

# 職場における新型コロナウイルス感染症の 感染拡大を防止するために

一度、職場内で新型コロナウイルス感染症の感染が拡大すると、そこで働いている方だけでなく、その家族の方にも感染が拡大するなど大きな影響が生じることとなります。感染拡大を防止するための方法やそのツールなどをまとめた資料集をご用意しましたので、職場でご活用いただき、感染予防・健康確保に努めましょう。

- |       |   |          |
|-------|---|----------|
| 資料 1  | 感染リスクが高まる「5つの場面」                            | ( P 1 )  |
| 資料 2  | 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト        | ( P 3 )  |
| 資料 3  | 新型コロナウイルス感染症（C O V I D – 19）に係る職場における集団感染事例 | ( P 9 )  |
| 資料 4  | 外国人労働者の皆さんにも「正しく伝わっていますか？」                  | ( P 13 ) |
| 資料 5  | 冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法              | ( P 15 ) |
| 資料 6  | 「新しい生活様式」の実践例                               | ( P 17 ) |
| 資料 7  | 新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称：C O C O A）              | ( P 19 ) |
| 資料 8  | 新型コロナウイルスの陽性者等が発生した場合における衛生上の職場のルール（例）      | ( P 21 ) |
| 資料 9  | 業務によって感染した場合、労災保険給付の対象となります                 | ( P 23 ) |
| 資料 10 | 新型コロナウイルス感染症による労働災害も労働者死傷病報告の提出が必要です        | ( P 25 ) |
| 資料 11 | テレワーク総合ポータルサイトのご案内                          | ( P 27 ) |



# 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

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、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は感染のリスクを高める。



## 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、例えば深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、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。



## 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、昼カラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



## 場面④ 狹い空間での共同生活

- 狹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施設での事例が確認されている。



## 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。





## 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト

- 1 このチェックリストは、職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための基本的な対策の実施状況について確認いただくことを目的としています。
- 2 項目の中には、業種、業態、職種等によっては対応できないものがあるかもしれません。ですので、すべての項目が「はい」にならないからといって、対策が不十分ということではありません。職場の実態を確認し、全員（事業者と労働者）がすぐにできることを確実に実施いただくことが大切です。
- 3 確認した結果は、衛生委員会等に報告し、対策が不十分な点があれば調査審議いただき、改善に繋げてください。また、その結果について全ての労働者が確認できるようにしてください。  
衛生委員会等が設置されていない事業場においては、事業者による自主点検用に用いて下さい。  
※ 都道府県労働局、労働基準監督署に報告いただく必要はありません。

項	目	確認
<b>1 感染予防のための体制</b>		
・事業場のトップが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に積極的に取り組むことを表明し、労働者に対して感染予防を推進することの重要性を伝えている。		はい・いいえ
・事業場の感染症予防の責任者及び担当者を任命している。(衛生管理者、衛生推進者など)		はい・いいえ
・会社の取組やルールについて、労働者全員に周知を行っている。		はい・いいえ
・労働者が感染予防の行動を取るように指導することを、管理監督者に教育している。		はい・いいえ
・安全衛生委員会、衛生委員会等の労使が集まる場において、新型コロナウイルス感染症の拡大防止をテーマとして取り上げ、事業場の実態を踏まえた、実現可能な対策を議論している。		はい・いいえ
・職場以外でも労働者が感染予防の行動を取るよう感染リスクが高まる「5つの場面」や「新しい生活様式」の実践例について、労働者全員に周知を行っている。		はい・いいえ
・新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)を周知し、インストールを労働者に勧奨している。		はい・いいえ
<b>2 感染防止のための基本的な対策</b>		
(1) 感染防止のための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2m(最低1m)空けることを求めている。		はい・いいえ
・会話をする際は、可能な限り真正面を避けることを求めている。		はい・いいえ
・外出時、屋内にいるときや会話をするときに、症状がなくてもマスクの着用を求めている。 ※熱中症のリスクがある場合には、6についても確認してください。		はい・いいえ
・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗うことを求めている(手指消毒薬の使用も可)。		はい・いいえ
・その他( )		はい・いいえ
(2) 三つの密の回避等の徹底		
・三つの密(密集、密接、密閉)を回避する行動について全員に周知し、職場以外も含めて回避の徹底を求めている。		はい・いいえ
・その他( )		はい・いいえ

