

# 牧之原市「新しい生活様式」のガイドライン

令和2年5月15日

令和2年8月12日一部改訂

## 1 新しい生活様式を徹底していくための基本的な考え方

令和2年5月14日をもって静岡県は新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言の対象から外れ、段階的に経済社会活動を再開してきましたところ、7月に入って再び感染者が増加に転じ、特に県の東部及び西部でクラスターが発生し、県は県内の感染流行期を「感染移行期・後期」と判断し、警戒レベルを「4」（県内警戒・県外警戒）に引き上げました。今後更なる感染の拡大を防止するため、皆様一人一人の注意が重要です。

このため、「新規感染者やクラスターを出さない」とことと「社会経済活動」の両立を目標として、「新しい生活様式」に則った一人一人の感染対策や、各事業者におかれては、業種ごとのガイドラインを再度徹底の上、社会活動を営んでいただきたいと考えます。

本ガイドラインでは、基本的感染対策及び生活様式を示すとともに、日常生活の各場面の生活様式における望ましい行動パターンを例示し、市民自身が取組内容をイメージできるようにするもので、国内や周辺地域での発生状況及び政府や専門家会議の発表を踏まえ改訂していきます。

## 2 一人ひとりの基本的感染対策を徹底してください。

### (1) 健康管理を徹底し、感染したり重症化しにくい健康状態を保つ。

- ・ こまめに水分補給をする。(お茶どころの牧之原市民はお茶を飲もう。)
- ・ 早寝、早起き、朝ご飯！規則正しい生活を送る。
- ・ 毎朝、体温を測定し、倦怠感や咳、息苦しさ等の健康チェックを行う。

\* 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。

### (2) すべての外出について「新しい生活様式」を徹底してください。そして感染防止の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)を実行してください。

- ・ 発熱症状があるなど体調が悪い方の無理な外出の自粛
- ・ 人混みを避ける、遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。  
感染防止対策が徹底されていない施設等への外出を控える。
- ・ 人との距離は、できるだけ2m(最低1m)空ける。  
特に観光地においては距離を確保する。
- ・ こまめにうがい、手洗い、手指消毒をする。特に、付着したウイルスを除去するために、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鹼で指先や指の間を中心に丁寧に洗う。  
(手指消毒薬の使用も可)

(3) 仮に自分が感染していたとしても他人に感染させない対策をとってください。

- ・ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、布マスク、不織布マスク問わず症状がなくてもマスクを着用する。特にマスクを着用せずに歌唱したり大声で会話するなど感染リスクの高い行動は厳に回避してください。
- ・ 咳エチケットを守って飛沫を飛ばさない。
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

(4) 県外への移動に際しては、静岡県のみならず、静岡県以外の警戒レベルを参考として、「新しい生活様式」の徹底と行先に応じた自衛措置や注意等を払ってください。また、県内でも、感染リスクの高い行動は厳に回避してください。

- ・ 令和2年8月12日(水)現在「警戒レベル4(県内警戒、県外警戒)」

対象地域	対象地域への移動に関する制限等	
東京都、愛知県、大阪府、 <b>福岡県</b> 、 <b>沖縄県</b>	回避: 訪問が本当にいま必要なものであるか、訪問に代る方法がないか、改めてご判断ください	繁華街の接待を伴う飲食店や多人数の会食場所など、クラスターや感染者の発生場所を厳に回避するとともに「新しい生活様式」を徹底するなど、自衛措置を徹底してください。
埼玉県、千葉県、神奈川県、岐阜県、 <b>三重県</b> 、 <b>滋賀県</b> 、京都府、兵庫県、 <b>佐賀県</b> 、熊本県、宮崎県、	特に慎重に行動: 訪問の際は、訪問地域の感染状況を把握し、訪問目的などを十分ご検討ください。新しい生活様式を徹底したうえで、事前の行動計画により滞在時間の短縮や電車の混雑の回避などに努めてください。	
その他の道県(中央4県を含む)	「新しい生活様式」を徹底したうえで「注意して訪問可」 訪問先の感染状況や経由地等(東京都経由等)にご留意ください。	

