

一人ひとりが
感染のリスクを減らし
地域のコミュニティや、
本県の医療と経済を
守りましょう!

感染リスク10分の1県民運動

ご自分の感染防止対策を チェックしてみましょう!



はじめに

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。

この原則のもとに、ご自分の行動のリスクについて、この「チェック表」で点検してみましょう。

自己点検をきっかけに、様々な生活の場面でどうしたら感染が防げるのか一人ひとりが考え、実践しましょう!

●以下の表は一般的な感染のリスク例(目安)を示したもので、全てが現実の状況に当てはまるものではありません。●「10分の1」といった表現は感染リスクをできるだけ小さくするという思いをこめたもので、必ずしもエビデンスに基づくものではありません。

ヨコから1つ チェック!
タテに集計!!

ご自分の実践レベル (現状) 新型コロナ以前の日常 新たな生活様式に向けてのまだ1歩目 新型コロナを乗り越える新しい日常

ご自分の行動に最も近いどれか一つに してください。

A 基本的対策

リスク評価(1つにチェック)	10リスク/1項目	5リスク/1項目	1リスク/1項目
1 手洗い・手指消毒	<input type="checkbox"/> ●手が汚れた時にしか手を洗わない。 ●食事前やトイレ後にたまたま忘れてしまう。	<input type="checkbox"/> ●外出から帰ったら、正しい方法で手洗い。 ●消毒液が置いてある場所では、手指消毒する。	<input type="checkbox"/> ●入退室など場面が変わる際や、商品や手すり、マスクに触る前後にこまめに手洗い・手指を消毒。●消毒液や除菌シートを携帯し、こまめに手指消毒する。
2 マスク	<input type="checkbox"/> ●風邪の時や、防寒のためにつける。	<input type="checkbox"/> ●咳エチケットのためにつける。 ●人と会う時には必ず、感染予防としてつける。	<input type="checkbox"/> ●鼻からあごまでを覆うように正しくつける。 ●はずす時は、ひも部分を持ち本体に触れないよう注意。
3 密閉・密集密接	<input type="checkbox"/> ●屋内イベント(行事などのあつまり)は、大勢で元気よく声を出して盛り上がる。	<input type="checkbox"/> ●屋内イベントはいつもの半分の人数で。 ●屋外で集まる時もマスクをして。	<input type="checkbox"/> ●屋内イベントはいつもの半分の人数で短時間に。 ●屋外でもマスクをして密集・密接しない。
4 人と人との距離	<input type="checkbox"/> ●間隔を開けすぎず並ぶことがマナー。	<input type="checkbox"/> ●できる時は、できるだけ接近しないように注意。 ●息がかからない、飛沫が飛ばないように注意。	<input type="checkbox"/> ●最低1m(できるだけ2m)の距離を確保。
5 体調と行動	<input type="checkbox"/> ●少し体調が悪くても、無理をして外出してしまう。 ●体温を測らない。 ●なかなかお医者さんに行かない。	<input type="checkbox"/> ●風邪かなと思ったら、軽い症状でも外出しない。 ●発熱や症状が続く場合は、お医者さんに行く。	<input type="checkbox"/> ●日々体温や体調を記録し、体調変化の早期発見に努める。●体調変化がある場合は、家庭内でも空間を分ける。●風邪症状の場合は事前に連絡してかかりつけ医等を受診。

小計(A) <a1+a2+a3> /50 の数を記入 ▶ ×10点 = /50 ... a1 の数を記入 ▶ ×5点 = /25 ... a2 の数を記入 ▶ ×1点 = /5 ... a3

