

「新しい生活様式」に基づく 盛岡市地域活動事例集

世界的な大流行となった新型コロナウイルス感染症ですが、ワクチン接種が行われても、感染拡大を防ぐためには、引き続き、細心の注意を払う必要があります。

市民の皆様におかれましては、地域活動を行う際には、今一度「新しい生活様式」を確認し、実践いただくとともに、この事例集を参考にさせていただいて感染した場合の重症化リスクの高い方や、事情があって新しい生活様式の実践が難しい方などへの特段の御配慮をお願いいたします。

Withコロナ社会の地域活動

【基本的な感染対策を徹底しましょう】

- ☑手洗い、咳エチケットを心がけましょう。
- ☑話すときはマスクをつけましょう。
- ☑体調がよくないときは、外出しないようにしましょう。
- ☑三つの密を避けましょう。
 - ・密閉空間(喚気の悪い密閉空間)
 - ・密集場所(多くの人が密接している)
 - ・密接場所(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われている)

【思いやりの気持ちを持って行動しましょう】

- ☑「新しい生活様式」の実践が難しい人にも配慮をしましょう
- ☑重症化リスクの高い人と接するときは、いつも以上に慎重に配慮をしましょう。
- ☑病気に対する不安を煽らないため、偏見や差別的な言動には同調しないようにしましょう。



目次

活動に参加するための留意点..... 2
・感染拡大を防ぐために
・体操など身体を動かす時
・食べたり飲んだりする時
・思いやりのあるWithコロナ社会
活動を運営するための留意点..... 4
・定期総会・各種会議の開催
・熱中症を防ぐためのポイント
・換気のポイント
・消毒のポイント
事例..... 6
・受付における留意点
・会議の場の作り方
・チェックリストの活用
各種参考様式..... 7
・書面決議書作成例
・受付カードの例
・会議の場の作り方の例
・チェックリスト例
新型コロナウイルスQ&A..... 11
・「新型コロナウイルス」とはどのようなウイルスですか？
・新型コロナウイルス感染症にはどのように感染しますか？
・新型コロナウイルスに感染した人から、感染する可能性があるのはいつまでですか。

感染症の予防

新型コロナウイルスの感染拡大予防のためには、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、お一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。

発熱や風邪の症状がある場合は、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用していただくようお願いいたします。



活動に参加するための留意点

感染拡大を防ぐために

- 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう。
- 体調の悪いときは休みましょう。
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう。
- 咳エチケットを心がけましょう。
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう。
- 会話をする際は、正面に立たないように気を付けましょう。

体操など身体を動かす時

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう。
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。
- 器具を使う前後は手洗や手指の消毒をしましょう。
(器具の共有は避けるのが望ましいです)

食べたり飲んだりする時

- 食事の前は、必ず石けんで手を洗いましょう。
- 正面や真横はなるべく避け、斜め向かいに座るようにしましょう。
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう。
- 回し飲みや直箸はやめましょう。
- 食べるときだけマスクを外し、会話の時はマスクを着用しましょう。

思いやりのあるWithコロナ社会

体質や障がいの影響などにより、「新しい生活様式」の実践が難しく困っている人がいます。あたたかな声掛けや配慮をお願いします。

- **2歳未満の子どもなど**

乳児は呼吸器が未発達であるため、マスクをすることで十分な呼吸ができなくなる可能性があります。また、言葉が未熟なため、マスクをしていると表情が読み取りにくくなり、体調不良に気が付きにくくなります。子供と大人の体の違いに配慮し、2歳以上であっても、子供の様子に十分に気を配りましょう。

- **知的・発達障害などをお持ちの方**

触覚や嗅覚などの感覚が過敏であるため、マスクが肌に触れることで痛みを感じたり、気分が悪くなるなどマスクの着用が困難な場合があります。また、表情が見えないことに不安を覚え、家族や支援者がマスクをすることを嫌がる場合があります。

