

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

通いの場を開催するために、「**3つの密（密閉、密集、密接）**」を避ける、「**人と人との距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗い**」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 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
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿を作成し、記録する**ようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「**毎日体温を計測をする**」「**症状がなくてもマスクを着用する**」「**水と石けんで丁寧な手洗いを**する」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、**参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけ**を行うことも大切です

開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、**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**を行きましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、**1時間に2回以上の換気**を行きましょう
- ❖ 参加者同士の間隔は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空ける**ようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょう

体操は
お互いの
距離をあけて

できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、**無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮**をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめな水分補給や室温調整などを行う**よう気をつけましょう

～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、**横並びで座るなどの工夫**を行い、距離をとるように調整しましょう
- ❖ 会食等では、**料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたもの**を用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操

検索