

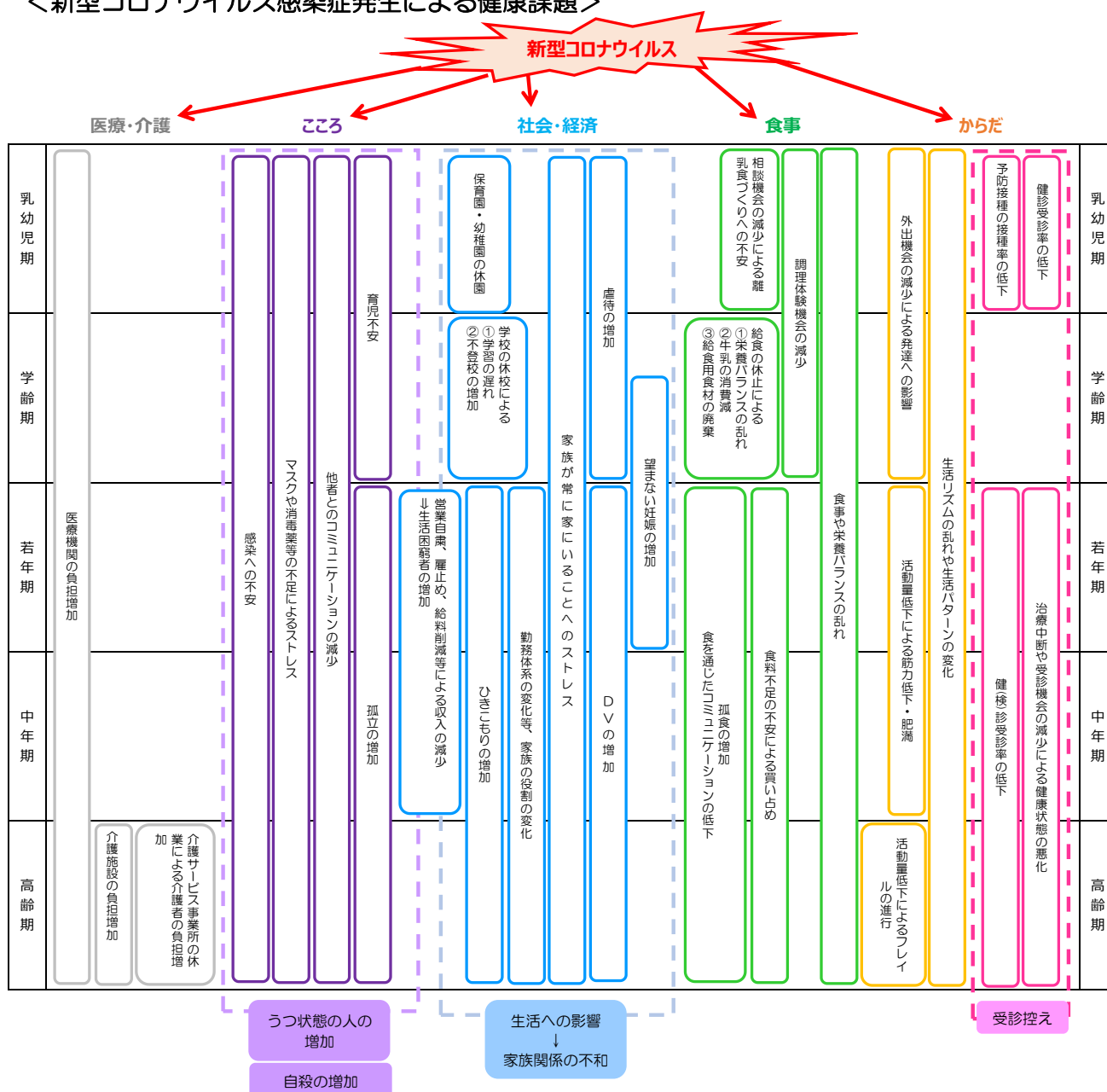
新型コロナウイルス感染症による生活への影響

【新型コロナウイルスとは】

令和元年末以降、各国で流行が確認されている「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」は、令和2年2月1日をもって、感染症法上の「指定感染症」に指定されました。潜伏期間は季節性インフルエンザより長く、軽症で済むことが多いものの、重症化の例や死亡例も確認されているウイルスです。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、令和2年4月16日には全都道府県を対象に、改正新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づいた緊急事態宣言が発令されました。それにより感染拡大防止策として、外出の自粛や在宅勤務が推奨され、私たちの生活は大きく変化しました。そして、緊急事態宣言解除後も、従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防のため、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた「新しい生活様式」を実践していくことになりました。

＜新型コロナウイルス感染症発生による健康課題＞



＜新しい生活様式＞

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。一人ひとりが、日常生活の中で「新しい生活様式」を取り入れることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、自身のみならず、家族や友人等大切な人の命を守ることにつながります。

「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。
- ☐ 遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。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。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 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な生活様式

- ☐ 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
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- ☐ 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



（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

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 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
- ☐ 名刺交換はオンライン
- ☐ 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予定

【これからの健康づくり】

このような変化やこの生活がいつまで続くのか見通しがもてない現状は、不安や恐れ、ストレスを感じやすくなります。健康づくりにおいては、意識が向けられなくなったり、今まで通りの活動が行えないことにより継続しにくくなったり、ということもあります。これは、新型コロナウイルス感染症のみではなく、風水害や地震等の自然災害のような健康危機においても同様のことが言えます。

「新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活や働き方に大きな影響をもたらしている。」と聞くと、多くの方が『悪い影響』の方を考えるかもしれませんが、しかし、前向きな変化は身近なところに『良い影響』として生じています。

＜新しい生活様式による前向きな変化の例＞

- 衛生意識の高まりにより、手洗いをはじめとした感染を予防する行動が身についた
- 働き方の見直しが推進され、テレワークや時差勤務などの多様な働き方を実践できた
- 会議方法の見直し等により、仕事の効率化を図ることができた
- 食事づくりの機会が増えた
- 家族との時間が増えた
- ワーク・ライフ・バランスの取り組みが進んだ

また、今回の感染拡大防止の取り組みとして、人と人との直接的な接触の機会が減少し、今まで通りの人との交流は困難になりますが、人と交流すること自体が制限されるわけではありません。新しい形での、人とのコミュニケーションの方法や集いの場・活動の場のあり方を構築し、対人接触は「減」でも、対人交流は「増」を目指し、新たな時代においてソーシャルキャピタルを発展させていく必要があります。

『大きく変わる ⇔ 大変』 生活や働き方が大きく変わってしまうことは、文字通り大変なことではありますが、変化の良い面も悪い面も両面を捉え、ストレスと向き合いながら健康づくりを継続していきましょう。