

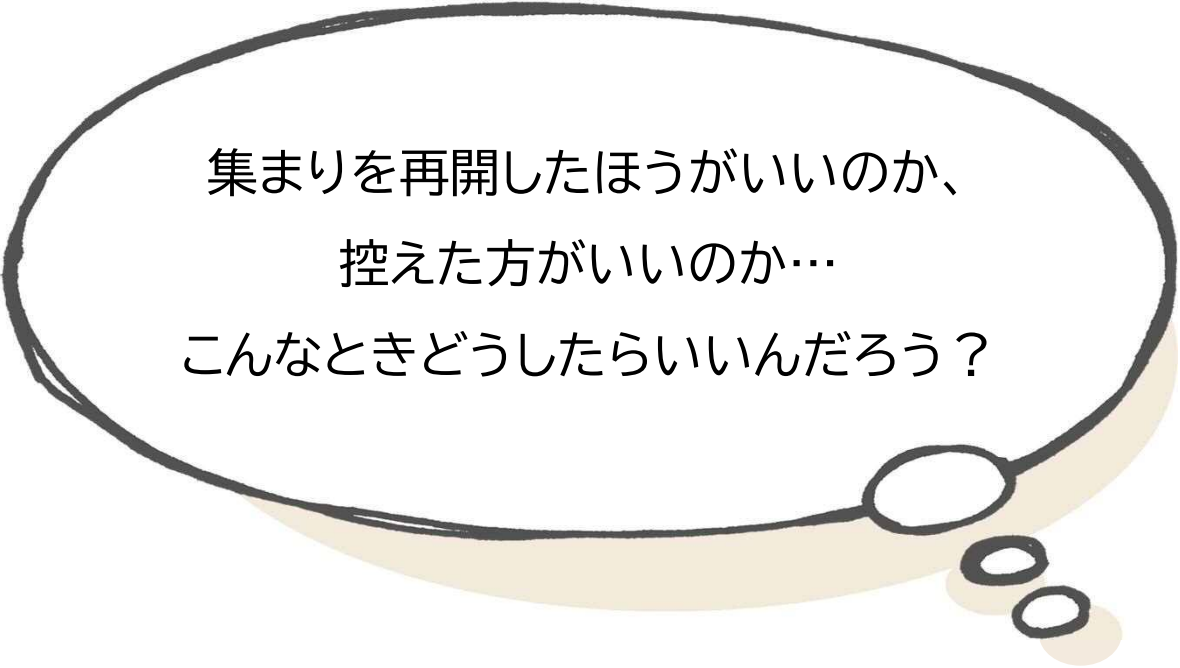
これからの「集まり」のための

虎の巻

恵庭市版

第 2 版

発行日：令和3年1月



集まりを再開したほうがいいのか、
控えたほうがいいのか…
こんなときどうしたらいいんだろう？

地域で「集まり」を運営されているみなさまの中には
活動を再開するか悩んでいる、
再開を望む人と控えた方がいい人に意見が分かれている、
など、判断に迷っている方も多いのではないのでしょうか。
どんなに対策をしても、感染者が出てしまうことはあるかもしれません。
そんなときに、「なんらかの対策を充分に行ったうえでのこと」なのか、そうではないのか、はとても重要です。任意の活動団体だからこそ、お互いを責めたり、外部から非難されたりしないよう、全員で話し合い、十分な対策を行ってください。
もし、現時点で対策が十分でないと感じたら、開催を中止することも検討してみてください。

この虎の巻はあくまで感染対策の目安・一例であり、感染対策について指示・制限を行うものではありません。
活動の実情に合わせて、どのような対策が必要なのか、みなさんで話し合ってみてください。

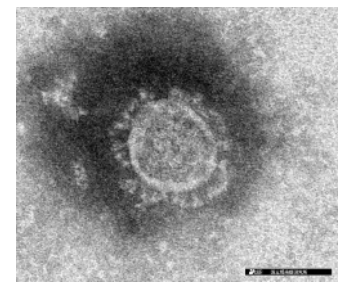
基礎知識	新型コロナウイルスって何だろう？	01
	新型コロナウイルスはどのように感染するの？	02
事前準備	再開・中止の目安を相談しておきましょう	03
	感染が疑われる人がいたら	04
	開催内容を見直してみましょう	05
	使用する施設を確認しましょう	06
	必要な物品を用意しましょう	07
	適切な消毒液を選びましょう	08
	再開時の対策	運営するスタッフ・ボランティアが気を付けること
参加者に協力してもらうこと		10
手を清潔に保ちましょう		11
マスクを正しく使いましょう		14
ソーシャルディスタンスを確保しましょう		15
開始・終了時は混雑しない工夫を		16
換気で「密閉」を防ぎましょう		17
清掃・消毒は手分けをして		19
飲食を伴う活動を行うときの注意点		20
体操を行うときの注意点		21
合唱・カラオケを行うときの注意点		23
感染症対策 実践例		24
健康管理		体調確認を習慣に
	感染症対策とこころの健康	27
お役立ち	こんなときどうしよう？Q&A	28
	お役立ち情報	32
資料	受付票 消毒チェックシート 健康チェック票(代表者向け・参加者向け) 恵庭市介護予防版 新しい生活様式	

基礎知識



新型コロナウイルスって何だろう？

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)は、コロナウイルスの一種です。同じコロナウイルスの仲間には、2003年頃海外で流行したSARS(サーズ:重症急性呼吸器症候群)や、2012年以降発生したMERS(マーズ:中東呼吸器症候群)などがあります。



