

令和5年3月13日

## マスクの着用等について

当会館では、令和5年3月13日からマスクの着用等の考え方を見直すこととし、新しい生活様式の取組からマスクの着用等に係る項目を削除することといたしました。

今後にあたって「3つの密」(※1)を徹底的に避けること、「人と人との距離を確保」、「手洗い」をはじめとした基本的な感染対策を継続するとともに、利用者の方々にも「新しい生活様式の実践例」(※2)を当会館内でも実践していただくことについて引き続きご協力をお願いしています。

ついでには、利用者の方々には感染拡大防止と利用者の安全確保のため、以下の対応をお願いしたく何卒ご理解の上、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

### (※1)「3つの密」

①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人が密集している）、③密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発生が行われる）という3つの条件がある場面では、感染を拡大させるリスクが高いといわれています。

### (※2)「新しい生活様式の実践例」

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議による「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（令和2年5月4日・14日）において指摘

### 【新型コロナウイルス感染の拡大防止に対応した利用案内一覧】

- 1 利用にあたってのお願い（別紙1）
- 2 新型コロナウイルス感染症対策チェックシート（別紙2）
- 3 消毒作業チェックリスト（別紙3）
- 4 「新しい生活様式」の実践例（参考：厚生労働省ホームページより）
- 5 身のまわりを清潔にしましょう。（消毒）（参考：厚生労働省ホームページより）

## 別紙 1

### ～利用にあたってのお願い～

利用期間中は、以下のことに注意していただくこととなりますので、ご理解のうえお申  
込ください。

#### □利用者は自ら体調を確認（入館前）

以下に該当する場合は利用できません。

- ・ 37.5度以上の発熱がある場合
- ・ 平熱比+1度以上の発熱がある場合
- ・ 息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさがある場合
- ・ 軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合
- ・ その他体調が優れない場合
- ・ 過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域へ訪問したことがある  
場合

#### □体温測定の実施

- ①事前にご自身で検温をお願いいたします。
- ②入館時にフロントにて検温の結果を確認いたします。

なお、体温が37.5度以上の方、体調が優れない方、体温の確認にご協力いただけ

ない方は利用できません。

◎団体での利用は、事前に引率責任者が研修参加者へ必ず周知してください。

◎体温の確認に時間を要する場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

代表者または引率責任者が研修参加者の体調を確認（利用中）

消毒液等の準備

研修室等の活動場所の使用後は、ドアノブ、電気スイッチおよび使用物品等の消毒をお願いします。消毒液・布などは団体でご持参ください。

（参考：「身のまわりを清潔にしよう。（消毒）」を添付しています。）退館時に「消毒作業チェックリスト」（別紙3）のご提出をお願いします。

なお、会館においては正門玄関出入り口と各棟入り口等に、手指消毒液を設置しています。

まめに手洗いを行う

対人距離の確保（触れ合わない距離での間隔の確保）

- ・他者との距離は、触れ合わない距離での間隔を目安に距離の確保をお願いします。
- ・大きな声を出すことや歌うこと、呼気が激しくなるような運動を行うことを避けて

ください。

#### □定期的な換気の実施

- ・室内は定期的に窓や出入り口を開けることで換気を実施し、密閉空間を避けるようにしてください。
- ・エアコン使用時においても換気が必要です。
- ・体育室等の広く天井の高い部屋であっても換気に努めてください。