- **視覚障害をお持ちの方**

歩行時、ガイドヘルパーの肩や肘に触れるなど、密着の状態では移動する必要があります。

- **聴覚障害をお持ちの方**

マスクをしていると表情が分かりにくく、口も見えないため、話しかけられていることが分かりにくくなります。

- **肢体障害をお持ちの方**

手が不自由なため、マスクの着脱やアルコール消毒の動作が難しかったり、車いすでは届かない場所に消毒液が置かれていて、消毒が難しいことがあります。

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

- **様々な人権問題に関する相談**

「みんなの人権110番」 0570-003-110

- **いじめ・虐待など子供の人権相談**

「子どもの人権110番」 0120-007-110

- **セクハラ・家庭内暴力など女性の人権の相談**

「女性の人権ホットライン」 0570-070-810

- **外国語での人権の相談(10言語対応)**

「外国語人権相談ダイヤル」 0570-090-911

ヘルプマークをご存じですか？

ヘルプマークは、義足や難病、妊娠初期など外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人々が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。

人によって必要な手助けは違うため、マークを付けた人が困っていたら、声をかけたり、電車・バスの中で席を譲るなどの配慮をお願いします。



活動を運営するための留意点

熱中症予防

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、熱中症のリスクが高まります。屋外などで人と十分な距離がとれる場所では、熱中症を防ぐため、マスクを外しましょう。

また、湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体に熱が溜まりやすく、熱中症になりやすくなります。

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っているので参考としてください。

暑さ指数(WBGT) =

気温の効果(1):

湿度の効果(7):

輻射熱の効果(2)

参考リンク

「環境省熱中症予防サイト」



定期総会・各種会議の開催

- 委任や書面による決議、WEBを活用し、なるべく人が集まらない会議を行いましょう。
※7ページに参考様式掲載。また、市HPに様式のWordデータを掲載しています。

参考リンク

「町内会・自治会 | 盛岡市」

盛岡市広報ID:1001907



- 会議内容については、電話、文書、ホームページや一斉送信メールなどを活用して、情報共有を行いましょう。

熱中症を防ぐためのポイント

- 作業(訓練)は、できるだけ2メートル以上離れて行いましょう。
- グループでなければできない作業(訓練)を行うときは、必要に応じてマスク・手袋を着用し、また、会話を控えたり、人と人が接触しないようにしたりしましょう。
- マスクを着用して作業する場合、参加者にこまめに声をかけて休憩を促すなどし、体調の変化に気を配りましょう。
注) 特にも、子ども・高齢者・障がい者の方々は熱中症になりやすいので、積極的に声掛けをしましょう。
- 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。
注) 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

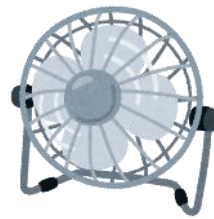


【熱中症予防運動指針】

気温(参考)	暑さ指数	運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休憩)
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

換気のポイント

- 定期的に室温・湿度を確認し、高温多湿(熱中症・食中毒のリスク大)を避けるとともに、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- 1時間に2回以上の換気を行いましょ。
- エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう。また、換気後は、必要に応じてエアコンの温度を再設定しましょう。
※外の湿度が80%以上の場合、長時間開放のままでエアコンを運転すると室内機に露が付き、家財などをぬらし、汚損の原因となることがあります。
- 換気の際は、空気の流れを作るため、2方向の窓を開けましょ。窓が一つしかない場合、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置すると効果的です。
- 暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気も温められるので、室温の低下を防ぐことができます。なお、暖房器具の設置するときは、カーテンなどの燃えやすいものから距離を開けるなど、火災の予防に留意してください。



消毒のポイント

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、イスなどは、適宜、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)やアルコールなどで消毒を行いましょ。
- 器具を使った体操などを行う場合、器具の共有はできるだけ避けましょ。また、使用の前後は器具の消毒をしましょ。
- 消毒に使用した手袋などを捨てるときは、表面に触らないように脱ぎましょ。
- 消毒作業が終わった後は、石けんを使い、水で手をよく洗いましょ。