画像提供:国立感染症研究所

コロナウイルスは自分自身で動いたり、増えたりすることはできません。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されています。ただし、ウイルスが付着した手で目や口などを触ると、粘膜などの細胞に付着して入り込み、増殖することができます。

物の表面に付着したウイルスは、時間がたてば感染する力を失います。感染する力がどのくらい持続するかは、付着した物の種類によるとされています。

新型コロナウイルス生存期間	
プラスチック ステンレス	最大72時間
銅	4時間未満
厚紙	24時間未満

抜粋:新型コロナウイルス生存期間に関するWHOのQ&A



新型コロナウイルスはどのように感染するの？

特殊な状況を除いて、一般的には飛沫感染、接触感染で感染すると言われています。閉め切った空間で、近い距離で大勢の人と会話をする場面では、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

感染者のくしゃみ、せき、つばなどの飛沫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。

マスクの着用・3密を防ぎましょう

接触感染

ウイルスが付着した物に触ると、ウイルスが手につきます。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。

手洗い・消毒をしましょう



新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう期間はいつまで？

新型コロナウイルスに感染した人がほかの人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。

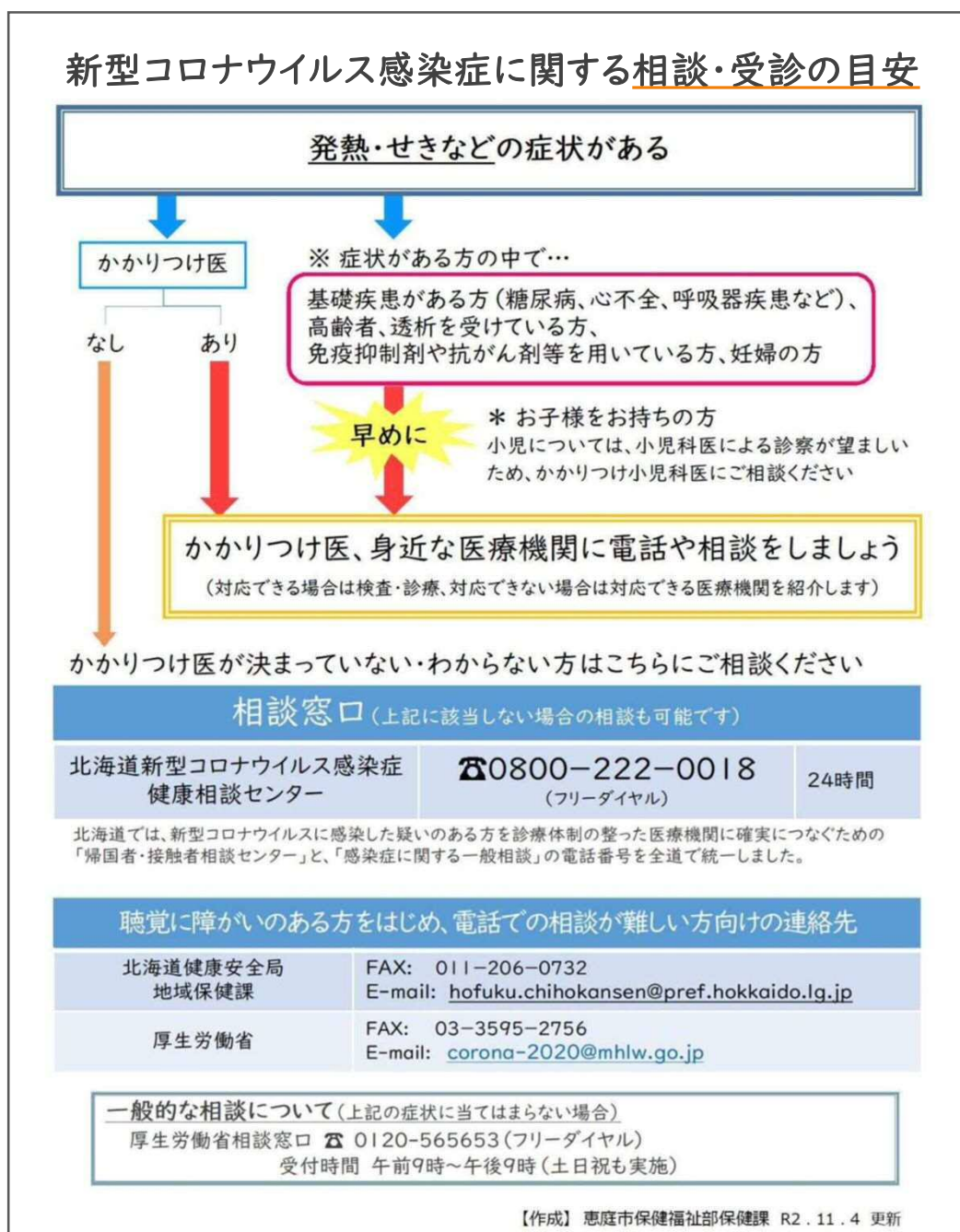
また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

参考：新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き・第4.1版



感染が疑われる人がいたら

開催日当日に発熱や咳など、感染が疑われる人がいた場合、以下を参考に、相談・受診を勧めましょう。





開催内容を見直してみましよう

人が集まる施設では、クラスター感染がおこりやすいと予想されます。特に高齢者は重症化リスクが高いとされていますので、感染症対策は十分に行う必要があります。いつも通りではなくても、できることを工夫してみましよう。

- 時間の短縮を検討する
- 感染リスクの高い活動(歌唱・飲食等)は代替案を考える
- 備品の貸し出しを控える



抜粋:3つの密を避けましよう！(首相官邸/厚生労働省)