日頃の行動に該当しない場合は をせずに、0点として計算。

B 様々な暮らしの場面での対策

リスク評価(1つにチェック)	5リスク/1項目	3リスク/1項目	1リスク/1項目
1 家庭内での食事・団らん洗面所	<input type="checkbox"/> ●外出からの帰宅後は、手洗してから、家族と一緒に食事。 ●タオルやコップを家族で共用。	<input type="checkbox"/> ●帰宅後は手洗い・うがいと着替えをして、家族と一緒に食事。 ●感染の疑いがある同居の家族や体調が悪い家族とは、タオルやコップを別に。	<input type="checkbox"/> ●帰宅後は手洗い・うがいをし、シャワーを浴び、着替えてから家族と一緒に食事。 ●タオルやコップは共用せず、各自のものを使用。
2 普段顔を合わせない親族友人との交流	<input type="checkbox"/> ●正月、GW、夏休みなどに会食や宿泊、レジャーを楽しむ。	<input type="checkbox"/> ●各自の体調に異常がないことを確認し、できる限り短い時間で面会。 ●会食は避ける。	<input type="checkbox"/> ●オンラインを活用。
3 家の環境(換気・加湿)	<input type="checkbox"/> ●ガスコンロ使用時のほか、気になる時に換気。 ●冬期など乾燥していると感じた時に加湿する。	<input type="checkbox"/> ●キッチン、浴室、トイレなどで常時換気を行う。 ●気がついた時に外気を取り入れたり、加湿をする。	<input type="checkbox"/> ●人が集まっている時には30分に一度、空気を入れ替える。 ●湿度を定期的に確認しながら、40%以上に保つ。
4 店舗選び	<input type="checkbox"/> ●感染対策などは気にせず、お店を選ぶ。	<input type="checkbox"/> ●とりあえず「新型コロナ対策推進宣言」をしているお店を選ぶ。	<input type="checkbox"/> ●「新型コロナ対策推進宣言」をしているお店で、感染対策の内容を確認した上で選ぶ。
5 商品探し	<input type="checkbox"/> ●気になる商品については手に取り、値段や内容を確認したり、試着したりする。	<input type="checkbox"/> ●あらかじめ候補の商品を絞り込んでから、値段や内容、サイズなどを確認。	<input type="checkbox"/> ●あらかじめ買う商品を決めておき、短時間で済ませる。 ●通信販売なども活用。
6 外食時の食べ方	<input type="checkbox"/> ●大皿料理を取り分けながら皆で食べる。 ●ピュッフェでいろいろな料理を楽しむ。	<input type="checkbox"/> ●料理を取り分ける際は、マスクや手指消毒をする。	<input type="checkbox"/> ●あらかじめ各自に取り分けられた料理を選ぶ。 ●お酌し合わない。
7 飲酒を伴う会食(職場・同級会)	<input type="checkbox"/> ●大人数が参加して、長時間行う。 ●親しい仲間でも会話が盛り上がり2次会、3次会まで。	<input type="checkbox"/> ●日頃から一緒にいる少人数の仲間だけで。 ●大声を出さず、飲みすぎに注意して、長時間行わない。 ●風邪症状がある場合は参加しない。	<input type="checkbox"/> ●事前に体調と行動を記録し、体に変調がある場合は参加しない、させない。 ●会食時は、ハンカチなどで口を覆うかマスクをつける。
8 会計の方法	<input type="checkbox"/> ●ほとんどの場面現金支払い。	<input type="checkbox"/> ●釣銭などのやりとりが、少なくなるように工夫。 ●小銭や紙幣に触れた後は手指を消毒。	<input type="checkbox"/> ●クレジットカードや電子マネーを使用して接触機会を減らす。
9 旅行	<input type="checkbox"/> ●名所、祭り、アクティビティや繁華街など、不特定多数の人が集まる場所を訪問。	<input type="checkbox"/> ●「旅のエチケット」[信州版 新たな旅のすゝめ]に沿った対応を行い、感染防止対策が行われている施設を選んで旅行。	<input type="checkbox"/> ●できるだけ人の少ない時期・時間帯を選び、少人数で観光地の混雑を避ける旅行。
10 自動車公共交通機関の利用	<input type="checkbox"/> ●自動車では、エアコンの効率を上げるために「内気循環」に設定。 ●換気をしない、混雑した飛行機・電車での移動。	<input type="checkbox"/> ●自動車では「外気導入換気」に設定。 ●公共交通機関は、できるだけ混まない時間・方法を選んで移動。	<input type="checkbox"/> ●自動車では「外気導入換気」に加え、適度に「窓開け換気」を実施。 ●外出や移動の必要性を検討し、リモートなどの手段も活用。