身の回りを 清潔にしましょ

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。

- **熱水**
食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。
- **塩素系漂白剤**
濃度0.05%に薄めた上で拭くと、消毒ができます。(ハイター、ブリーチなど)
- **洗剤**
有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。

参考リンク

「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)」



集団感染を避けるため、活動する場合は、十分な対策をするとともに、感染・重症化リスクの高い人は活動を自粛するよう呼びかけましょ

【事例1】 受付における留意点

- 参加者の名前、連絡先を把握し、名簿を作成します。
- 名簿作成の際は、個人情報の取り扱いに注意します。
 - ① 利用目的(新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため)と、必要に応じて保健所などの公的機関へ情報を提供することを事前に説明します。
 - ② 目的外の利用はできません。
 - ③ 集めた情報は、責任者を決め、適正に管理します。
 - ④ 一定期間(1か月程度)が過ぎた後は、適正に(シュレッダーにかけるなどして)廃棄します。
- 参加者本人または同居の家族など身近な人の体調がすぐれない場合、参加を控えるようお願いします。
- 受付に人が密集しないよう、間隔をあけたり、時間を区切って受付をするように心がけます。
- 受付で、手指消毒(又は手洗い)とマスクの着用を呼びかけます。
- 受付で筆記用具などを使用する場合、使用者がかわる都度、消毒します。
- 事情によりマスクの着用や手指の消毒が困難な人がいる場合、状況に応じたサポートをしたり、ほかの参加者への説明を行います。

【事例2】 会議の場の作り方

- 会場使用の前後で、会場の机やイスなど、複数の人が触れる箇所を消毒します。
- 消毒する人は、マスクや手袋を必ず着用します。
- マイクを使いまわす場合、使用者がかわる都度、消毒します。
- 対面にならないよう、互い違いに席を配置したり、間を十分に空けて席を作ります。
- 資料はできるだけ手渡しを避け、事前に送付したり、席においておくなどします(近距離で対面する時間をできるだけ減らしましょう)。



【事例3】チェックリストの活用

- 複数の活動に共通する事項は、チェックリストを作成し、役員間で共有します。
- 新型コロナウイルス感染症に関する情報は、随時更新されます。最新情報を確認するとともに、必要に応じてリストを改訂することが望ましいです。

【各種参考様式】

□ 書面決議書作成例

令和〇年〇月〇日

〇〇町内会 会員各位

〇〇町内会
会長 〇〇 〇〇

令和〇年度 〇〇町内会総会開催（書面議決）のお知らせ
日頃、町内会活動にご理解、ご協力をいただき厚くお礼を申し上げます。

さて、当町内会では、例年この時期に定期総会を開催しておりますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度は書面議決で行うこととします。

つきましては、別添の総会資料をお読みの上、お手数ですが令和〇年〇月〇日必着で、書面表決書を〇〇〇〇までご提出ください。

議案の可決につきましては、ご提出いただいた書面表決書のうち、賛成が半数を超えた場合に可決とさせていただきます。ご理解のほど、よろしく願いいたします。

なお、令和〇年〇月〇日に開催しました役員会において、各議案については審議済みであることを申し添えます。

【問い合わせ先】

〇〇 〇〇 (TEL019-〇〇〇-〇〇〇〇)

書面表決書

令和〇年度〇〇町内会総会（書面議決）について、次のとおり議決に関する権限を行使します。（※各議案について「賛成」「反対」のどちらかに〇をつけてください。）

第1号議案	令和△年度事業報告	賛成	・	反対
第2号議案	令和△年度決算報告	賛成	・	反対
第3号議案	令和□年度事業計画（案）	賛成	・	反対
第4号議案	令和□年度予算（案）	賛成	・	反対
第5号議案	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	賛成	・	反対