飲食を伴う活動を行うときの注意点→ 20ページ
合唱・カラオケを行うときの注意点→ 23ページ



使用する施設を確認しましょう

☞ 参加者(運営者含む)の人数は収容定員の50%以下を目安に

☞ 窓の開放(できれば2方向)が可能か

☞ 施設の感染症対策が徹底されているか

クラスターの発生を防ぐため、使用する会場については上記のことを確認しておきましょう。なお、会場における感染症対策は、各施設の指示に従うようにしてください。

上記の感染症対策が十分に取れない場合は、屋外での開催や、広い会場に変更することなども検討してみましょう。



参加人数が多いため、適切な距離をとれない → 28ページ



必要な物品を用意しましょう

消毒液

消毒液については次のページで詳しく紹介しています

ハンドソープ

固形石鹸を共用する場合は、使用ごとに表面を水で流し、よく水を切って保管しましょう

体温計

非接触型でないものは、使用者が変わるたび消毒しましょう

マスク

予備を用意しておく心安心です

ペーパータオル

使い捨て出来るものであれば布でも可

その他に必要なものがあれば書き足しておきましょう



適切な消毒液を選びましょう

会場・備品の消毒

次亜塩素酸ナトリウム水溶液、希釈0.05%で対応可。ペーパータオルに消毒液を染み込ませたものでふき取りましょう。市販の塩素系漂白剤25ミリリットルに対し水1リットルで薄めると、0.05%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液を作ることができます。作った消毒液は1回で使い切るようにしましょう。

熱水
80℃/10分
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。火傷に注意してください。

塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)
0.05%
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。表面に作り方を表示しています。
※目や鼻への影響があり、取り扱いは十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

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。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。
NITE 洗剤リスト 検索
こちらをクリック

抜粋:新型コロナウイルス 身の回りを清潔にしましょう。(厚生労働省/経済産業省)

手指の消毒

手指の消毒については、13ページをご覧ください。

手の消毒のポイント → 13ページ

再開時の対策



運営するスタッフ・ボランティアが気を付けること

感染対策が運営者・リーダーの皆さんの負担にならないよう、参加者や手伝ってくれそうな人に協力をお願いすることは大事なポイントです。また、自分自身の健康管理にも、十分配慮するようにしましょう。

■体調確認

準備を始める前に、体温の測定、症状の有無を確認しましょう。

■マスク着用の徹底

運営スタッフは全員マスクを常時着用することを強くお勧めします。

■大声を出さない工夫

文字や録音、マイクなどを活用し、大きな声を出す機会を減らしましょう。

■参加者との距離を保つ

お互いに手を伸ばしても手が届かない程度に距離を保ち、会話をする際は正面に立たないように心がけましょう。

■無理をしない、させない

少しでも体調に不安がある場合は、他のスタッフや参加者に説明して、お休みをするか、集まり自体を中止にするようにしましょう。体調の不安を相談しやすい環境づくりも大切です。



参加者に協力してもらうこと

参加者には、張り紙などで事前に感染症対策について周知しておきましょう。

■ 来場前の体調確認

できるだけ、外出前に自宅で体温測定と症状の有無を確認してきてもらうようにしましょう。

■ 体調不良時の参加自粛

当日、および活動前一週間内に発熱、または症状があった場合は、参加を自粛するよう呼びかけます。

■ マスクの着用

参加の際は、症状がなくてもマスクを着用してもらいましょう。マスクをしていない方には予備のマスクをお渡しできると良いでしょう。

■ こまめな手洗いの実施

次のページで詳しい手洗いの方法やタイミングを記載しているので、こまめな手洗いを促しましょう。

■ 参加者同士の距離を保つ

開催中は参加者が密接・密集しないよう配慮しましょう。



手を清潔に保ちましょう

手洗いのタイミング

手洗いは開始前に一度するだけでなく、こまめに行うことが重要です。特に以下に挙げる場合は、手を洗うよう参加者に促しましょう。その際、手洗い場が混雑しないよう、人数を調整しながらご案内してください。



外出から帰ったとき



せきやくしゃみ
鼻をかんだ後



お金や外にあるものを
触ったとき



飲食の前と後

その他、

- ・ 目、鼻、口に触れる前と後
- ・ 排尿、排便、オムツ交換など排泄の後

手洗いのポイント



抜粋：手洗い（首相官邸/厚生労働省）

感染症対策を考えるうえで、正しい手洗いはとても重要です。会場に入ったら、まずは運営者も参加者も必ず丁寧な手洗いを行いましょう。

石鹸で洗い終わったら10～15秒を目安に流水でよくすすぎ、ペーパータオルや清潔なハンカチなどでよく水分をふき取り、ハンドクリームなどで手荒れ防止をしましょう。



動画：厚生労働省『正しい手洗い方法』
<https://youtu.be/Eph4Jmz244A>

手の消毒のポイント

アルコール濃度63%以上の手指消毒剤を準備します。濃度が低いとウイルスに効果が得られません。

消毒用アルコールは、手のサイズに合わせて十分量を使います。手に取り全体に広げた後、20秒程度湿った状態が保てる量が適量です。

アルコールは乾くときに効力を発揮します。乾燥するまで刷り込みましょう。

参考：感染対策チームだよりvol.2

汚れが残りやすい部分



手洗いや、手を消毒するときは、汚れの残りやすい部分を意識して行いましょう。





マスクを正しく使いましょう

マスクの種類と管理方法

種類	管理方法
布マスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・繰り返し洗って使うことを想定して作られている製品です。 ・目に見えて汚染のある場合や、汚れがなくても1日1回はきれいに洗いましょう。洗い替えを準備しておくで安心です。 ・洗濯洗剤で洗い、洗剤が残らないようにすすぎ、乾燥させて再利用します。 ※洗濯機ではゴムが伸び、型崩れすることで、顔にフィットしなくなる恐れがあります。
不織布マスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・繰り返し使うことを想定して作られていない製品です。 ・目に見えて汚れた時、型崩れした時に、その都度捨てて新しいものに交換しましょう。