項目	確認
(3) 日常的な健康状態の確認	
・出勤前に体温を確認するよう全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
・出社時等に、全員の日々の体調(発熱やだるさを含む風邪症状の有無、味覚や嗅覚の異常の有無等)を確認している。	はい・いいえ
・体調不良時には正直に申告しやすい雰囲気を醸成し、体調不良の訴えがあれば勤務させないこと、正直に申告し休むことで不利益な扱いにしないことを、職場で確認している。	はい・いいえ
・その他( )	はい・いいえ
(4) 一般的な健康確保措置	
・長時間の時間外労働を避けるなど、疲労が蓄積しないように配慮している。	はい・いいえ
・十分な栄養摂取と睡眠の確保について全員に周知し、意識するよう求めている。	はい・いいえ
・その他( )	はい・いいえ
(5) 「新しい生活様式」の実践例で示された「働き方の新しいスタイル」の取組状況について	
・「テレワークやローテーション勤務」を取り入れている。	はい・いいえ
・「時差通勤でゆったりと」を取り入れている。	はい・いいえ
・オフィスの人口密度を減らした「オフィスはひろびろと」を取り入れている。	はい・いいえ
・「会議はオンライン」を取り入れている。	はい・いいえ
・「名刺交換はオンライン」を取り入れている。	はい・いいえ
・「対面での打合せは換気とマスク」を取り入れている。	はい・いいえ
(6) 新型コロナウイルス感染症に対する情報の収集	
・国、地方自治体や一般社団法人日本渡航医学会や公益社団法人日本産業衛生学会等の公益性の高い学術学会等のホームページ等を通じて最新の情報を収集している。	はい・いいえ
・その他( )	はい・いいえ
3 感染防止のための具体的な対策	
(1) 基本的な対策	
・①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集、③近距離での会話や発声の「3つの密」を同時に満たす行事等を行わないようにしている。	はい・いいえ
・上記「3つの密」が重ならなくても、リスクを低減させるため、出来る限り「ゼロ密」を目指している。	はい・いいえ
・その他( )	はい・いいえ
(2) 換気の悪い密閉空間の改善	
・職場の建物が機械換気(空気調和設備、機械換気設備)の場合、建築物衛生法令の空気環境の基準が満たされている(ただし、温度は18°C以上に維持することが望ましいこと)。	はい・いいえ
・職場の建物の窓が開く場合、リーフレット「冬場における『換気の悪い密閉空間』を改善するための換気の方法」で推奨する方法により、居室の温度18°C以上かつ相対湿度40%以上を維持しつつ、窓を開けて適切に換気を行っている(HEPAフィルタ付き空気清浄機の適切な活用を含む。)。	はい・いいえ
・電車等の公共交通機関の利用に際し、窓開けに協力するよう全員に周知している。	はい・いいえ
・その他( )	はい・いいえ

項目	目	確認
(3)多くの人が密集する場所の改善		
・業態に応じて可能な範囲で出勤を抑制するように努めている。	はい・いいえ	
・電車やバス等での他人との密着を防ぐため、時差通勤、自転車通勤、自家用車通勤などの活用を図っている。	はい・いいえ	
・テレビ会議やWeb会議の活用等により、人が集まる形での会議等をなるべく避けるようにしている。	はい・いいえ	
・対面での会議やミーティング等を行う場合は、マスクの着用を原則とし、人と人の間隔をできるだけ2m(最低1m)空、可能な限り真正面を避けるようにしている。	はい・いいえ	
・接客業等において、人と人が近距離で対面することが避けられない場所は、労働者にマスクを着用させ、人と人の間にアクリル板、不燃性透明ビニールカーテンなどで遮蔽するようにしている。	はい・いいえ	
・職場外(バスの移動等)でもマスクの着用や、換気、人との間隔を取る等、三つの密を回避するよう努めることとしている。	はい・いいえ	
・その他( )	はい・いいえ	
(4)接触感染の防止について		
・物品・機器等(例:電話、パソコン、デスク等)や治具・工具などについては、複数人での共用ができる限り回避している。共用する場合には使用前後での手洗いや手指消毒を徹底している。	はい・いいえ	
・自由に着席場所を選んで仕事を行うフリーアドレスを導入する場合には、使用前後での消毒、充分な座席間隔の確保、利用状況の記録等を実施することとしている。	はい・いいえ	
・事業所内で複数の労働者が触れることがある物品、機器、治具・工具等について、こまめにアルコール(容量%で60%以上)や界面活性剤や次亜塩素酸ナトリウム0.05%水溶液による清拭消毒を実施することとしている。 ※人がいる環境に、消毒や除菌効果を謳う商品を空間噴霧して使用することは、眼、皮膚への付着や吸入による健康影響のおそれがあることから推奨されていません。	はい・いいえ	
・その他( )	はい・いいえ	
(5)近距離での会話や発声の抑制		
・職場では、同僚を含む他人と会話する際には、大きな声を出さずに距離をなるべく保持するようにしている。	はい・いいえ	
・外来者、顧客、取引先との対面での接触や近距離での会話をなるべく避けるようにしている。	はい・いいえ	
・どうしてもマスクなしで1m以内で会話する必要がある場合は、15分以内に留めるようにしている。	はい・いいえ	
・粉じんや化学物質など、呼吸用保護マスクを装着する必要がある作業では、声で合図連絡する場合にはマスクを外さないように周知している。拡声器使用や伝声板付きのマスク採用が望ましい。	はい・いいえ	
・その他( )	はい・いいえ	
(6)共用トイレの清掃等について		
・不特定多数が接触する場所は、清拭消毒を行うこととしている。	はい・いいえ	
・トイレの床や壁は次亜塩素酸ナトリウム0.1%水溶液で手袋を用いて清拭消毒する。	はい・いいえ	
・トイレの蓋を閉めて汚物を流すように表示している。(便器内は通常の清掃でよい)	はい・いいえ	
・ペーパータオルを設置するか、個人ごとにタオルを準備する。	はい・いいえ	
・ハンドドライヤーは止め、共用のタオルを禁止している。	はい・いいえ	
・その他( )	はい・いいえ	
(7)休憩スペース等の利用について		
・一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話を控え、長居しないようにしている。	はい・いいえ	