小計(B) <b1+b2+b3> /50 の数を記入 ▶ ×5点 = /50 ... b1 の数を記入 ▶ ×3点 = /30 ... b2 の数を記入 ▶ ×1点 = /10 ... b3

C 心構えポイント

ご自分に当てはまるものを1つ選んでください。

自分は感染しないだろう。感染しても大丈夫だ。 0ポイント

自分が感染している前提で周囲に配慮しよう。 5ポイント

◎ 心構えポイント /5

評価

小計(A) + (B) [合計リスク] /100 ◎ 心構えポイント /5 = 現在のあなたのリスク /100

100~31リスク	まだまだ対策が必要です!	「新たな生活様式」に一歩を踏み出したばかりです。できることから1つずつ実践しましょう!
30~11リスク	もう少しです!	「新型コロナを乗り越える新しい日常」を目指して、更に対策に取り組みましょう!
10リスク以下	その調子です!	いろいろな場面で対策ができるようにして、「新しい日常」を楽しみましょう!

■ 会社や団体などでお仕事をされている方や、組織や集団での活動が多い方は、引きつづき本紙裏面の「職場編」も確認してください。

感染リスク10分の1県民運動 ご自分の感染防止対策をチェックしてみましょう!

ココから1つチェック!
タテに集計!!

職場編

会社や団体などで仕事をされている方や、組織や集団での活動が多い方は「表面」とあわせて、こちらのリスクも確認してください。

ご自分の実践レベル (現状)	新型コロナ以前の日常	新たな生活様式に向けての まだ1歩目	新型コロナを乗り越える 新しい日常
リスク評価(1つにチェック)	5リスク/1項目	3リスク/1項目	1リスク/1項目
1 出 退 勤	<input type="checkbox"/> ● 全社員が同じ時刻に出退勤。	<input type="checkbox"/> ● 混雑時間を避け、時差を設けての出退勤。	<input type="checkbox"/> ● 全体の出勤率目標を定め、在宅ワーク、テレワークを活用したフレキシブルな勤務。
2 入 館	<input type="checkbox"/> ● 誰でも入館ができる。	<input type="checkbox"/> ● 入館者に対し、検温、手指消毒を実施。 ● 入館者名簿に氏名や連絡先を記載してもらう。	<input type="checkbox"/> ● 事前予約している場合のみ入館可とし、検温、手指消毒を徹底。
3 執 務 環 境	<input type="checkbox"/> ● 空間を有効に活用して、係やチーム単位に執務机を配置。 ● 同一の室内で相談したり、相互に行き来し対面で確認しながら業務を遂行。	<input type="checkbox"/> ● 空気が滞んだと思った時に、気づいた人が換気。 ● 対面にならないような配置で執務。	<input type="checkbox"/> ● アクリル板設置・常時換気された室内で執務。 ● テレワークやオンライン等を活用し、同時の執務人数を可能な限り減らして距離を確保。
4 事 務 備 品	<input type="checkbox"/> ● 共通の電話やパソコンを皆で使用。	<input type="checkbox"/> ● 共用する電話やパソコンなどはこまめに消毒して使用。	<input type="checkbox"/> ● パソコンは個々に配備するなど共用品の使用を減らす、又はこまめに消毒して使用。
5 会 議	<input type="checkbox"/> ● 関係者を同一室内に招集して行う。	<input type="checkbox"/> ● 出席を最小限の関係者に絞り、人と人との間隔や換気に注意した上で行う。	<input type="checkbox"/> ● オンライン会議を活用し、同一会場での開催を避ける、又は出席人数を可能な限り減らす。
6 ト イ レ	<input type="checkbox"/> ● 十分に手を洗わない。 ● ハンドドライヤーで手指を乾燥。	<input type="checkbox"/> ● 自動水栓を導入するなど蛇口に直接触れない工夫。 ● 手洗い後、ハンカチなどでしっかり乾燥。	<input type="checkbox"/> ● ドアノブや取手を触らないなど、入口の開け閉めにも工夫。 ● 石けんで手洗い後、手指消毒も行う。
7 昼 食 ・ 休 憩	<input type="checkbox"/> ● 昼食・休憩の時間が全職員一律に決められている。	<input type="checkbox"/> ● 昼食・休憩場所は、十分な間隔をとって座席を配置。	<input type="checkbox"/> ● 昼食・休憩の時間が、職員間で分散されている。
8 喫 煙	<input type="checkbox"/> ● 複数人で利用し換気も不十分。	<input type="checkbox"/> ● 集煙装置を設置。また、吐く息が他の人にかからないように注意。	<input type="checkbox"/> ● 常時換気がされているとともに、同時に複数人が利用しない。
9 休 憩 室 更 衣 室	<input type="checkbox"/> ● 作業前後などに、一度に大人数で使用する(場面がある)。 ● ロッカーやシャワーなどを共用する。	<input type="checkbox"/> ● 時間を分け、利用者数を制限して使用する。 ● ロッカーやドアノブなどは、こまめに消毒しながら使用する。	<input type="checkbox"/> ● 休憩室は、マスクをして少人数で利用、会話は控えめに。 ● ロッカーは、個人専用を使用(共用の場合は、使用後に手指消毒)。
10 寮・合宿所	<input type="checkbox"/> ● 入所者が一緒に会話しながら食事や歯磨き。 ● 一室に複数人で生活。	<input type="checkbox"/> ● 全員が毎日体温や体調・行動を記録。 ● できるだけ生活の密を解消(人数を減らす等)。	<input type="checkbox"/> ● 食事や入浴なども個々に分散で。