抜粋:感染対策チームだよりvol.5

マスクの正しい着け方

マスクは、鼻から顎まで広く使えるサイズを選び着用します。鼻から顎にかけての凹凸にフィットさせることがポイントです。性能の良いマスクを着用しても、使い方を誤ると効果を発揮しません。

良い例	悪い例		
			
鼻から顎まで広く覆う	鼻が出てますよ!	鼻も口も出てますよ!!	咳する時に外しちゃうの!?

注意)プラスチックマスクは前方に飛沫を飛ばさない効果はありますが、その範囲は狭く、感染予防としての使用は適しません。

抜粋:感染対策チームだよりvol.5



ソーシャルディスタンスを確保しましょう

ソーシャルディスタンス(社会的距離)とは、2メートル(最低1メートル)、他者と物理的に離れることを言います。2メートルがどのくらいの距離感なのかわかりにくい方もいるかもしれませんので、運営側は、参加者が社会的距離を保てるような工夫をすることを推奨します。



前後2メートル空けて
座席を配置する



整列する箇所には
2メートルごとに印をつける

参加人数が多いため、適切な距離が取れない → 28ページ



開始・終了時は混雑しない工夫を

開催中、密集・密接に特に気を付けたいのが、開始時と終了時です。混雑しないよう、あらかじめ対策を考えておきましょう。

開始時



受付では距離を取って、ひとりずつ対応してください。

体温測定や体調確認ができる受付票の記入など、参加者の健康状態のチェックも行いましょう。

巻末に受付票の例を掲載しています

終了時



玄関が混雑しないよう、時間差でご案内するようにしましょう。

混乱を招かないよう、参加者には開始時にあらかじめ伝えておくと、スムーズです。



換気で「密閉」を防ぎましょう

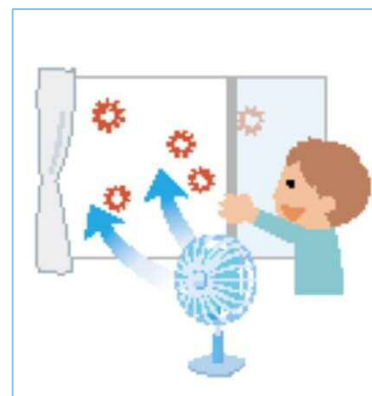
理想の換気

風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間程度、全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。

参考:3つの密を避けるための手引き(首相官邸/厚生労働省)

寒い時期の換気のポイント

換気をしている間でも、室温は18℃以上、湿度は40%以上を目安に保つことが大切です。窓を全開にすると室温が下がってしまう場合は、暖房器具等を使用できる環境であれば、常時15cm程度は窓を開けておきましょう。



常時換気が難しい場合は、HEPAフィルター付空気清浄機を併用したり、人がいない隣の部屋の窓を開けて廊下を経由して少し温まった状態の新鮮な空気を取り入れたりしましょう。

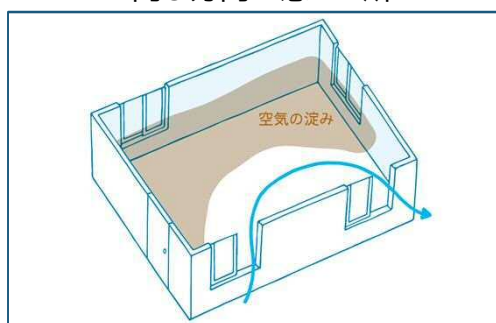
換気回数とは？

換気の効率を測る「換気回数」とは、「部屋の空気が一定の時間に入れ替わる回数」を表しています。換気回数「毎時2回以上」とは、「1時間で部屋の空気が2回入れ替わるくらいの換気」を表しており、1時間に2回以上窓を開ければ十分というわけではないので注意が必要です。

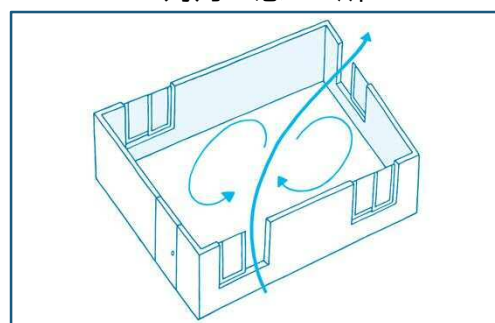
2方向の窓を開ける

換気には風の入口と出口を作ることが大切だと言われています。開ける窓は1か所より2か所、特に対角配置の窓を開けると、効果的に空気の入れ替えができます。

同じ方向の窓2か所



対角の窓2か所

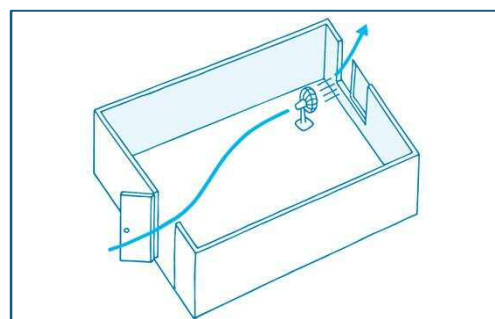


YKK AP公式ホームページ (<https://www.ykkap.co.jp/>)より

扇風機で空気の流れをつくる

窓がうまく対角で開けられない場合や、1方向しか開けられない場合は、室内ドアやほかの部屋の窓を開けて、建物全体で風の通り道を作りましょう。

自然に風が起りにくい場合は、扇風機を窓に向けて風を送ることで、空気の淀みを解消しながら空気を外へ流すこともできます。



YKK AP公式ホームページ
(<https://www.ykkap.co.jp/>)より



清掃・消毒は手分けをして

消毒や清掃が必要な箇所は、運営側が事前にシミュレーションをして確認しておきましょう。チェックリストを作成して、全員で手分けして行えると良いでしょう。（巻末に消毒チェックリストの例を掲載しています）