項目	目	確認
・休憩スペースは常時換気することに努めている。		はい・いいえ
・休憩スペースの共有する物品(テーブル、いす、自販機ボタン等)は、定期的に消毒をしている。		はい・いいえ
・休憩スペースへの入退室の前後に手洗い又は手指の消毒をさせている。		はい・いいえ
・社員食堂での感染防止のため、座席数を減らす、座る位置を制限している、マスクを外したままの談笑を控えるよう注意喚起している、昼休み等の休憩時間に幅を持たせている、などの工夫をしている。		はい・いいえ
・社員食堂では感染防止のため、トングやポットなどの共用を避けている。		はい・いいえ
・喫煙所では同時に利用する人数に制限を設け、手指消毒後に十分乾いてから喫煙するよう指導し、会話をせず喫煙後は速やかに立ち退くことを、利用者に周知し、徹底している。		はい・いいえ
・その他の共有の施設について、密閉、密集、密接とならないよう利用方法について検討している。		はい・いいえ
・その他( )		はい・いいえ
(8)ゴミの廃棄について		
・鼻水、唾液などが付いたゴミ(飲用後の紙コップ、ビン、缶、ペットボトルなどを含む)は、ビニール袋に入れて密閉して廃棄することとしている。		はい・いいえ
・ゴミを回収する人は、マスク、手袋、保護メガネを着用することとし、作業後は必ず石けんと流水で手洗いをすることとしている。		はい・いいえ
・その他( )		はい・いいえ
4 配慮が必要な労働者への対応等		
・風邪症状等が出た場合は、「出勤しない・させない」の徹底と、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関への電話相談を求めている。		はい・いいえ
・高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、高血圧症、がんなど)を有する者などの重症化リスク因子を持つ労働者及び妊娠している労働者に対しては、本人の申出及び産業医等の意見を踏まえ、感染予防のための就業上の配慮(テレワークや時差出勤等)を行っている。		はい・いいえ
・特に妊娠中の女性労働者が、医師又は助産師からの指導内容について「母健連絡カード」等で申し出た場合、産業医等の意見も勘案の上、作業の制限または出勤の制限(在宅勤務又は休業をいう。)の措置を行っている。		はい・いいえ
・テレワークを行う場合は、業務とプライベートの切り分けに留意し、上司や同僚とのコミュニケーション方法を検討し、在宅勤務の特性も理解したうえで、運動不足や睡眠リズムの乱れやメンタルヘルスの問題が顕在化しやすいことを念頭において就業させている。		はい・いいえ
・その他( )		はい・いいえ
5 新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者(以下「陽性者等」)が出た場合等の対応		
(1)陽性者等に対する不利益取扱い、差別禁止の明確化		
・新型コロナウイルスの陽性者等であると判明しても、解雇その他の不利益な取扱いを受けないこと及び差別的な取扱いを禁止することを全員に周知し、徹底を求めている。		はい・いいえ
(2)陽性者等が出た場合の対応		
・新型コロナウイルスに陽性であると判明した場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。		はい・いいえ
・新型コロナウイルスに陽性であると判明した第三者との濃厚接触があり、保健所から自宅待機等の措置を要請された場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。		はい・いいえ
・新型コロナウイルスに陽性であるとの報告を受け付ける事業場内の部署(担当者)を決め、全員に周知している。また、こうした情報を取り扱う部署(担当者)の取り扱い範囲とプライバシー保護のルールを決め、全員に周知している。		はい・いいえ
・新型コロナウイルスに陽性である者と濃厚接触した者が職場内にいた場合にどのような対応をするかルール化し、全員に周知している。		はい・いいえ

項目	目	確認
・職場の消毒等が必要になった場合の対応について事前に検討を行っている。		はい・いいえ
・その他( )		はい・いいえ
(3)その他の対応		
・濃厚接触者への対応等、必要な相談を受け付けてくれる「保健所」、「帰国者・接触者相談センター」等を確認してある。		はい・いいえ
・事業場内の診療・保健施設で体調不良者を受け入れる場合は、事業場内での感染拡大の原因となる可能性があることに留意し、医療従事者は標準予防策を遵守し、適切な感染予防体制(受診者のマスク着用、待合や動線を分ける、受診者が一定の距離を保てるよう配慮するなど)を実行している。		はい・いいえ
・その他( )		はい・いいえ
6 熱中症の予防(※暑熱作業があるなど熱中症のリスクがある場合に確認してください。)		
・身体からの発熱を極力抑えるため、作業の身体負荷を減らすとともに、休憩を多くとることの重要性を周知している。		はい・いいえ
・のどの渴きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取するよう周知し、徹底を求めている。 ※マスクで口が覆われることにより、のどの渴きを感じにくくなることがあります。		はい・いいえ
・屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合で、大声を出す必要がないときには、マスクをはずすよう周知している。		はい・いいえ

※ ご不明な点がございましたら、お近くの労働局又は労働基準監督署の安全衛生主務課にお問い合わせください。

R2.11.27版



## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に係る職場における集団感染事例

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に係る職場における感染防止措置の取組の参考となるよう、職場における集団感染が発生したと考えられる事例を紹介します。

なお、同感染症の職場における対策については、「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」等を活用し、職場の状況を確認した上で、職場の実態に即した、実行可能な感染拡大防止対策の検討をお願いいたします。

各事例の（対応について）については、チェックリストの対応する項目を示しており、1（1）1項のように示しております。

### 事例1) 事業場（執務室）

多数の労働者が勤務する執務室内で集団感染が発生したもの。

(集団感染が発生した原因として考えられるもの)

