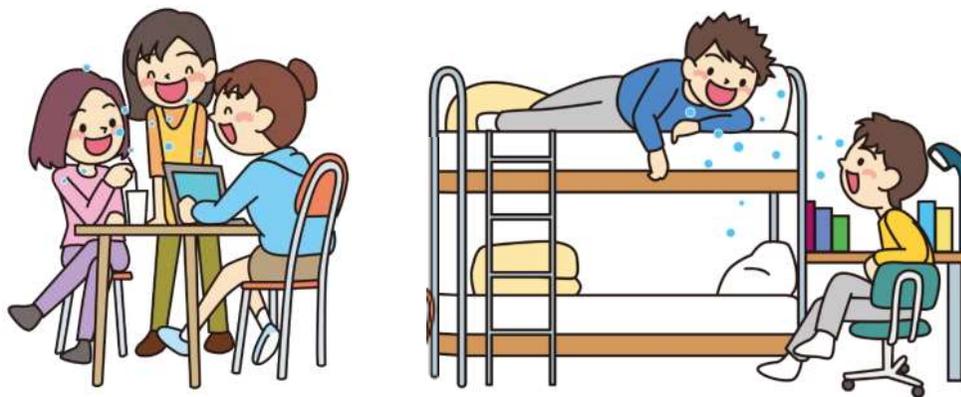


6. 冬場を迎え留意すべきこと

(1) 感染リスクが高まる「5つの場面」場面④

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。



出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

6. 冬場を迎え留意すべきこと

(1) 感染リスクが高まる「5つの場面」場面⑤

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。



年末年始はこんな場面は多くなるよね。
一人ひとりが気を付けて、みんなで
感染防止対策をすることが大事だね。

年末年始で大勢の人が集まる初詣も
気を付けなくちゃいけないね。
初詣の留意事項を紹介するね。

出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

6. 冬場を迎え留意すべきこと

(2) 初詣での感染防止対策

- 基本的な感染防止策（マスク着用、手指消毒など）の徹底が前提
- その上で、以下のような追加的な対策が有効

1. 混雑防止、適切な対人距離の確保

- ・混雑状況を事前に調べ、分散参拝に心掛ける
- ・移動時の適切な対人距離の確保

2. 境内での飲食や食べ歩きは控えて、持ち帰りの活用

3. 大声を発しない

4. 参拝前後の密の発生防止のための具体策

- ・混雑する駅を避ける、混雑時間帯を避けるなど

5. 接触確認アプリ（COCOA）や各地域の通知サービスの活用

一人ひとりの感染しない・させない意識と行動が、自分と周りの大切な人達を守ることに繋がります。



出典：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室ホームページ (<https://corona.go.jp/>) をもとに作成

7. 年末年始 休暇中の感染対応 Q&A①

Q1. 年末年始休暇中に保健所はやっているの？

A1. 最寄りの各保健所へ休暇前に確認することをおすすめします

《参考》 全国都道府県の「新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター」
【新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

Q2. 年末年始休暇中にPCR/抗原検査は受けられるの？どこで受けられる？

A2. 「新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター」に連絡の上、
年末年始も診療を行っている最寄りの医療機関をご確認ください



7. 年末年始 休暇中の感染対応 Q&A②

Q3. 年末年始休暇中にPCR/抗原検査を受検することになった、
更に陽性反応が出た場合、会社への連絡は必要？

A3. 年末年始休暇期間中は
陽性反応が出た場合のみ上司へのご連絡をお願いいたします



7. 年末年始 休暇中の感染対応 Q&A③

Q4. 帰省などで国内移動する際に気を付けるべきことは？

A4. 当資料で説明してきた感染防止対策・留意事項の他に、
以下を携行することをおすすめします

携行アイテム（例）

- ・マスク（予備含め多めに）
- ・除菌クリーナー
- ・手指消毒用アルコール 携帯用ボトル
- ・ニトリル手袋
- ・保護メガネ、フェイスシールド
- ・体温計



最後に・・・

○この情報は健康支援アプリ「PepUp」からも配信しています。



○「PepUp」ではご自身の健診結果や医療費、ご自身の健康状態にあった食事のレシピなどを閲覧することなどが可能です。また、PepUp内で開催されるイベントなどに参加することでPepポイントを獲得できます。獲得したポイントは貯めたポイントは、Amazonギフトカード等豪華商品と交換できます。

○未登録の方はこの機会に是非登録をお願いします。

登録には2019年8月にお送りしている通知書に記載の本人確認用コードが必要です。紛失された方、まだ受け取られていない方は、健保HPに掲載の「本人確認用コード再発行申請書」をご提出ください。そのほかご不明点がございましたら下記問い合わせ先にご連絡下さい。

【問い合わせ先】ブリヂストン健康保険組合：madoguchi.kenpo@bridgestone.com



<http://pepup.life/signup>



こちらから登録が可能です。



<https://pepup.life/>



こちらから閲覧が可能です。

※申込みの際の注意点
個人のスマホ・タブレット・パソコンを使用され発生したパケット代・通信料はご自身負担となります。