清掃・消毒のポイント

- 会場の清掃、消毒は開催前の1回を原則として、施設のきまりに合わせて、方法や回数を決める。
- 次亜塩素酸ナトリウムや次亜塩素酸水などを吸い込むと健康被害を引き起こす恐れがあるので、スプレー状での使用は控える。
- 消毒する物品に汚れが残っていると効果が弱まるため、できるだけ汚れを落としてから消毒を行う。



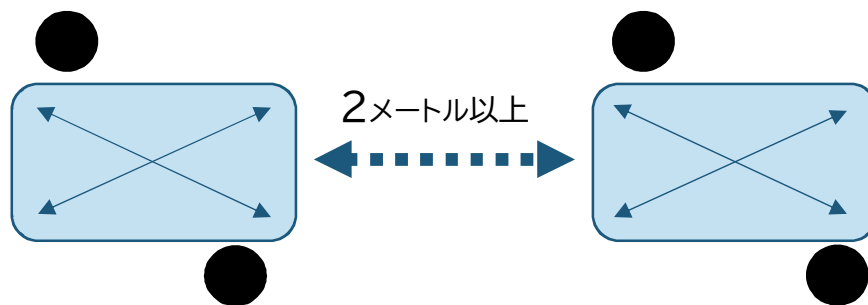
飲食を伴う活動を行うときの注意点

飲食を伴う活動は、マスクを外している時間が長くなるため、感染リスクは高くなります。可能であれば、その場での飲食はせずに、食中毒等の防止に配慮したうえで飲食物の持ち帰りも検討してみてください。

飲食を伴う活動をする場合



座席の配置は対面にならないように配置し、間隔は2メートル以上あける



料理は個別に配膳し、お菓子は個包装されたものを用意する



食器やコップ、箸などは可能な限り使い捨てにする











食事中は会話を控えて、BGMを聞くなどの工夫を行う



持ち寄り品・アルコールの提供は控える



体操を行うときの注意点

-  運動前に必ず体調チェックを行う
-  息が上がるような運動は控える
-  運動中は特に周囲の人と前後2メートル以上の距離をとる
-  おもりなど備品の貸し出しは控える
-  指導者、リーダーは真正面に立たずにななめ、横並びなど立ち位置を工夫する
-  大きな声で数を数える、声出しをすることは控える
-  ハイタッチや握手などのスキンシップは禁止する
-  運動中はできるだけ常時換気を行えるようにする

体調 を チェック

ひとつでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください

- 平熱を超える発熱
- せき、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

抜粋：安全に運動・スポーツをするポイントは？(スポーツ庁)

〔 マスク着用時は 〕



激しい運動は避けましょう

**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**



**気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう**

抜粋:熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！(環境省・厚生労働省)

マスクをして運動をすると、運動強度が上がる場合があります。息苦しきを感じたときは人のいない場所へ移動してマスクを外す、無理をせず休憩を取るなどの対策をとってください。

また、マスクの着用によってのどの渇きを感じにくくなり、水分補給を忘れることがあるので注意が必要です。のどが渇いていなくても水分を摂るようにしましょう。

**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 (2.4杯) を目安に

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

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










抜粋:熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！(環境省・厚生労働省)



合唱・カラオケを行うときの注意点

合唱・カラオケは感染リスクの高い活動と明示されています。国内外を問わず、合唱団やカラオケ店でクラスターが発生した事例もありますので、再開の場合は感染症対策を最優先に考えましょう。



-  開始前に必ず体調チェックを行う
-  歌う人も歌わない人もマスクの着用を徹底する
-  マスクをしていても向かい合う配置は避けて、必ず2メートル以上距離をとる
-  指揮者・伴奏者も真正面を避け、横並びか斜めに配置する
-  歌唱と飲食は同時には行わない
-  歌詞カード・楽譜は手渡しせずに自分で持ってもらう
-  マイクは使用する人が変わるたびに消毒をする
-  歌わない人は声援や歓声は控え、代わりに盛大な拍手を
-  開催中は可能な限り常時換気を行う

