

コロナ社会を生き抜く行動指針

令和4年 1月 4日 変更

岐阜県新型コロナウイルス感染症対策本部

1 県民の皆さまへ

県民の皆さまに習慣として身に付けていただきたい基本的な感染防止対策を以下にお示しします。あらゆる機会において、新型コロナウイルスが潜んでいることを意識し、対策を実践していただきますようお願いいたします。

(1) 基本的な感染防止対策

① 3密（密閉空間・密集場所・密接場面）のうち一つでも回避

○ 職場や外出先でのイスや行列等では人との間隔を取りましょう。

（できるだけ2 m。最低1 m）

○ 在宅勤務や時差出勤を活用しましょう。

○ できる限り予約を取って外出しましょう。

○ 3つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）が揃う場（注）は特に感染リスクが高いですが、そのうちの1つの密でも注意し、業種別ガイドラインを遵守している施設等を利用してください。

（注）感染リスクが高まる以下の「5つの場面」に最大限の注意をお願いします。

ア 飲酒を伴う懇親会等

イ 大人数や長時間におよぶ飲食

ウ マスクなしでの会話

エ 狭い空間での共同生活

オ 居場所の切り替わり

② マスクの着用

○ 病気や障がい等により困難な場合を除き、仕事や買い物などで外出するときは、必ずマスクを隙間なくフィットさせて着用しましょう。（不織布マスク推奨。フェイスシールドやマウスシールドの単独使用は不可）

特に飲食店やカラオケ店においても、マスクの着用等により、飛沫対策は万全にしましょう。

③ 手指衛生

○ 丁寧かつ頻繁な手指消毒（手洗い・消毒）を徹底しましょう。（「アルコール手指消毒薬の使用」と「流水とせっけんでの手洗い」は同様の手指消毒効果があるため、どちらの徹底でも構いません。）

○ 帰宅したときや、不特定多数の触れる部分に触った後は、必ず手を洗いましょう。

④ 体調不良のときは行動ストップ

- 検温をはじめ、自らの体調確認を心がけ、体調不良の場合は、出勤・通学を含む全ての行動をストップし、医療機関を受診しましょう。
- 同居家族が陽性の場合、濃厚接触者としてPCR検査の対象となり、その場合自身のPCR検査の結果が陰性であっても14日間の自宅待機・健康観察になります。（保健所の指示に従って対応してください。）

⑤ こまめな換気

- 個室など密閉した部屋は、こまめに換気をしましょう。
- エアコンと独立した換気扇の常時稼働が原則です。

その設置がない場合は常に複数の窓や扉を開放しての通気のよい換気や扇風機やサーキュレーターの外部に向けた使用等を行いましょう。

（換気の目安） エアコンと独立した換気扇の設置がない場合は、1時間に最低2回、1回につき5分以上、以下の対応を。空気清浄機能がある装置を併用することも有効。

- ・ 複数の窓や扉を開放しての通気のよい換気
- ・ 扇風機やサーキュレーターの外部に向けた使用等

（２）外出・移動

- 帰省や旅行等、都道府県をまたぐ移動の際は「三つの密」の回避を含め、特に（１）の基本的な感染防止対策を徹底してください。
- 発熱等の症状がある場合は、帰省や旅行を控えてください。
- 緊急事態措置区域及びまん延防止等重点措置区域への不要不急の移動は極力控えてください。（この場合において、ワクチン・検査パッケージ制度の適用を受けた者は、その対象としないことを基本とします。）
- 「業種別ガイドライン」等を遵守している施設等を利用しましょう。

（３）ワクチンを接種された皆さまへ

- ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。
- ワクチンを接種してから免疫がつくまでに14日程度かかり、免疫がついても発症予防効果は95%程度と高いものの、決して100%ではありません。また、時間の経過に伴い減少する可能性を示唆する報告もあります。
- ワクチンを接種した後も決して油断せず、（１）の基本的な感染防止対策の徹底の継続をお願いします。

2 事業者の皆さまへ

(1) 職場にて取り組んでいただきたい感染防止対策

- 在宅勤務（テレワーク）、時差出勤、自転車通勤等、人との接触を低減する取り組みをお願いします。
- 職場はもとより、特に「居場所の切り替わり」（休憩室、更衣室、喫煙室等）における感染防止対策（換気、マスク着用など）を徹底してください。
- 二酸化炭素濃度測定器により、室内の二酸化炭素濃度が 1,000ppm を超えていないか、換気の状態を確認することも有効です。
- 職場や店舗等に関して、業種別ガイドライン等を参考に感染防止対策を徹底してください。