ご意見がありましたらご記入ください。

住 所

氏 名

印

□ 書面決議書作成例

令和□年○月○日

○○町内会 会員各位

○○町内会
会長 ○○ ○○

令和□年度 ○○町内会総会書面議決の結果について

日頃、町内会活動にご理解、ご協力いただきお礼を申し上げます。

さて、本年度の○○町内会総会は書面での議決とし、書面表決書をご提出いただきましたが、その結果について下記のとおりご報告いたします。

記

令和□年度 ○○町内会総会議決結果

・議案

第1号議案 令和△年度事業報告 可決
(賛成○票, 反対○票, 無効○票)

第2号議案 令和△年度決算報告 可決
(賛成○票, 反対○票, 無効○票)

第3号議案 令和□年度事業計画(案) 可決
(賛成○票, 反対○票, 無効○票)

第4号議案 令和□年度予算(案) 可決
(賛成○票, 反対○票, 無効○票)

第5号議案 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ 可決
(賛成○票, 反対○票, 無効○票)

・結果

すべての議案について、過半数の賛成をもって可決されました。

第○号から第○号までの議案について、過半数の賛成をもって可決されました。

第○号議案について、過半数の賛成をもって可決されました。

・特記事項

□ 受付カードの例

※新型コロナウイルス感染症対策として参加や名簿を 町内会(自治会・公民館)で1か月程度保管します。名簿は、必要に応じて保健所などの公的機関へ提供される場合があります。