D 職場等での対策



日頃の行動に該当しない場合はをせずに、0点として計算。

総合評価

表面で集計した現在のあなたのリスク /100

小計 D (d1+d2+d3) /50

の数を記入 × 5点 = /50 ... d1
 の数を記入 × 3点 = /30 ... d2
 の数を記入 × 1点 = /10 ... d3

E 心構えポイント

感染対策は、個々人の責任のみで進めればよい。 **0ポイント**

感染対策は、個々人に加え組織全体で進めるべきだ。 **5ポイント**

E 心構えポイント /5

D 職場でのリスク /50 - **E 心構えポイント** /5 = **総合リスク** /150

150~56リスク	まだまだ対策が必要です!	「新たな生活様式」に一歩を踏み出したばかりです。できることから1つずつ実践しましょう!
55~16リスク	もう少しです!	「新型コロナを乗り越える新しい日常」を目指して、更に対策に取り組みましょう!
15リスク以下	その調子です!	いろいろな場面で対策ができるようにして、「新しい日常」を楽しみましょう!

新たな日常のすゝめ

信州版

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう!

飛沫感染

咳・くしゃみや、2m以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ることによって感染します。

接触感染

ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることによって感染します。

3つの基本

- 身体的距離の確保 (2m)
- マスクの着用 (人混みの中、会話の際)
- 手洗い・手指消毒

3密の回避

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面

3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

3つの確認

- 体温確認
- 体調確認
- 行動履歴確認

毎日の健康チェックを欠かさずに行いましょう。風邪症状があるときは、外出を避けましょう。

早めの相談・受診が感染拡大の防止につながります。発熱等の症状がある方は、「かかりつけ医など、地域の身近な医療機関」へご相談ください。かかりつけ医を持たない方や、土・日・祝日や夜間などで相談先に迷った場合は、各保健所に設置の「受診・相談センター」へご相談ください。

受診・相談センター

①まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関に相談を
②かかりつけ医を持たない方や、土日祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、下記「受診・相談センター」(保健所に設置)に電話相談を

県保健福祉事務所(保健所) [24時間] ※コールセンターにつながります [佐久] 0267-63-3178 [上田] 0268-25-7178 [諏訪] 0266-57-2930 [伊那] 0265-76-6822 [飯田] 0265-53-0435 [木曾] 0264-25-2227 [松本] 0263-40-1939 [大町] 0261-23-6560 [長野] 026-225-9305 [北信] 0269-67-0249 [聴覚に障がいのある方用] FAX 026-403-0320	長野市保健所 [24時間] 026-226-9964 <平日> 8:30~17:15 <夜間> 17:15~8:30 土・日・祝日 026-226-4911	NAGANO多言語コールセンター 0120-691-792 [24時間] +81-92-687-5289 (有料)
--	--	--