（参考）業種別ガイドライン

- 内閣官房の「新型コロナウイルス感染症対策」ホームページでは、感染予防のための様々な情報が集約されています。その一つに、業界団体が作成した、コロナ禍で感染拡大防止と事業活動を両立させるための「業種別ガイドライン」があります。（約 200 業種対応）
- 各事業者団体及び各事業者におかれましては、「業種別ガイドライン」を参考として、具体的な「対策ガイドライン」や「運営マニュアル」を作成し、感染防止対策を徹底していただきますよう、お願いします。
内閣官房ホームページ：<https://corona.go.jp/>
（内閣官房新型コロナウイルス感染症対策トップページ→業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧）

(2) ぎふコロナガード

- 各事業所や店舗において、感染症防止対策の実施に責任を持つ「対策実施責任者」（＝「ぎふコロナガード」）を選任してください。
- 上記対策実施責任者は、各業界が定める業種別ガイドラインを参考として、具体的な「チェックシート」を整備し、日々の感染対策を確認してください。
（対策例）・従業員の健康チェック
・従業員のマスク着用、手指衛生状況のチェック
・職場における換気 等
- 「ぎふコロナガード」の詳細については、以下のホームページを参照の上、適切な対応をお願いします。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/111110.html>

（県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→お知らせ「事業者の皆さまへ」
→職場等における感染防止対策担当者の選任・設置について）

3 イベント等について

○ 県、市町村及び民間の催事施設においても、業種別ガイドラインに則した感染防止策に留意してください。

また、イベントの開催時にはイベントの規模や内容によって、各種対応が必要です。イベント主催者は別添資料1、別添資料2及び以下の県ホームページを参照の上、適切な対応をお願いします。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/161193.html>

県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→お知らせ「事業者の皆さまへ」
→イベント開催等における感染防止安全計画等について

○ イベントの規模要件（人数・収容率等）は以下の県ホームページ「新型コロナウイルス感染症に対する岐阜県の対応について」の「3. イベント等の開催制限」のとおりとします。詳細は、以下のホームページを参照の上、適切な対応をお願いします。

県ホームページ：<https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/26717.html>

県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→県の対応状況「県の対策」
→新型コロナウイルス感染症に対する岐阜県の対応について

4 新型コロナ対策実施店舗向けステッカー制度

県では、本指針や業種別ガイドラインに基づき感染防止対策を実施している全ての事業者の皆さまに「新型コロナ対策実施店舗向けステッカー」を配布しており、このうち飲食店については、実際に取組状況を確認することで「第三者認証店舗」に認定しています。

各事業者の皆さまは、感染防止対策を徹底のうえステッカーを取得いただきますようお願いいたします。

(1) 対象事業者

- 感染防止対策を実施している飲食業、小売業、サービス業などすべての事業者が対象です。(風営法第2条第6項第1号、第2号、第7項第1号のいずれかに該当する事業者を除きます。)

(2) 申請方法

- 申込書と宣言書を事業所・店舗が所在する市町村窓口へ提出してください。

(3) ステッカー配布

- 県または市町村から郵送等により配布します。

(4) 実地調査（飲食店のみ）

- 調査員が店舗を実地調査し、感染防止対策の取組状況を確認します。
- 対策が不十分な場合はステッカーの不交付あるいは取消しを行います。

県ホームページ : <https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/27741.html>

(県トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→お知らせ「事業者の皆さまへ」
→新型コロナ対策実施店舗向けステッカー制度について)



参考：感染体験談

このような感染体験談や日々の感染状況等を岐阜県の公式 Twitter（岐阜県公式・コロナ NEWS 【@gifucovidnews】）でも随時発信していますので、是非ご覧ください。