音が大きいいため常時窓をあけてもらえない → 30ページ



感染症対策 実践例



体温計で体温チェック

会場入り口に非接触型体温計を用意。
参加前に体温を測り、出欠簿に記録しています。
体温計も毎回消毒しています。



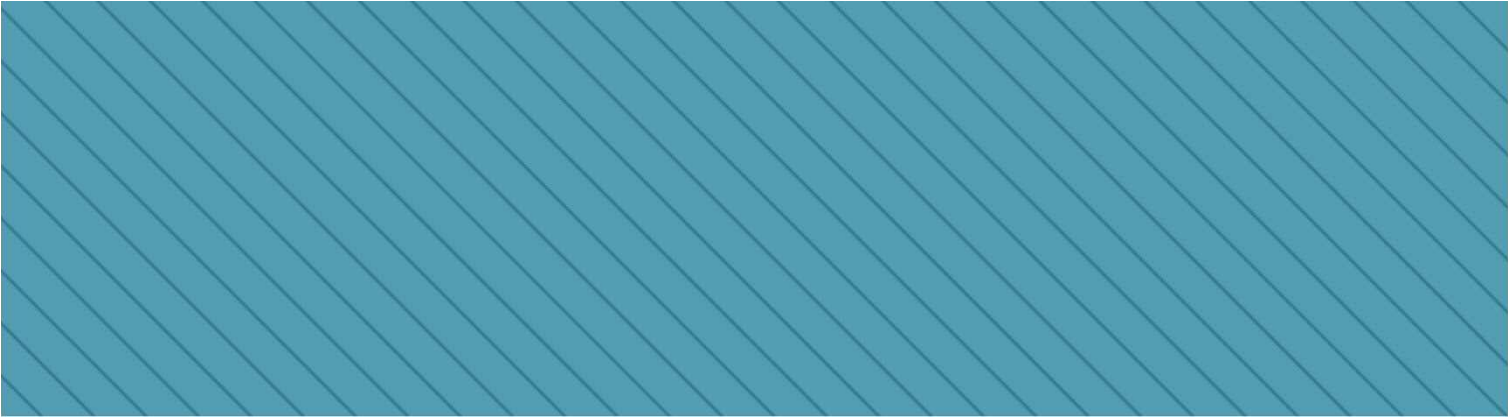
おもりを個人管理に変更

接触感染を避けるために、それまで代表者が
まとめて管理していたおもりを、参加者一人
一人が管理するようにしました。



屋外の活動を取り入れました

散歩やパークゴルフなど、屋外の活動を取り
いれました。冬期は、ポールを使うウォーキング
「ノルディックウォーキング」もおすすめです。



広い会場・部屋に変更

参加人数を考慮し、思い切って広い会場に変更。冬の間もウォーキングができるなど、思いがけず良いことも。



ひとりにひとつ、手作りパネル

段ボールとビニールシートで手作りしたパネルを、座席一つ一つに設置。マスクの着用も徹底し、二重の飛沫対策を行っています。



おうちでできる取り組みを考案

自宅で作品を作ってもらい、サロンの会場に自分で掲示してもらいました。作品が更新されていない人の見守りにもつながります。

健康管理



体調確認を習慣に

新型コロナウイルス感染症は、発熱だけでなく味やにおいを感じにくくなる、お腹を下すなど、一見関連のない症状が現れることもあるようです。自分自身のささいな体調の変化に気を配り、すこしでも調子が悪い時は、大事をとって外出を控えるようにしましょう。

日頃からチェックしましょう

- 平熱の範囲を超える発熱がないか
- のどの痛み、せき、息苦しさはないか
- 体のだるさ、頭痛、関節・筋肉痛はないか
- 味覚や嗅覚の異常はないか
- 下痢や嘔吐・吐き気はないか
- その他、普段と違う症状はないか

巻末に健康チェック表の例を掲載しています



感染症対策とこころの健康

感染症対策を行うことは、集まりを運営する人に少なからずストレスを与えます。不安な気持ちになったり、感染症を心配して落ち込んだ気分になってしまうのはごく自然なことなので、ひとりで抱え込まずに、誰かに話したり、協力を仰ぐようにしましょう。



こんな症状ありませんか？

体調面	疲れが取れない	眠れない	頭痛	腹痛
	肩こり	体の痛み	めまい	
心理面	不安・心配	イライラ	落ち込む	緊張感
	1人でいるのが怖い	集中できない	意欲が出ない	

感染症対策がどうしても負担であったり、疲れすぎてしまう場合は、無理をせずお休みすることも大切です。

こんなときどうしよう？

Q & A

Q. 再開を早く望む声と控えた方がいいという意見に分かれていて、判断に迷います

A. 再開を検討する際に考えていただきたいのが、感染対策を十分に行っていたとしても、ウイルスの性質上、感染者が出てしまうことがあるかもしれないということです。

そのような時には、十分な感染対策を行っていたか、そうではなかったのかがとても重要です。万が一の時にお互いを責めたり、外部から非難されることが無いよう、十分な感染症対策をとることができるか？を踏まえたうえで、改めて運営者・参加者同士でよく話し合ってみてください。

Q. 参加人数が多いため、適切な距離がとれません

A. ソーシャルディスタンス(周囲の人と前後左右2メートル以上距離をあける)はできるかぎり確保しましょう。難しいようなら、午前午後の2部制にする、会館があいていれば曜日を増やすなど、参加者が無理なく分散する工夫を考えてみましょう。

Q. サロン終了時、玄関が混雑してしまいます

A. 屋内での活動の場合、一斉に参加者が帰ると玄関が混雑し、密接度合いが高まってしまいます。帰りは少し時間をずらして、体調に不安のある方などを先にご案内するようにしましょう。その際は、サロン開始時に事前に参加者の方に伝えておくスムーズです。

Q. フェイスシールド・マウスシールドをしていればマスクをしなくても良いですか？

A. フェイスシールドは、マスクほどの拡散防止効果はありません。飛沫が目に入らないようにするために使用するものですので、感染リスクを下げるために着用するのであれば、マスクと併用するのが良いでしょう。

マウスシールドについては、感染症対策として効果があるかはまだわかりません。

顔が見えない、声が聞こえづらいなど不便はありますが、集団で活動する際はマスクの着用を徹底するようにしてください。

Q. 気温が低い時期の換気が心配です

A. 感染症対策のため、室温よりも換気を優先してください。室温が下がりすぎないように、安全な範囲で暖房の温度調節することも大切です。参加者にも事前に周知し、例年よりもあたたかい服装で来ていただくようにしましょう。換気のタイミングで体を動かすなどの工夫も良いでしょう。

