

# ～住民主体の「通いの場」の 活動をされる方へ～ 「通いの場」感染症対策 チェックポイント



## 1. 感染症基本対策

- 「3つの密(密閉・密集・密接)」を避ける!
- 「マスクの着用」 (運動は、無理せず負荷を下げたり休憩を取りましょう)
- 「手洗い」 (液体石けんを使って流水で手洗い)
- 「人と人との距離を確保」 参加者間は互いに手を伸ばし手が届く範囲以上(できるだけ2 m)空ける
- こまめに換気 (30分に1回以上, 2方向換気, 季節に応じ服装にも配慮)
- 共有物品や頻回に手に触れる場所の消毒 (ドアノブ等)
- 参加者の健康観察の徹底 (参加日の朝に確認) 発熱や風邪症状などある場合は、無理せず休む



## 2. 会場利用時の注意点

- 飲食や食事を伴う場合, 対面を避ける
  - 活動時間を可能な限り短くする工夫
  - 3密を考慮した会場選定(参加人数制限など)
  - トイレ休憩や食事は全員一緒ではなく分散
  - 参加者同士は対面を避け, 活動時マイクを使用し極力大きな声を出さない
  - 施設の使用会場以外への出入りは極力避ける
- 対面を避け  
座席は2m以上空ける
- 食事中は会話を控える



## 3. 感染拡大(再度の自粛要請)に対する備え

- 少人数集団の「集う」場所の検討
- 自主練習ができるような声掛け (電話やSNSの活用)  
方法: 屋外でのウォーキングや体操などの実施
- 自宅で自分でできる体操などのパンフレットや動画 (DVD) などの活用



お問い合わせ

「通いの場」活動に関しては、事業を担当している管轄の地域包括支援センターや市区町村にお問い合わせください。