感染者（50 代女性）

■ご家族全員が陽性となったとのことですが

- ・ 5 月初旬、同居の息子（20 代）から私の職場に「高熱が出た」、という連絡が入ったことから始まりしました。検査の結果、息子は陽性、続いて私と夫も検査した結果、夫も陽性。私は陰性でした。
- ・ まず息子が、その翌日に夫が宿泊療養施設に入所しました。2 人を送り出し、ほっとしたところその 2 日後の朝、私も 39 度の発熱があり、検査の結果陽性と判定されました。
まず宿泊療養施設に入所しましたが、酸素濃度が低かったことから数時間後に入院となりました。私は持病があり、発熱の辛さよりも症状が重症化するかどうかの不安の方が大きかったです。結果的に重症化せず、8 日間の入院で済みました。

■退院後の体調が悪かったとお聞きしました

- ・ 職場に復帰しても、気持ちとは裏腹に全身がだるくて、とても働けず、1 週間は午後休んでいました。以前にも入院経験がありましたが、入院による体力の低下という程度ではなく、だるさは 1 か月ほど続き、つらかったです。このことだけでも新型コロナを甘く見ない方がいいと感じました。

■自分の経験からお伝えしたいことは？

- ・ 上司から「患者を各部屋から動かさない、食器や箸、コップは使い捨てのものを、水はペットボトルで各部屋に配置、ゴミもそれぞれの部屋に分散し、部屋を使わなくなって 72 時間たったら初めて触って捨てる」というアドバイスを受けながら、息子と夫の入所までの間、食事などの手当てをしていました。
- ・ 一方で、息子の職場はストップし、関係者は 50 人にのぼり、「こんなに迷惑をかけるとは思ってもみなかった」とショックを受けていました。若い方はコロナに感染した時の周囲への影響を軽く見ているかもしれませんが、私の息子を教訓に、具体的に想像してみてもらいたいと思いますね。

感染者（40 代女性）

■感染判明、療養の経過は？

- ・ 8 月下旬、夫から体調不良の連絡を受けたのが発端です。夫と私、娘の 3 人の検査の結果、夫と私の陽性が判明しました。
- ・ なお、その後、夫の会社から、「発症前の夫が職場で接触した人の中に陽性者がいた」との情報が共有されました。
- ・ 夫と私は宿泊療養施設に入所しましたが、夫は 37～38 度の高熱や頭痛が続き、肺炎にもなりかけたことから、いつ入院になるか、という時もありました。
- ・ 一方の私は、発熱は 1 日程度でしたが、気持ちが悪く、お腹の調子も悪く、全身がチクチク痛くなり、鼻水が出る、といった症状が繰り返し起こり、その後味覚・嗅覚もなくなりました。いずれも未体験の症状でした。2 週間後には症状も治まり、ようやく夫婦揃って退所できました。

■退所してからの後遺症は？

- ・ 退所した際、日常生活に戻っていい、と言われましたが、私はすぐに職場復帰できませんでした。帰宅後に咳がひどくなり、3 日後には体温が 36 度と 37 度の間を 30 分毎に上下するようになりました。職場復帰できたのは、退所してから 2 週間後となりました。
- ・ また、退所して 1 か月後には脱毛も始まりました。髪を洗うと以前より多くの髪が抜け落ちます。これは今でも続いています。さらには、嗅覚も完全に戻っていません。
- ・ これら様々な体調の不調を感じますが、「いつまで続くのか」「体のどこに不調が現れるのか」、そして「そもそもどの症状が新型コロナが原因なのか分からない」ということ自体が不安です。この点は相談した医療機関からも明確な答えはありません。いろいろな不安が強く、心境的には感染前の状況に戻りません。

開催予定日（予定期間）が「まん延防止等重点措置」又は「緊急事態措置」の実施期間に該当していないイベントの開催について

別添資料 1

大声※¹なしのイベント

収容定員設定あり

収容率50%超※²であるが
参加予定人数※³ 5,000人以下
⇒A

収容率50%以下
⇒A

収容率50%超かつ
参加予定人数5,000人超
⇒B

収容定員設定なし

参加予定人数5,000人以下
⇒A

参加予定人数5,000人超
⇒B

大声ありのイベント

収容定員設定あり※⁴

収容率50%以下
⇒A

収容率50%超
⇒中止を含め開催を慎重に判断

収容定員設定なし

十分な人と人の間隔 ② ⇒A
(できるだけ2 m最低1 m)
の維持を徹底
⇒徹底ができない場合には
中止を含め開催を慎重に判断

A

イベント主催者等は、予め感染防止対策チェックリスト（別添1）をホームページに公表し、イベント終了後は当該チェックリストを1年間保管すること。なお、問題発生時（クラスター発生、基本的対策の不徹底等）は結果報告（別添3）を県に提出すること。

