

# 新たな健康習慣

これからの感染対策を考えるにあたって

令和5年6月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘

令和2年5月4日、新型コロナウイルス感染症  
(COVID-19)の感染拡大防止に備え  
「新しい生活様式」の実践例が明示された。

2020

基本的な感染対策の有効性

ワクチン・治療薬の登場

医療の進展

2023

指定感染症から、新型インフルエンザ等感染症  
(2類相当)を経て、令和5年5月8日に  
5類感染症への移行が決定された。

2020年当時に提言されてきた

「新しい生活様式」の実践例

→中にはCOVID-19と共生するにあたり  
適当とは言えないものも含まれる。



「新しい生活様式」の抜本的な改正を行い

“新たな健康習慣”についての見解を提示。

# 一人ひとりの基本的感染対策の考え方

一般に感染の落ち着いている時期であっても  
感染症の流行状況に関心を持つ



自らを感染症から防ぐことで  
身近な人や社会を感染症から守ることが重要



次ページ以降の  
基本的な対策を  
一人一人が  
身に着けようね！

特に高齢者に感染が及ばないように配慮！

# 感染防止の5つの基本

1. 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅療養あるいは受診をする。
2. その場に応じたマスク着用や咳エチケットの実施。
3. 換気と三密回避は引き続き有効。
4. 手洗いは日常の生活習慣に。
5. 適度な運動・食事等の生活習慣で健やかな暮らしを。

# 1. 体調不安や症状がある場合は

無理せず自宅療養あるいは受診をする

発熱・下痢  
嘔吐・発疹

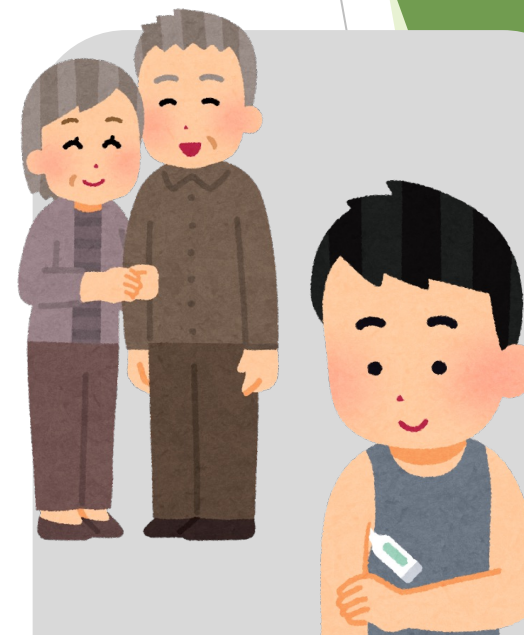


無理せず自宅療養！  
体調がよくない時は  
医療機関を受診

〔※検査目的の救急外来  
の利用は控える〕



体調不良による休暇  
を取得しやすい  
環境を整える



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

## 2. その場に応じたマスク着用や咳エチケットの実施



マスクの着用には

- ・ 他者を感染させない
- ・ 自らが感染するリスクを下げる

といった効果が認められているよ

マスクの着脱の判断には

- ・ 地域の感染症の流行状況
- ・ 周囲の密集状況
- ・ 空間の広さ狭さ
- ・ その場での滞在時間などの感染リスク
- ・ 目の前の人の重症化リスクの程度
- ・ 不特定集団の中かどうか      などを考慮しよう



他にも・・・



マスク着用を呼びかけられている場面では  
できるだけ着用に応じる



マスクなしでの対面接触を避けることについて  
互いに理解・尊重することが必要



外出時はマスクを携帯し必要に応じて  
いつでもマスクの着用ができるようにしておく

・・・といった事に気を付けましょう。

### \* 咳エチケット

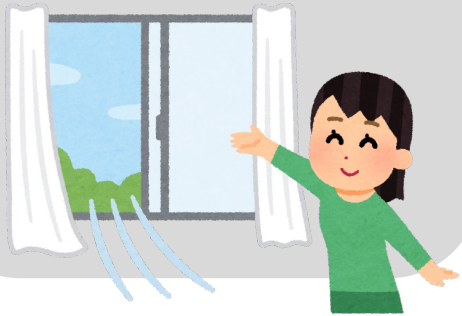
：他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスク  
やティッシュ・ハンカチ、袖などを使って口や鼻をおさえる事。

\* 一般的に使用するマスクは不織布マスクがよい。

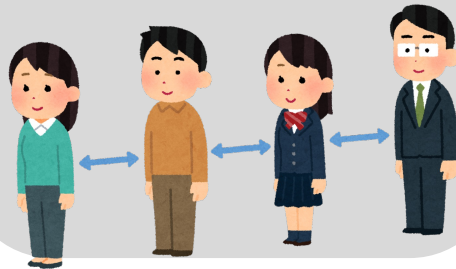


### 3.換気と三密（密集・密接・密閉）回避は引き続き有効

換気  
(空気の入れ替え)



人との間隔を  
空ける



すいている  
時間帯・移動方法  
の選択



すいた場所の利用



呼吸器感染のリスクを下げられる

## 4.手洗いは日常の生活習慣に



食事前、トイレの後、家に帰った時  
などはまず手を洗う

手洗いは20～30秒程度かけて  
流水と石鹼で丁寧に洗う  
(石鹼がなくても同様の時間をかける)

適度な手指消毒薬の使用も可

## 5. 適度な運動・食事等の生活習慣で健やかな暮らしを



一人ひとりの健康状態に応じた  
運動・食事・睡眠など  
適切な生活習慣を理解し実行することが大切

特に基礎疾患のある人は  
かかりつけ医などのアドバイスを参考にして  
体調管理に気を付ける