- ・ 執務室内で作業する労働者の半数がマスクをしていなかった。
- ・ 席配置について、他の労働者と密接する環境であった。
- ・ 換気が不十分であった。
- ・ 複数人で物品・機器等を共有する場合において、消毒を実施していなかった。

(対策について)

- ・ 普段からマスク装着や咳エチケット（咳や発声の際には袖やハンカチ等で口を覆う）を労働者に周知し、徹底すること。  
→ チェックリスト対応項目1 6項
- ・ 人の間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けることとし、席配置を見直すこと。 → チェックリスト対応項目2 (1) 1項
- ・ 適切に換気を行うこと。 → チェックリスト対応項目3 (2) 2項
- ・ 物品・機器等（例：電話、パソコン、デスク等）については、複数人での共用ができる限り回避し、共用する場合には使用前後の手洗いや手指消毒を徹底すること。また可能であれば共用物品は使用後に消毒すること。  
→ チェックリスト対応項目3 (4) 1項

### 事例2) 事業場（休憩スペースや社員食堂等）

多くの労働者が休憩を同時に取得し、休憩スペースや更衣室も複数の労働者が同時に利用したことから、集団感染が発生したもの。

(集団感染が発生した原因として考えられるもの)

- 多くの労働者が休憩を同時に取得し、休憩スペースや更衣室および食堂で密集した状況となっていた。
- 更衣室において、複数の労働者がロッカーを共同で利用する場合に、消毒を実施していなかった。
- 食堂において、飛沫感染の防止措置を取らず、労働者が対面で会話をしながら食事をしていた。

(対策について)

- 一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話を控え、長居しないようにすること。  
→ チェックリスト対応項目3(7) 1項
- 休憩スペースはこまめに換気し、可能であれば常時換気すること。  
→ チェックリスト対応項目3(7) 2項
- 休憩スペースの共有する物品（テーブル、いす、自販機ボタン等）は、定期的に消毒をすること。  
→ チェックリスト対応項目3(7) 3項
- 休憩スペースへの入退室の前後に手洗い又は手指の消毒をさせること。  
→ チェックリスト対応項目3(7) 4項
- 食堂での感染防止のため、座席数を減らす、座る位置を制限する、会話をしないよう要請する、昼休み等の休憩時間に幅を持たせる、などの工夫をすること。  
→ チェックリスト対応項目3(7) 5項

### 事例3) 事業場外（外勤時や移動時）

研修など宿泊を伴う業務において、行動を共にしていた労働者が発症。また複数の労働者が、車両にて移動したことから同乗した複数の労働者にも感染が拡大したもの。

(集団感染が発生した原因として考えられるもの)

- 集団での活動や生活する場で密集していたことから感染した。
- 車内では、密接した配席であり、換気も不十分であった。

(対策について)

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けること。  
→ チェックリスト対応項目2(1) 1項

- 外出時、屋内にいるときや会話をするときに、症状がなくてもマスクを着用すること。  
※ なお、熱中症のリスクがある場合には、チェックリスト6について確認してください。  
→ チェックリスト対応項目2 (1) 3項
- 適切に換気を行うこと。 → チェックリスト対応項目3 (2) 2項、  
2 (5) 6項、3 (1) 1項
- 外出から戻ったら手洗いを行うこと、手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗うこと（手指消毒薬の使用も可）。  
→ チェックリスト対応項目2 (1) 4項
- 日常生活用品の複数人での共用は避けること。  
→ チェックリスト対応項目3 (6) 5項・(7) 6項
- 車両で移動する際にも人との間隔を空け、マスクを着用し、換気を行うこと。  
→ チェックリスト対応項目3 (3) 6項

事例4) 事業場外（勤務時間外等）

職場で開催された就業時間後の飲み会を端緒に集団感染が発生したもの。

(集団感染が発生した原因として考えられるもの)

- 飲み会の場では密集した状況であり、換気も不十分であった。
- 近い距離で比較的大きな声で談笑していた。
- 職場以外でも感染防止が必要なことが十分周知できていなかった。

(対策について)

- 職場以外においても、労働者が感染予防の行動を取るよう感染リスクが高まる「5つの場面」や「新しい生活様式」の実践例について、労働者全員に周知を行うこと。  
→ チェックリスト対応項目1 6項



# 職場の新型コロナウイルス感染症対策 外国人労働者の皆さんにも 「正しく伝わっていますか？」

外国人労働者は、日本の労働慣行や日本語に習熟していない場合があるほか、出身国・出身地域により文化や生活習慣が日本と大きく異なる場合があります。

そのため、外国人労働者が安心して働くためには、職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策の内容を、正しく理解することがなによりも重要です。

外国人労働者の皆さんのが、職場内、職場外で感染予防の行動を取ることが出来るよう、出身国特有の文化や生活習慣もふまえた教育やアドバイスに努めてください。

## 職場での感染症対策チェックリスト（10か国語）

外国人労働者の皆さんのが職場における感染防止対策の内容を十分に理解出来るよう、「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を10か国語（※）に翻訳しました。

事業主の皆さんには、外国人労働者への教育やミーティングをする機会に、このチェックリストを活用するなどして、職場の感染症対策の徹底をお願いします。

※英語、中国語（簡体字）、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、カンボジア語、ミャンマー語（やさしい日本語版もあります。）