B

イベント主催者等は、イベント開催の1か月前（遅くとも2週間前）を目処に県に感染防止安全計画（別添2）を提出すること。また、イベント終了後は、結果報告（別添3）を県に提出すること（問題発生時は速やかに提出）。

※1 大声の定義を「観客等が、通常よりも大きな声量で、反復・継続的に声を発すること」とし、これに対する対策がなされていないイベントは「大声あり」に該当する。

※2 同一グループ内で座席間隔を設けないことにより収容率が50%を超える場合は除く。

※3 会場内に同時に滞在する最大の参加者数で算定すること。また、参加者を事前に把握できない場合、イベント主催者等が想定する参加者予定人数で判断すること。

※4 参加者の位置が固定できない場合は、十分な人と人との間隔（できるだけ2 m最低1 m）の維持の徹底を図ること。徹底できない場合は、収容率50%超の大声ありイベントに該当するものとする。

※5 ワクチン・検査パッケージ制度の適用を希望する主催者等は、Aの場合は感染防止対策チェックリスト（別添1）を、Bの場合は当該制度へ登録する旨を明記した感染防止安全計画（別添2）を、それぞれ県に提出することで当該制度に登録が可能となる。

開催予定日（予定期間）が「まん延防止等重点措置」又は「緊急事態措置」の実施期間に該当しているイベントの開催について

別添資料 2

大声※¹なしのイベント

収容定員設定あり

収容率50%※²以下かつ
参加予定人数※³ 5,000人以下 ⇒ **A**

収容率50%超であるが
参加予定人数5,000人以下 ⇒ **A**

参加予定人数5,000人超
ただし人数上限あり★ ⇒ **B**

収容定員設定なし

参加予定人数5,000人以下
⇒ **A**

参加予定人数5,000人超
⇒ **B**
ただし人数上限あり★

大声ありのイベント

収容定員設定あり※⁴

収容率50%以下かつ
参加予定人数 5,000人以下
⇒ **A**

収容率50%超
⇒ **中止を含め開催を慎重に判断**

収容定員設定なし

十分な人と人の間隔
(できるだけ2 m最低1 m) ⇒ **A**
の維持を徹底
⇒ **徹底ができない場合には
中止を含め開催を慎重に判断**

★人数上限について

原則5,000人まで。ただし、**B**の対応により重点措置期間内は20,000人まで、緊急事態宣言期間内は10,000人まで人数上限が緩和される。さらに、**ワクチン・検査パッケージ制度**の適用により、収容定員まで追加可。

A

イベント主催者等は、予め感染防止対策チェックリスト（**様式1**）をホームページに公表し、イベント終了後は当該チェックリストを1年間保管すること。なお、問題発生時（クラスター発生、基本的対策の不徹底等）は結果報告（**様式3**）を県に提出すること。

B

イベント主催者等は、イベント開催の1か月前（遅くとも2週間前）を目処に県に感染防止安全計画（**様式2**）を提出すること。また、イベント終了後は、結果報告（**様式3**）を県に提出すること（問題発生時は速やかに提出）。

※1 大声の定義を「観客等が、通常よりも大きな声量で、反復・継続的に声を発すること」とし、これに対する対策がなされていないイベントは「大声あり」に該当する。

※2 同一グループ内で座席間隔を設けないことにより収容率が50%を超える場合は除く。

※3 会場内に同時に滞在する最大の参加者数で算定すること。また、参加者を事前に把握できない場合、イベント主催者等が想定する参加者予定人数で判断すること。

※4 参加者の位置が固定できない場合は、十分な人と人との間隔（できるだけ2 m最低1 m）の維持の徹底を図ること。徹底できない場合は、収容率50%超の大声ありイベントに該当するものとする。

※5 ワクチン・検査パッケージ制度の適用を希望する主催者等は、**A**の場合は感染防止対策チェックリスト（**様式1**）を、**B**の場合は当該制度へ登録する旨を明記した感染防止安全計画（**様式2**）を、それぞれ県に提出することで当該制度に登録が可能となる。