Q. カラオケ等の際、音が大きいため窓を開けられません

A. 歌唱を伴う活動を行う際は常時換気を行うことが最も望ましいですが、難しい場合は1曲終わるごとに窓を全開し、数分間の換気を行うようにしましょう。マイク等の消毒とセットで行うとスムーズです。

参加を控えている
●●さんの体調が心配。
どうしたら？

感染を防ぐポイントを
みんなにどう伝えれば
いいだろう？

その他、不明なこと、不安なことは下記まで
ご相談ください。一緒によい方法を考えましょう



恵庭市 介護福祉課

保健師・管理栄養士が介護予防に関するご相談を受けているほか、いきいき百歳体操を推進しています。

恵庭市京町1番地
☎33-3131(内線1209・1246)

恵庭市 社会福祉協議会

ふれあいサロンやあったまーるポイント、福祉のサービスについてご相談を受けています。

恵庭市末広町124番地
☎33-9436

たよれーる(恵庭市地域包括支援センター)

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう支援を行う総合機関です。

たよれーるひがし	黄金南5丁目11-4	☎35-1071
たよれーるみなみ	柏木町429番地6	☎34-8467
たよれーるきた	島松本町1丁目11-1	☎25-3100
たよれーる中島・恵み野	恵み野西2丁目3-10	☎36-0036

お役立ち情報

出前講座

サロン等へ保健医療の専門職が出向き、健康管理に役立つ講話などを行います。希望される方は、恵庭市介護福祉課(33-3131 内線1209、1246)までお問い合わせください。

テーマの例)

「感染予防きほんのき」 NEW!!

普段の感染予防にプラスするだけで、効果が高まるポイントを楽しくお伝え！センサーライトでしっかり汚れを落とせているかチェックします。



「免疫力アップの食事のコツ」 NEW!!

元気で強い体に必要な栄養とは！？免疫、筋肉、血管などを強く保つコツを管理栄養士が伝授します！

「体力測定(フレイルチェック)で自分の身体を知ろう」

握力測定などを行い、いきいき百歳体操など、毎日の健康づくりの成果が確認できます。外出自粛等で体力が落ちていないか知りたい方にもおすすめです。数回測定を終えたら、結果票をお渡しします。6か月～1年ごとの測定が理想です。

いきいき百歳体操

自宅でも体操に取り組めるよう、希望者へのいきいき百歳体操のDVDの配布や、恵庭市版百歳体操の動画配信を行っています。



恵庭市版動画用 QRコード

かみかみ
百歳体操



しゃきしゃき
百歳体操



恵庭市シニア向けポータルサイト

恵庭市の高齢者の方々の健康維持に役立つ情報を発信しているサイトです。

閲覧用QRコード



えにわ感染対策チーム「こびりんず」

「こびりんず」は、新型コロナウイルスの感染予防・対策の普及を目指し、市内の保健医療介護従事者の有志で結成された団体です。町内回覧やインターネットで感染対策だよりを発行する等、様々な取り組みを進めています。感染対策だよりをご希望の方は、恵庭市在宅医療・介護連携支援センター リンク(☎36-0101)までお問い合わせください。

こびりんずの活動は、下記QRコードからご覧いただけます

インスタグラム



フェイスブック



資料

- 受付票
- 消毒チェックシート
- 健康チェック表(代表者向け)
- 健康チェック表(参加者向け)

		年	月	日
氏名	電話番号	体温	℃	
<ul style="list-style-type: none"> 平熱の範囲を上回る発熱がない 咳や喉の痛み、呼吸が苦しいなどの症状がない 過去2週間以内に、新型コロナウイルス陽性者の濃厚接触者だと連絡を受けていない 過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国や地域への渡航歴がない 新型コロナウイルスに関する感染リスクを理解し、必要に応じて保健所と情報共有することに同意する 				
以上のすべてに当てはまる		はい・いいえ		

		年	月	日
氏名	電話番号	体温	℃	
<ul style="list-style-type: none"> 平熱の範囲を上回る発熱がない 咳や喉の痛み、呼吸が苦しいなどの症状がない 過去2週間以内に、新型コロナウイルス陽性者の濃厚接触者だと連絡を受けていない 過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国や地域への渡航歴がない 新型コロナウイルスに関する感染リスクを理解し、必要に応じて保健所と情報共有することに同意する 				
以上のすべてに当てはまる		はい・いいえ		

		年	月	日
氏名	電話番号	体温	℃	
<ul style="list-style-type: none"> 平熱の範囲を上回る発熱がない 咳や喉の痛み、呼吸が苦しいなどの症状がない 過去2週間以内に、新型コロナウイルス陽性者の濃厚接触者だと連絡を受けていない 過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国や地域への渡航歴がない 新型コロナウイルスに関する感染リスクを理解し、必要に応じて保健所と情報共有することに同意する 				
以上のすべてに当てはまる		はい・いいえ		

【注意点】

- 受付票を記入してもらう際は混雑を避け、他の参加者と2m程度距離を取れるようにする
- 記入に使用する筆記用具は都度消毒を行う
- 名簿同様個人情報になるので管理は厳重に行う

健康チェック表

サロン名：

日付： 年 月 日

* 不調があるときは、無理をせずにサロンをお休みし、自宅で療養しましょう *

	氏名	体温	体調
1		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
2		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
3		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
4		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
5		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
6		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
7		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
8		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
9		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
10		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
11		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
12		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
13		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
14		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
15		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
16		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
17		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
18		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
19		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
20		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
21		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
22		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
23		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
24		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	
25		℃ ・ 良好 ・ 不調 (症状：)	