▶ 各言語のチェックリストは、右記にアクセスをしてご確認ください。  
(厚生労働省ウェブサイト内)



「裏面」に感染拡大防止のポイントを記載しています。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

# 「職場」での感染拡大防止ポイント



マスク

かいわ  
会話をするときは  
マスクをつけましょう



換気

しつない  
室内では  
こまめに空気を入れ換えましょう



密

せき こういしつ  
席や更衣室では、  
ひと てきせつ きより  
人と適切な距離をとりましょう

休憩時間での居場所の切り替わりなどで  
気が緩むことがあるため、適切な距離をとるよう注意しましょう。



共用

びひん きょうよう さ  
備品の共用は避けましょう

どうしても共用する場合には  
使用前後での手洗いや手指消毒を徹底しましょう。

## 「職場外」での感染拡大防止のポイント

寄宿舎や寮など、共同生活をしている場合は、特に以下の取り組みをお願いします。



食事

しょくじ しょうにんずう たんじかん  
食事は少人数、短時間にしましょう

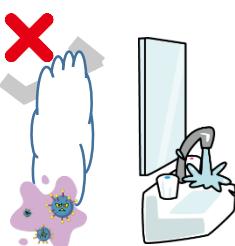
席の配置は斜め向かいにしましょう。  
(正面や真横はなるべく避ける)  
箸やコップの使い回しは避けましょう。



換気

くうき い か  
こまめに空気を入れ換えましょう

出身地域によっては日本が寒く感じる  
かもしれませんのが閉め切りは避けましょう。



共用

つか まわ さ  
使い回しは避けましょう

どうしても共用する必要がある設備などは  
使用前後の手洗いや手指消毒を徹底しましょう。



移動

おおにんずう いどう みっしゅう さ  
大人数での移動や密集を避け、  
かいわ ひか  
マスクなしでの会話を控えましょう

ラッシュを避けての移動に努めましょう。  
車内換気に協力しましょう。

たいちょう わる  
体調が悪いときは上司に相談しましょう。

## ～ 商業施設等の管理者の皆さんへ ～

### 冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

外気温が低いときに、「換気の悪い密閉空間」を改善する換気と、室温の低下による健康影響の防止を両立するため、以下の点に留意してください。

- ✓ 「換気の悪い密閉空間」は新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つに過ぎず、一人あたりの必要換気量を満たすだけで、感染を確実に予防できるわけではなく、人が密集した空間や密接な接触を避ける措置を併せて実施する必要があります。

### 推奨される換気の方法

#### ① 窓の開放による方法

**換気機能を持つ冷暖房設備※や機械換気設備が設置されていない、または、換気量が十分でない商業施設等は、以下に留意して、窓を開けて換気してください。**

※ 冷暖房設備本体に屋内空気の取り入れ口がある（換気用ダクトにつながっていない）場合、室内の空気を循環させるだけで、外気の取り入れ機能はないことに注意してください。

- 居室の温度および相対湿度を**18°C以上かつ40%以上**に維持できる範囲内で、**暖房器具を使用**※しながら、**一方向の窓を常時開けて、連続的に換気**を行うこと。  
※ 加湿器を併用することも有効です。
- 居室の温度および相対湿度を18°C以上かつ40%以上に維持しようとすると、**窓を十分に開けられない**場合は、窓からの換気と併せて、**可搬式の空気清浄機を併用**すること。

#### 窓開け換気による室温変化を抑えるポイント

- ◆ **一方向の窓を少しだけ開けて常時換気**をする方が、室温変化を抑えられます。窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。
- ◆ 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること（**二段階換気**）も、室温変化を抑えるのに有効です。
- ◆ **開けている窓の近くに暖房器具を設置**すると、室温の低下を防ぐことができますが、燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意してください。

## 空気清浄機を併用する際の留意点

- ◆ 空気清浄機は、HEPAフィルタによるろ過式で、かつ、風量が毎分5m<sup>3</sup>程度以上のものを使用すること。
- ◆ 人の居場所から10m<sup>2</sup>(6畳)程度の範囲内に空気清浄機を設置すること。
- ◆ 空気のよどみを発生させないように、外気を取り入れる風向きと空気清浄機の風向きを一致させること※。  
※ 間仕切り等を設置する場合は、空気の流れを妨げない方向や高さとするか、間仕切り等の間に空気清浄機を設置するなど、空気がよどまないようにしてください。

## ② 機械換気(空気調和設備、機械換気設備)による方法

必要換気量を満たすことのできる機械換気設備等が設置された商業施設等は、以下のとおり換気を行ってください。

- 機械換気設備等の外気取り入れ量等を調整することで、必要換気量（一人あたり毎時30m<sup>3</sup>）を確保すること。
- 冷暖房設備により、居室の温度および相対湿度を18℃以上かつ40%以上に維持すること。