- ・ 万一の場合に感染経路を特定するため、誰とどこで会ったかを記録する。  
スマートフォンをお持ちの方は、接触確認アプリをご活用ください。特にイベントに参加する際にはぜひインストールしてください。
- ・ 国内や地域の感染状況に注意する。  
(テレビや新聞の報道、厚生労働省や県、市のHPの情報を参照。)

(5) さまざまな日常における新たな生活様式を引き続き維持してください。

別表第1「日常の場面ごとの新たな生活様式の例」

**3 行事等の社会活動の再開**においては、各々の活動の特性を踏まえ、以下のような**感染防止**（クラスターの発生を防止）に引き続き留意の上、**実施の可否と、実施に際してとるべき感染予防対策を判断してください。**

(1) イベントの開催に当たっては、**当面（8月31日まで）は屋内の場合参加者5000名以下、かつ収容人数の半分以下、屋外の場合参加者5000名以下、かつ人の間隔を十分にとること（できれば2m）を目安とし、してください。**

また、将来的なイベントの開催に関しては、別添「イベント開催制限の段階的緩和の目安」を参考としてください。特に、全国的な人の移動を伴うイベント等の開催にあたっては、「事前に県と施設管理者及びイベント等に関係する県の各部局、市を窓口として相談を受け付け、感染防止対策の状況を確認すること」となりましたので、該当するようなイベントを計画される方は市の担当窓口までご相談ください。

(2) 「3つの密」を避けてください。特に入退場時、休憩時間や待合場所等を含め徹底してください

① 換気の悪い「密閉」空間にならないため換気をこまめに行う。

② 多くの人が「密集」しないよう人と人の距離を保つ。

（最低1m、努めて2m）

③ 近距離での「密接」な会話や発声

(3) 実施に際しては以下の**共通的感染対策のほか、業種や体育種目ごとの感染拡大防止ガイドラインを徹底の上、その他の考慮事項（別表第2参照）に配慮してください。**

① **入場時等に検温を実施し発熱や咳などの体調不良の方は参加を認めない。**

**参加者に接触確認アプリのインストールを促す**

② 参加者を把握することとし、全国からの参加者など不特定多数との接触や交流に際しては特に**感染防止策を徹底する**。また、感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある方の参加を認めない。

③ マスクの着用を含む咳エチケットの徹底やこまめな手洗い等の周知

④ 会場内の複数個所に、アルコール消毒液等の手指消毒剤を設置し、共用品を使う際の消毒の徹底

別表第2「社会活動において考慮する事項の例」

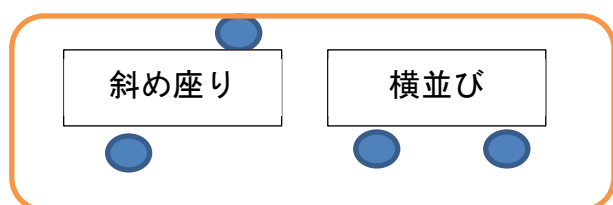
(4) 活動の特性上、直ちに可否の判断が難しい場合は、場面ごとにチェックリストを用いて**実施の可否と対策を判断してください。**

別表第3「社会活動に関するチェックリストの例」

### 日常の場面ごとの新たな生活様式の例

場面	様式の例
買い物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通販も利用する。</li> <li>・1人または少人数ですいた時間に行く。</li> <li>・電子決済を利用する。</li> <li>・計画を立てて素早く済ます。</li> <li>・サンプルなど展示品への接触は控えめにする。</li> <li>・レジに並ぶときは、前後にスペースをあける。</li> </ul>
娯楽、スポーツ等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染に注意して運動する。</li> <li>・公園はすいた時間、場所を選ぶ。</li> <li>・筋トレやヨガは自宅で動画を活用する。</li> <li>・ジョギングは少人数で距離をあける。</li> <li>・すれ違うときは距離をとるマナーを保つ。</li> <li>・スポーツ施設を利用する場合は、空いている時間を選ぶ。</li> <li>・狭い部屋での長居は避ける。</li> <li>・歌や応援は、十分な距離をとる。</li> </ul>
公共交通機関の利用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会話は控えめにする。</li> <li>・混んでいる時間帯は避ける。</li> <li>・徒歩や自転車利用も併用する。</li> </ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持ち帰りや出前、デリバリーも活用する。</li> <li>・屋外空間で気持ちよくいただく。</li> <li>・大皿は避けて、料理は個々に盛ってもらう。</li> <li>・対面ではなく斜めや横並びで座る。※</li> <li>・料理に集中、おしゃべりは控えめにする。</li> <li>・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける。</li> </ul>
冠婚葬祭などの親族行事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多人数での会食は避ける。</li> <li>・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。</li> </ul>