健康管理のため、体調を記録してみましょう！



氏名 _____ 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 体重: _____ kg

月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温: _____ °C	血圧: _____ / _____	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流

* 不調があるときは、無理をせずにサロンをお休みし、自宅で療養しましょう *



人との間隔は1～2m空けて
近づきすぎないことが思いやり



咳エチケットの徹底

マスクがない時はティッシュや袖で鼻・口を覆いましょう



ただしい情報を見極める
噂やデマに惑わされない、赤箱のある心を



おうち時間を充実させる

外出を控え、自宅で楽しめることを探しましょう



食事中は料理に集中

大皿料理はやめて、静かに食べましょう



症状がなくてもマスク着用

外出時、屋内にいるときや会話時は忘れずに



こまめに換気

毎時2回の換気で気がさわやかに



手洗い、うがい、早めの着替え
外から帰ったらウイルスを落としましょう



3密を避ける

密集・密接・密閉はどれかひとつでも高リスク！

恵庭市介護予防版 新しい生活様式



ひとりですっきりとまとめて買い物

お店が空いている時間を選ぶのもGOOD



大声、歌、カラオケは今は我慢

ひとりリサイタルは近所迷惑にならない程度に♪



向かい合わせより横並び
会話をするときには可能な限り真正面を避けて



毎朝の健康チェックを習慣に

体温測定・咳・体のだるさ・味覚嗅覚のチェック



通販やテイクアウトを活用

自宅でゆっくり外食気分



運動は空いてる時間にのびのびと

公園などの利用は少人数で

恵庭市介護福祉課

恵庭市京町1番地

TEL 0123-33-3131

FAX 0123-39-2715

参考文献

- 一般社団法人全日本合唱連盟『合唱活動における新型コロナウイルス感染症拡大防止のガイドライン』(2020-9-8)
- 一般社団法人 日本カラオケボックス協会連合会・一般社団法人カラオケ使用者連盟・一般社団法人全国カラオケ事業者協会『カラオケボックス等の歌唱を伴う飲食の場における新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドライン』(2020-5-25)
- 一般社団法人 日本建築学会 換気・痛風による感染症対策WG『住宅における換気によるウイルス感染対策について』(2020-8-19)
- 一般社団法人 日本展示会協会『展示会業界におけるCOVID-19感染拡大予防ガイドライン』(2020-8-21)
- 一般社団法人日本フィットネス産業協会『FIAフィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染症拡大対応ガイドライン』(2020-5-25)
- 『室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について』(2020-7-29)
- 一般社団法人 日本フードサービス業界・一般社団法人 全国生活衛生同業組合中央会『外食業の事業継続のためのガイドライン』(2020-5-14)
- 環境省・厚生労働省『熱中症予防×コロナ感染予防で「新しい生活様式」を健康に！』(2020-6)
- 公益財団法人日本博物館協会『博物館における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン』(2020-9-18)
- 公益社団法人全国公民館連合会『公民館における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン』(2020-5-25)
- 厚生労働省『新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き』第4.1版(2020-12-25)
- 厚生労働省『新型コロナウイルスに関するQ&A』<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html>
- 『地域がいきいき 集まろう！通いの場』<<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>>
- 『通いの場に参加するための留意点』(2020-6)
- 『接触感染に注意！』
- 『「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法』(2020-4-3)
- 厚生労働省・経済産業省・消費者庁『身の回りを清潔にしましょう。』
- 国立感染症研究所『新型コロナウイルス感染症の直近の感染状況等(2020年9月9日現在)』(2020-9-9)
- 首相官邸・厚生労働省『手洗い』
- 『3つの密を避けましょう！』
- 『3つの密を避けるための手引き！』
- 新型コロナウイルス感染症対策本部『新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針』(2020-5-25)
- 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室『寒冷な場面における新型コロナ感染防止等のポイント』(2020-11-11)
- スポーツ庁『安全に運動・スポーツをするポイントは？』(2020-5-22)
- 体験教室連絡会『体験教室向け新型コロナウイルス対策ガイドライン(第1版)』(2020-7-22)
- 東京大学高齢社会総合研究機構『シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵「おうちえ」』(2020-5-24)
- 特定非営利法人ちとせの介護医療連携の会『感染症(新型コロナウイルス)対策HAND BOOK』(2020-7)
- BR KLASSIK『ENTWARNUNG KLINGT ANDERS』<<https://www.br-klassik.de/aktuell/news-kritik/chor-corona-chorstudie-singen-infektionsgefahr-br-muenchen-erlangen-100.html>>
- YKK aP『窓がポイント！住まいの上手な換気方法』<<https://www.ykkap.co.jp/info/ventilation/>>
- えにわ感染対策チームだよりvol.2 「感染しない&させない」ための感染予防 家庭編(2020-10-15)
- えにわ感染対策チームだよりvol.5 新型コロナウイルス対策～家庭における“マスク”の正しい活用法～(2020-11-20)

これからの「集まり」のための**虎の巻**は、皆様のご意見をもとに内容を充実させていきたいと考えています。こういうことをもっと知りたい！などのご意見・お問い合わせはぜひ恵庭市介護福祉課(33-3131、内線1209・1246)までお願いいたします。

作成

恵庭市保健福祉部介護福祉課

☎ 33-3131(内線1209・1246)

恵庭市社会福祉協議会

☎ 33-9436

恵庭市地域包括支援センター

ひがし ☎ 35-1071

みなみ ☎ 34-8467

きた ☎ 25-3100

中島・恵み野 ☎ 36-0036