### 参考

必要換気量を満たしているかを確認する方法として、二酸化炭素濃度測定器を使用し、室内の二酸化炭素濃度が1000ppmを超えていないかを確認することも有効です。

- ・ 測定器は、NDIRセンサーが扱いやすいですが、定期的に校正されたものを使用してください。校正されていない測定器を使用する場合は、あらかじめ、屋外の二酸化炭素濃度を測定し、測定値が外気の二酸化炭素濃度（415ppm～450ppm程度）に近いことを確認してください。
- ・ 測定器の位置は、ドア、窓、換気口から離れた場所で、人から少なくとも50cm離れたところにしてください。
- ・ 測定頻度は、機械換気があり、居室内の人数に大きな変動がない場合、定常状態での二酸化炭素濃度を定期的に測定すれば十分です。
- ・ 連続測定は、機械換気設備による換気量が十分でない施設等において、窓開けによる換気を行うときに有効です。連続測定を実施する場合は、測定担当者に測定値に応じてるべき行動（窓開け等）をあらかじめ伝えてください。
- ・ 空気清浄機を併用する場合、二酸化炭素濃度測定は空気清浄機の効果を評価するための適切な評価方法とはならない※ことに留意してください。

※ HEPAフィルタによるろ過式の空気清浄機は、エアロゾル状態のウイルスを含む微粒子を捕集することができますが、二酸化炭素濃度を下げるることはできないためです。

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 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2m（最低1m） 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する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰つたらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 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にする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 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（エアコン併用で室温を28°C以下に）
- 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。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 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

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人と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

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 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

### 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

## (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
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成



# 新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをおねがいします

**自分をまもり、大切な人をまもり、  
地域と社会をまもるために、  
接触確認アプリをインストールしましょう。**

# 厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ (略称: COCOA) COVID-19 Contact Confirming Application



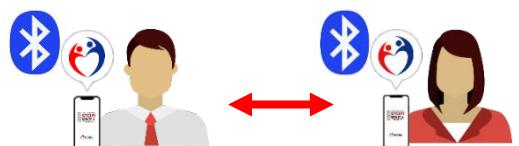
\*画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からぬようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

## 1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します

※記録は14日経過後に無効となります

※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません

※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

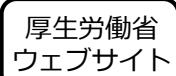
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



# 新型コロナウィルス接触確認アプリ 利用者向けQ&A

## 問1 接触確認アプリとは、どのようなものですか。

利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からぬようプライバシーを確保して、新型コロナウィルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。なお、本アプリはApple社とGoogle社が提供しているアプリケーション・プログラミング・インターフェイス(API)を元に開発しています。

## 問2 アプリを利用することで、どのようなメリットがありますか。

利用者は、新型コロナウィルス感染症の陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

## 問3 他の利用者との接触をどのように記録するのですか。

スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、ほかのスマートフォンとの近接した状態（概ね1メートル以内で15分以上）を接触として検知します。近接した状態の情報は、ご本人のスマートフォンの中にのみ暗号化して記録され、14日が経過した後に自動的に無効になります。この記録は、端末から外部に出ることはなく、利用者はアプリを削除することで、いつでも任意に記録を削除できます。

## 問4 個人情報が収集されることはないですか。

氏名・電話番号・メールアドレスなどの個人の特定につながる情報を入力いただくことはありません。他のスマートフォンとの近接した状態の情報は、暗号化のうえ、ご本人のスマートフォンの中にのみ記録され、14日の経過した後に自動的に無効になります。行政機関や第三者が接触の記録や個人の情報を利用し、収集することはありません。

## 問5 位置情報を利用するのですか。

GPSなどの位置情報を利用することなく、記録することもありません。

## 問6 他の利用者との接触を検知する目安はありますか。

ご利用のスマートフォン同士が、概ね1メートル以内の距離で15分以上の近接した状態にあった場合、接触として検知される可能性が高くなります。機器の性能や周辺環境（ガラス窓や薄い障壁など）、端末を所持する方向などの条件や状態により、計測する距離や時間に差が生じますので、正確性を保証するものではありません。

## 問7 利用はいつでも中止できますか。

いつでも任意にアプリの利用を中止し、アプリを削除することで、すべての過去14日間分までの記録を削除できます。

## 問8 アプリでは、どのような通知がきますか。

新型コロナウィルス感染症の陽性者が、本人の同意のもと、陽性者であることを登録した場合に、その陽性者と過去14日間に、概ね1メートル以内で15分以上の近接した状態の可能性があった場合に通知されます。通知を受けた後は、ご自身の症状などを選択いただくと、帰国者・接触者外来等の連絡先が表示され、検査の受診などが案内されます。

## 問9 新型コロナウィルス感染症の陽性者がアプリで登録したら通知はすぐにきますか。

利用者への通知は、1日1回程度となっております。アプリへの登録のタイミングによっては、すぐに通知されない場合があります。なお、アプリの設定で「通知をON」にしていただくと、通知があった場合に画面上に通知メッセージが表示されます。

## 問10 新型コロナウィルス感染症の陽性者と診断されましたら、アプリで登録しなかつたらどうなりますか。

陽性者と診断された場合に、アプリへの登録は、利用者の同意が前提であり、任意です。登録いただくことで、あなたと接触した可能性がある方が、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

## 問11 陽性者との接触の可能性が確認されたとの通知を受けたら、何をすればいいですか。

アプリの画面に表示される手順に沿って、ご自身の症状などを選択いただくと、帰国者・接触者外来などの連絡先が表示され、検査の受診などを案内します。

## 問12 厚生労働省ではアプリで得た情報を何に利用するのですか。

厚生労働省では、アプリにより、利用者のデータを利用し、収集することはありません。利用者に氏名・電話番号などの個人情報を入力いただくこともありません。

## 新型コロナウイルスの陽性者等が発生した場合における 衛生上の職場の対応ルール（例）

- ※ この対応ルール（例）は、職場に新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者が発生した場合の対応に当たって参考となるよう、企業の取組事例を取りまとめたものです。職場の実態に応じて、ご活用ください。
- ※ 職場の対応ルールを定めた場合には、事業場の掲示板等に掲示するとともに、メールや社内のインターネット等の複数の媒体で労働者に周知願います。