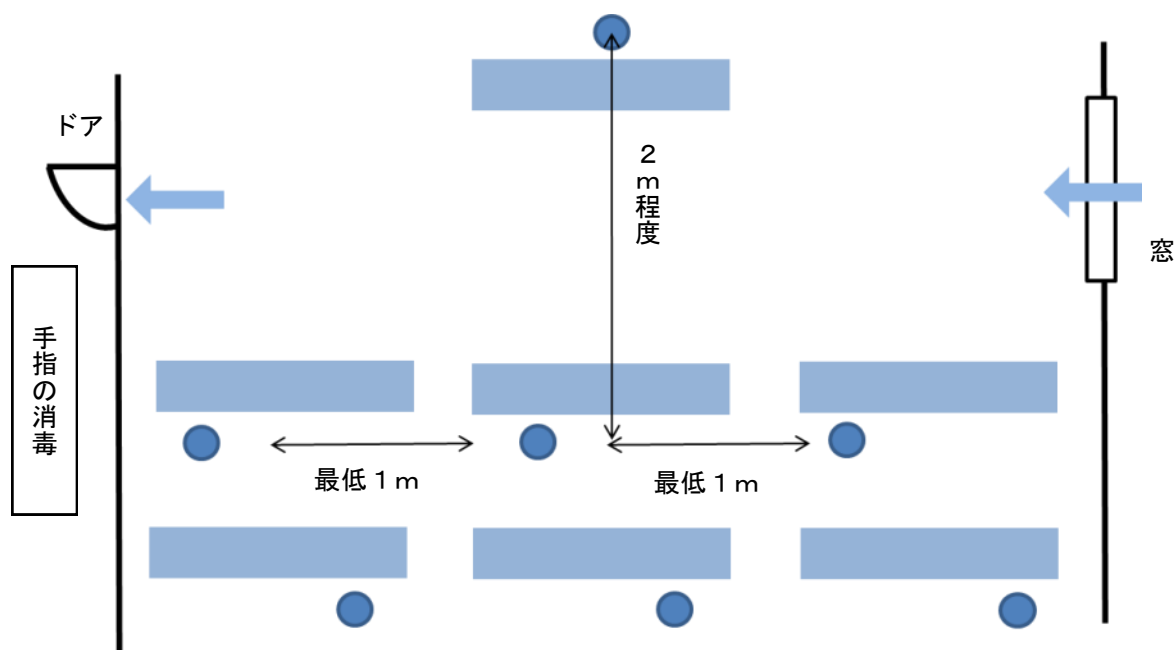
年 月 日

事業名：
会 場：

氏名

電話番号

□ 会議の場の作り方の例

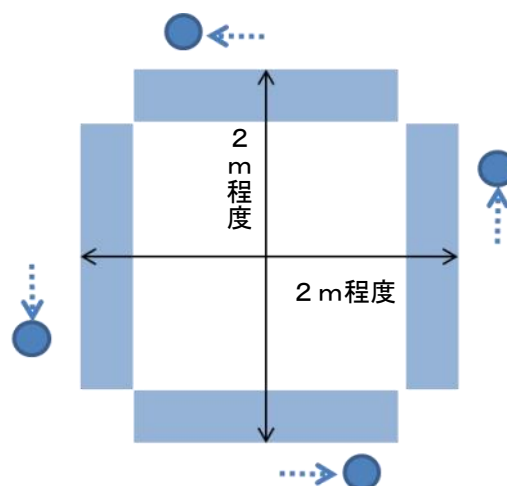


※場作りのポイント※

室内で会議等を行う場合で、隣り合って座る際は、隣と1 m程間隔をあけます。また、対面で座る際は、2 m程間隔をあけ、真正面ではなく、横にズレて座ると良いです。

換気の際は、空気の通り道を意識しながら、窓やドアを開けます。

さらに、手指の消毒は、会場に入る前に行うと良いです。



□ チェックリスト例

- ・活動前に参加者全員で各チェック項目を確認し、名簿を作成しましょう。
- ・活動終了後、このチェックリストと参加者名簿を保管しましょう。
(万一、感染者が発生した場合に保健所に連絡できるよう1カ月間保管)

活動名 _____ .

日時 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____) _____ ~ _____ .

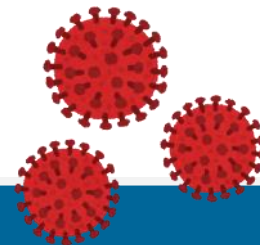
場所 _____ .

	感 染 症 対 策	チェック欄
1	発熱等の風邪の症状がみられる参加者はいない。	
2	全員マスク着用している (ただし熱中症などに十分気をつけること)。	
3	活動開始前の手洗い、または手指の消毒を行う。	
4	屋内活動の場合は、密集・密閉の起こらない十分な広さの部屋を使う (部屋の定員は通常の半分以下を目安とする)。	
5	参加者同士の距離をできるだけ2 m程度空け、手の届く距離に集まらない配慮を行う。	
6	近距離での会話や、大声の発声、歌唱などの活動はできるだけ控える。	
7	息が上がる激しい運動を伴う活動の際は、より一層参加者同士の距離を空ける。	
8	飲食を伴う活動の場合は、手洗いの徹底、対面での会食を避ける、会話を控えるなどの配慮を行う。	
9	直接、手と手の接触など身体的接触のある活動は行わない。	
10	窓を開けて実施するか、定期的な換気を行う。可能であれば2方向の窓を同時に開け、30分に1回以上、数分間程度換気を行う。	
11	当日の参加者名簿を作成し、感染者が出た場合には参加者に連絡できる体制をとる(感染者が出た場合に追跡を可能とするため)。	



新型コロナウイルスについて

(厚生労働省Q&Aより抜粋)



1 「新型コロナウイルス」とはどのようなウイルスですか？

「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。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。

手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

2 新型コロナウイルス感染症には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。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

「**飛沫感染**」とは、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を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**」とは、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。他の方がそれを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。WHOは、新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。

3 新型コロナウイルスに感染した人から、感染する可能性があるのはいつまでですか。

新型コロナウイルスでは、発症の2日前から発症後7～10日間程度他の人に感染させる可能性があると言われています。特に、発症の直前・直後でウイルス排出量が高くなるため、無症状病原体保有者(症状はないが検査が陽性だった者)からも、感染する可能性があります。

新型コロナウイルスに感染した方が、他の人に感染させる事例は、全体の2割以下と考えられますが、マスク無しの会話や3密(密閉・密集・密接)が感染拡大リスクとなっています。

体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用すること、普段会わない人とは会わないことなど、新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。

※ マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することがわかっています。

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



(厚生労働省ホームページより抜粋)