#### □利用中に感染が疑われる利用者が発生した場合

- ・速やかにフロントに連絡してください。

#### □利用について

利用時点の流行状況に合わせて、急遽利用の中止となる場合がある事をご了承お願いいたします。

#### □チェックリストについて

感染予防と健康状態の確認のため、必ず「チェックシート」(別紙2)のご提出をお願いいたします。

## ■NBSにおける新型コロナウイルス感染症への取り組み

### 『アルコール消毒液の設置』

施設内各所に消毒液を設置し、ご利用者様のご利用しやすい環境整備に努めております。

### 『ご利用者様への健康状態を確認』

利用者用の新型コロナウイルス感染症についての「チェックシート」(別紙2)への記入を依頼し、感染予防にご協力をお願いしています。

### 『適切な換気の実施』

換気の悪い密閉空間にしないよう、共有部分において換気設備の適切な運転・点検を実施いたします。共有部分において定期的に外気を取り入れる換気を実施いたします。

### 『接客時等のマスクの着用』

利用者の健康と安全ならびに公衆衛生を考慮し、従業員はマスクを着用しております。

### 『従業員の体調チェック』

従業員に対して出勤時に検温し、37.5℃以上の発熱や体調が優れない従業員は自宅待機とさせていただきます。

### 『定期消毒の強化』

ドアノブ・扉・エレベーター内のボタン・化粧室の扉等、共有部分での利用者の触れる機会が多い箇所のアルコール消毒を適宜実施しております。

### 『人を密集させない環境の整備』

研修施設や体育施設等に入る定員を通常よりも少なく使用していただく案内を提案し、人の密集による感染予防に努めます。

## 新型コロナウイルス感染症対策チェックシート

1. 2週間前から今日まで、平熱を超える発熱はありません。
2. 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状はありません。
3. だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）はありません。
4. 嗅覚や味覚の異常はありません。
5. 体が重く感じる、疲れやすいなどの症状はありません。
6. 新型コロナウイルス感染症陽性と判断された者との濃厚接触はありません。
7. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方はいません。
8. 過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触はありません。
9. 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合には、利用した施設に速やかに濃厚接触者の有無等について報告します。
10. こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施します。
11. 他の利用者、施設関係者との距離（できるだけ2 m以上）を確保します。
12. 利用中に痰や唾をかくことはせず、咳エチケットを守ります。
13. 利用中に大きな声で会話等はしません。
14. 施設利用時は、清掃・消毒作業を利用時間内に実施します。
15. 備品を除き、施設内にある用具等は使用せず、団体に用具を用意します。
16. 感染防止のために会館が定めたその他の措置を遵守し、その指示に従います。
17. 利用時点の流行状況に合わせ、急遽利用の中止となる場合がある事を了承します。

**※ 1つでも確認できない項目がある方は、施設を利用できません。**

**※ 責任者は、参加者全員の連絡先を把握してください。**

上記の内容に相違無く、利用時の規則を遵守し、施設管理者の指示に従います。

年 月 日

団体名(代表者名)

責任者氏名

利用期間

緊急連絡先

住所

※お客様からお預かりした個人情報は、新型コロナウイルス発生時の調査目的以外では使用しません。

**★裏面の氏名記入欄に入館時に記入していただき、内容を確認後、  
ご記入いただきましたチェックシートはお帰りの際フロントへお渡しく下さい。  
異常等がある際はフロントにご連絡ください。**

利用前に、チェックシート(表面)の内容を全員に確認のうえ、ご記入ください。

※検温は当日の朝の体温を記入してください。

	氏名	検温	連絡先		氏名	検温	連絡先
1		°C		41		°C	
2		°C		42		°C	
3		°C		43		°C	
4		°C		44		°C	
5		°C		45		°C	
6		°C		46		°C	
7		°C		47		°C	
8		°C		48		°C	
9		°C		49		°C	
10		°C		50		°C	
11		°C		51		°C	
12		°C		52		°C	
13		°C		53		°C	
14		°C		54		°C	
15		°C		55		°C	
16		°C		56		°C	
17		°C		57		°C	
18		°C		58		°C	
19		°C		59		°C	
20		°C		60		°C	
21		°C		61		°C	
22		°C		62		°C	
23		°C		63		°C	
24		°C		64		°C	
25		°C		65		°C	
26		°C		66		°C	
27		°C		67		°C	
28		°C		68		°C	
29		°C		69		°C	
30		°C		70		°C	
31		°C		71		°C	
32		°C		72		°C	
33		°C		73		°C	
34		°C		74		°C	
35		°C		75		°C	
36		°C		76		°C	
37		°C		77		°C	
38		°C		78		°C	
39		°C		79		°C	
40		°C		80		°C	

※お客様からお預かりした個人情報、新型コロナウイルス発生時の調査目的以外では使用しません。

※お客様の作成した名簿でも可。



## 消毒作業チェックリスト

年 月 日		団体名	
責任者氏名		利用期間	
緊急連絡先		住所	
消毒をした箇所に☑をつけてください。			
<input type="checkbox"/>	ドアノブ	<input type="checkbox"/>	備品
<input type="checkbox"/>	スイッチ（電気、冷暖房）	<input type="checkbox"/>	その他（ ）
<input type="checkbox"/>	机	/	

## 消毒作業チェックリスト

年 月 日		団体名	
責任者氏名		利用期間	
緊急連絡先		住所	
消毒をした箇所に☑をつけてください。			
<input type="checkbox"/>	ドアノブ	<input type="checkbox"/>	備品
<input type="checkbox"/>	スイッチ（電気、冷暖房）	<input type="checkbox"/>	その他（ ）
<input type="checkbox"/>	机	/	

# 「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。
  - 家に帰っ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（エアコン併用で室温を28℃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



密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

## (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せる
- 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対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、  
十分にウイルスを除去できます。  
さらにアルコール消毒液を  
使用する必要はありません。

手洗いなし	残りウイルス 約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	約 0.01% (数百個)
	約 0.0001% (数個)

(出典) 文部科学省、90-590-500-2000 (2020年5月)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、  
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や傘などは、80℃の熱水に  
10分間さらすと消毒ができます。  
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、  
拭くと消毒ができます。  
ハイター、ブリーチなど、  
商品に作り方を表示しています。

\* 目や肌への影響があります。  
取り扱いは十分注意が必要です。  
\* 必ず製品の注意書きをよくご確認ください。  
\* 換気をお願いします。

参考

## 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】  
・換気をしてください。  
・皮膚や衣類を濡らさないでください。  
・他の薬品と混ぜないでください。  
・商品パッケージやHPの説明を  
よく確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に調べてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯) * 次亜塩素酸ナトリウムは、一瞬内にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品 10mL (商品 付属のキャップ1/2杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リヴィン (ほほんの香)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ、 ネールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

\* 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は数多くあります。  
※に詳しい場合、商品パッケージやHPの説明に当たってご確認ください。