### 1 労働者が陽性者等であると判明した場合の事業者（社内担当者）への報告に関すること

- (1) PCR検査等を実施することが決定した段階で、速やかに所属長に報告する。また、検査の結果が判明した際には、その結果を速やかに所属長に報告する（結果が陰性であった場合も含む）。
- (2) 報告を受けた所属長は、事業場の人事担当部門（新型コロナウイルス対策本部や対応窓口が設置されている場合には当該部門）に報告する。
- (3) 健康情報の取扱いは、必要最小限の関係者に限るものとする。

※ 健康情報取扱規程を定めている場合には、その取扱に準じて健康情報の取扱を行う関係者を定めることとする。

### 2 労働者が陽性者等であると判明した場合の保健所との連携に関すること

労働者が陽性者等であると判明した場合には、濃厚接触者の自宅待機などの保健所の指示に従うとともに、保健所による積極的疫学調査が実施される場合に備え、事業場ごとに保健所との窓口となる担当者を決めておく。また、陽性者等の勤務状況や在籍する部署の座席表、フロアの見取り図を準備しておく。

### 3 職場の消毒等が必要になった場合の対応に関すること

職場の消毒等については、保健所等より指示がある場合にはその指示に従い、特段の指示が無い場合には、以下の方法によって実施する。

- (1) 消毒を行う箇所
  - ① 陽性者等の執務室

パソコン、タブレット、電話、FAX、コピー機などの電子機器、陽性

者等の椅子や机、キャビネット、ドアノブ、照明スイッチ、床面や壁など陽性者等が接触したと考えられる箇所

② 食堂、ロッカールーム、トイレなどの共有スペース

食堂の椅子やテーブル、会議室の椅子やテーブル、ロッカールームのドアノブや照明スイッチ、階段の手すり、トイレの便座など陽性者等が接触したと考えられる箇所

(2) 使用する消毒液及び使用方法

陽性者等の周囲の高頻度接触部位などは、消毒用アルコール又は 0.05%の次亜塩素酸ナトリウムによる清拭で高頻度接触面や物品等を消毒する。陽性者由来の液体（痰、血液、排泄物など）が付着した箇所の消毒については、消毒用エタノールや 0.05～0.5% 次亜塩素酸ナトリウムで清拭又は 30 分間浸漬する。

(3) 消毒時に使用する保護具

清掃、消毒を行う者は、手袋、マスク、ゴーグル等の眼を防護するものなどの保護具を着用する。清拭には使い捨てのペーパータオルなどを用いる。また、手袋は滅菌したものでなくとも差し支えないが、頑丈で水を通さない材質のものを用いる。

(4) 消毒後の手指の衛生

消毒の実施後は、手袋を外した後に流水・石鹼による手洗い、手指消毒用アルコール等による手指の衛生を必ず行う。

職場で新型コロナウイルスに感染した方へ

## 業務によって感染した場合、 労災保険給付の対象となります

### 対象となるのは？

- 感染経路が業務によることが明らかな場合
- 感染経路が不明の場合でも、感染リスクが高い業務※  
に従事し、それにより感染した蓋然性が強い場合
- 医師・看護師や介護の業務に従事される方々については、  
業務外で感染したことが明らかな場合を除き、原則として対象

詳しくは厚生労働省HPのQ&A  
(項目「5 労災補償」)をご覧ください▶



### 労災保険の種類

業務に起因して新型コロナウイルスに感染した労働者の方やそのご遺族の方は、正社員、パート、アルバイトなどの雇用形態によらず、次のような保険給付を受けられます。

#### 療養補償給付

- ①労災指定医療機関を受診すれば、原則として無料で治療を受けることができます。
- ②やむを得ず労災指定医療機関以外で治療を受けた場合、一度治療費を負担してもらい、後で労災請求をすることで、負担した費用の全額が支給されます。

#### 休業補償給付

- 療養のために仕事を休み、賃金を受けていない場合、給付を受けることができます。
- 給付日：休業4日目から
- 給付額：休業1日あたり給付基礎日額の8割（特別支給金2割含む）
- \*原則として「給付基礎日額」は発症日直前3か月分の賃金を暦日数で割ったものです

#### 遺族補償給付

業務に起因して感染したため亡くなった労働者のご遺族の方は、遺族補償年金、遺族補償一時金などを受け取ることができます。

- お問い合わせは、お近くの労働局・労働基準監督署へ



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

(2020.11)



# 新型コロナウイルス感染症による労働災害も 労働者死傷病報告の提出が必要です。

## 従業員が新型コロナウイルス感染症により休業された事業者の皆様へ

労働者が就業中に新型コロナウイルス感染症に感染・発症し、休業した場合には、労働者死傷病報告の提出が必要となります。

事業場で働く従業員の皆様が新型コロナウイルス感染症により休業した場合には、遅滞なく、事業場を所轄する労働基準監督署に労働者死傷病報告を提出してください。

※ ご提出の際は、電子申請や郵送の積極的な活用をお願いいたします。

事業者は、以下のような場合には、遅滞なく、労働者死傷病報告を労働基準監督署長に提出しなければなりません。

(労働安全衛生法第100条、労働安全衛生規則第97条)