※会合や会食に際しては対面ではなく斜めまたは横並びで配置する。



## 「新しい生活様式」実践例(抜粋)

<p>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</p>			<p>公共交通機関の利用</p>
			
<p>◆人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける</p>	<p>◆外出時、屋内で会話するときは症状がなくてもマスク着用</p>	<p>◆家に帰ったら手や顔を洗う</p>	<p>◆会話は控えめに ◆混んでいる時間帯は避ける</p>
<p>娯楽、スポーツ等</p>	<p>食事</p>	<p>冠婚葬祭などの親族行事</p>	<p>働き方</p>
			
<p>◆公園はすいた時間、場所を選ぶ ◆ジョギングは少人数で</p>	<p>◆大皿を避けて、料理は個々に ◆持ち帰りや出前、デリバリーを利用</p>	<p>◆多人数での会食を避ける ◆発熱・風邪症状がある場合には参加しない</p>	<p>◆テレワークやローテーション勤務 ◆会議はオンライン</p>

## 社会活動において特に考慮する事項の例

活 動	考慮する事項
地区や団体における総会、老人クラブやサロン事業など	<p>1 催物については、参加者が比較的少人数(3(1)参照)のものに限定することとし、開催に際し、感染防止対策をとるほか、クラスターが発生するおそれのあるもの(大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼気や大きな声援を伴うイベント等)や「3つの密」のある集まりについては、感染症対策をとったうえで実施する。</p> <p>2 多くの人が集まらずに総会を開催する方法として、次のような方法を検討する。</p> <p>【書面表決】総会に出席せずに、書面で議決権を行使する方法実施するには、自治会の会則や規約の中に定めが必要。ただし、認可地縁団体については、地方自治法の規定を根拠に書面表決を行うことが可能。</p> <p>【参考様式等】市のホームページからダウンロードが可能。「書面表決通知書及び書面表決書」、「書面表決決定通知書」</p> <p>※自治会の実情に合わせ、加工して使用。</p> <p>【委任状の活用】自治会員から委任状の提出を受け、役員のみで少人数で開催するもの。</p>
体育活動 スポーツ 大会等	<p>感染防止対策を講じた上で再開を可とする。</p> <p>また、対外的な練習試合、遠征、合宿等においては、体育活動以外の集団行動が予想されるので、「新しい生活様式」を徹底し、慎重に行動すること。</p> <p>ただし、使用する施設で利用制限・条件等がある場合、又は、競技団体からガイドライン等が示されている場合は、その範囲の活動とする。</p>
文化・芸術活動 教室・講座 文化祭、発表会など	<p>感染防止対策を講じた上で再開を可とする。参加者については、使用する施設(部屋)等の定員の概ね半分程度に制限する。</p> <p>ただし、使用する施設で利用制限・条件等がある場合、又は、事業団体からガイドライン等が示されている場合は、その範囲の活動とする。</p> <p>県外からの来場者や不特定多数が来場すると予測される催しについては、感染拡大防止のため、当面の間、自粛することとし、他方、地区住民など参加者が特定しやすいものについては、感染防止対策を講じた上で可とする。来場者を特定するため、参加者名簿を作成する。</p> <p>ただし、使用する施設で利用制限・条件等がある場合、又は、事業団体からガイドライン等が示されている場合は、その範囲の活動とする。</p>