- (1)労働者が労働災害により死亡し、又は休業したとき
- (2)労働者が就業中に負傷、窒息又は急性中毒により死亡し、又は休業したとき
- (3)労働者が事業場内又はその附属建設物内で負傷、窒息又は急性中毒により死亡し、又は休業したとき

※ 労働者死傷病報告を提出せず、若しくは、虚偽の報告をした場合は、いわゆる「労災かくし」として、50万円以下の罰金に処されることがあります。

## 「労働者死傷病報告はどうやって作成すればいいの？」

労働者死傷病報告は、定められた様式（OCR式帳票）を用いて作成する必要があります。

専用の様式は、最寄りの労働基準監督署で配布しているほか、

「労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス」により、インターネット上で簡単に入力し、作成した帳票を印刷することができます。



<https://www.chohyo-shien.mhlw.go.jp/>

⇒ 新型コロナウイルス感染症による場合の記載例はウラ面参照

～職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために～

チェックリストを活用し、職場における感染拡大防止のための基本的な対策の実施状況についてご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000657665.pdf>



# 記入例

様式第23号(第97条関係) (表面)

労働者死傷病報告									
事業の種類									
8   00	131111234560000000	都道府県   所掌   管轄   基幹番号   案番号   被一括事業場番号	医療、福祉業						
事業場の名称(建設業にあつては工事名を併記のこと。)									
カナ	コウセイカイロウドウビヨウイン								
漢字	医療法人厚生会労働病院								
工事名									
職員記入欄 派遣先の事業の 労働保険番号									
事業場の所在地 千代田区霞ヶ関○-○-○									
郵便番号	03 (xxxx) ▲▲▲								
被災労働者の氏名(姓と名の間は1文字空けること)	100 - ××× 100 人								
カナ	ロウドウ タロウ								
漢字	労働 太郎								
休業見込期間又は死亡日時(死亡の場合は死亡欄に○) 休業見込	「いずれかに○」 3 月曜日 死亡 死亡日時								
灾害発生状況及び原因  教急病棟に勤務中、○月○日に教急患者 (後日、PCR検査の結果陽性判定)の吸引処置に当たった看護師に4月1日から発熱の症状が見られたため、PCR検査を実施したところ、4月2日に陽性判定となり、同日から入院したもの。 勤務中は防護衣とマスクを着用していた。	<p><b>記載例のとおりに記入してください。</b> ※ 医師の診断結果が記載例と異なる場合にはその内容を記入</p> <p><b>左記の災害発生状況及び原因以外に記載すべき事項がなければ記載不要です。</b></p> <p><b>感染から発症までの経緯を簡潔に記入してください。</b></p> <p><b>事業場を代表する者など、報告権限を有する方が記入してください。</b></p>								
国籍・地域 ( ) ( )	<p>労働者が外国人である場合のみ記入すること。 在留資格</p> <p>国籍・地域コード 在留資格コード</p> <p>職員記入欄 起因物 店舗コード 業種分類</p> <p>事故の型 発注者種類 自由設定項目 (2) (3)</p>								
報告書作成者 職 氏 名	事務長 厚生 太郎								

令和2年 4月10日

事業者職氏名

医療法人 厚生会労働病院

病院長 安衛 法子

霞ヶ関 労働基準監督署長殿

記名・押印に代えて、署名によることができます。

テレワークに関する各種情報はここから!

# テレワーク総合ポータルサイト

**OPEN!**

テレワークに関する様々な情報を得るために  
入り口となるWEBサイトです

テレワークの  
相談をしたい

テレワーク実施上の  
留意点や先進的な取組  
事例などを知りたい

セミナーやイベントに  
参加したい

助成金について  
知りたい

## テレワーク総合ポータルサイト

テレワークとは 関連・効果 参入方法 参入事例 セミナー・イベント 助成金情報 Q&A 関連情報

このポータルサイトではテレワークに関する様々な情報を提供しています。  
テレワーク導入を検討している企業の皆さま、テレワークに関心のある方はぜひご活用ください。

テレワークに関するご相談は	テレワークとは	関連情報	セミナー・イベント
 テレワークについて知りたい	 テレワークを導入したい・効果を高めたい	 企業の取り組み事例を知りたい	 セミナーやイベントに参加したい
 効果・効用	 関連情報	 利用できるサテライトオフィスを知りたい	 関連情報
 効率・効率化	 関連情報	 自営型テレワークについて	 関連情報
 留意点	 関連情報	 関連情報	 関連情報
 先進的な取組事例	 関連情報	 関連情報	 関連情報

## テレワークに関する役立つ情報サイト



テレワークに関しては、「言葉は聞いたことはあるが、よく分からない」、「どんなメリットがあるのか分からない」、「テレワークを導入したいが手順が分からない」、「テレワークは今どのような状況なのか調べたい」と思う方も多いいらっしゃると思います。

ぜひ、テレワーク総合ポータルサイトを御活用いただき、テレワークの導入、知識の拡大、事例研究、助成金活用を進めていただきますよう、お願ひいたします。

テレワーク総合ポータルサイト

検索



<https://telework.mhlw.go.jp/>



テレワークについての様々な情報を簡単に得られます! ぜひご活用ください!