社会活動に関するチェックリストの例

区分	会合・行事等 細目	従来の特性※4				可否 判定 ※5	必要な対策					凡 例
		密閉	密集	密接	その他		換気	人数限定	距離の確保	発声抑制	その他 ※共通として個人の感染防止 ㊦,手洗い ㊧,水分補給 ㊨,普段の健康管理 ㊩,マスクの着用 ㊪,咳エチケット ㊫,発熱や風邪症状のある人は参加しない	
地区の会合 地区の祭り	地区の総会	●	●	●		▲	要	要	要		人の距離を確保するため大きな会場の確保が必要	<p>※1 従来のやり方で行った場合の特性をいう</p> <p>三つの密(本文3(1)(2)参照)</p> <p>密閉：換気の悪い密閉空間でう。</p> <p>密集：多くの人が密集する。</p> <p>密接：互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる。</p> <p>V：大きな声で発声がある。</p> <p>H：衛生上の懸念がある。</p> <p>A：全国からの参加者が予想される。</p> <p>X：参加者を特定できない多数の参加が予想される。</p> <p>※2 可否判定</p> <p>○特段の対策なく実施可能。</p> <p>△一定の対策をとったうえで実施可能。</p> <p>▲実施方法に大きな影響のある対策が必要。</p> <p>×対策をとることが困難。</p>
	地区の役員会	●	●	●		△2▲	要	要	要		人数によっては同上の対策が必要	
	神事(屋内)	●	●	●		△	要	要	要		屋内での参加者を限定	
	神事(屋外)		●	●		△			要		神事の性質によっては追加の対策を考慮	
	屋台お船巡行		●	●	V	▲		要	要	要	対策をとった場合巡行できるかどうかは実施主体ごとの判断による	
	演芸(屋外)		●	●	V	△		要	要	要	観客相互の距離の確保	
	宴席(屋内)	●	●	●	K V	▲	要	要	要	要	参加者相互の距離の確保・対座の回避 人数が多い場合は大きな会場の確保	
	宴席(屋外)		●	●	K V	△		要	要	要	近距離での大声での会話やお酌の回避 調理や配膳上の衛生の徹底	
移動売店		●	●	K	△			要		調理や販売上の衛生の徹底 行列の場合の客同士の距離		
	グランドゴルフ㊬屋外,			●	Y	△			要	要	近距離での会話や大声の発声を避ける	

## イベント開催制限の段階的緩和の目安

別 添

- 5月25日以降、基本的対処方針に基づき、移行期間として概ね3週間ごとに地域の感染状況や感染拡大リスク等の評価を行いながら、イベント開催制限等の段階的緩和を図ってきた。
- 8月以降のイベント開催については、感染状況を見つつ、収容率等の制限（50%以内）を維持し、5,000人という人数上限を撤廃するという目安を示してきたが、大規模イベントでは、全国的な移動を伴うこと等により、一部地域の感染リスクが拡散する可能性。
- 足もとの感染状況を踏まえて、当面のイベントの人数上限等やエビデンスに基づく収容率をどのように考えるべきか、本日分科会での議論を踏まえ、当面8月末までの間、収容率50%及び人数制限5000人を維持。
- イベント開催は「新しい生活様式の定着」や「業種別ガイドラインの遵守」が前提。

### <基本的な考え方>

時期		収容率	人数上限
【移行期間】 ステップ① 5月25日～	屋内	50%以内	100人
	屋外	十分な間隔 *できれば2m	200人
ステップ② 6月19日～ *ステップ①から約3週間後	屋内	50%以内	1000人
	屋外	十分な間隔 *できれば2m	1000人
ステップ③ 7月10日～ *ステップ②から約3週間後	屋内	50%以内	5000人
	屋外	十分な間隔 *できれば2m	5000人
【移行期間後】 感染状況を見つつ、 8月1日を目途 *ステップ③から約3週間後	屋内	<b>50%以内</b>	<b>5000人</b>
	屋外	<b>十分な間隔</b> *できれば2m	<b>5000人</b>

(注) 収容率と人数上限でどちらか小さい方を限度（両方の条件を満たす必要）。