

## 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト

- 1 このチェックリストは、職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための基本的な対策の実施状況について確認いただくことを目的としています。
- 2 項目の中には、業種、業態、職種等によっては対応できないものがあるかもしれません。ですので、すべての項目が「はい」にならないからといって、対策が不十分ということではありません。職場の実態を確認し、全員（事業者と労働者）がすぐにできることを確実に実施いただくことが大切です。
- 3 確認した結果は、衛生委員会等に報告し、対策が不十分な点があれば調査審議いただき、改善に繋がってください。また、その結果について全ての労働者が確認できるようにしてください。

衛生委員会等が設置されていない事業場においては、事業者による自主点検用に用いて下さい。

※ 都道府県労働局、労働基準監督署に報告いただく必要はありません。

| 項  | 目   | 確認     |
|--|---|--------|
| 1 感染防止のための基本的な対策                         |   |        |
| (1) 感染防止のための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)空けることを求めている。             | はい・いいえ |
|  | ・会話をする際は、可能な限り真正面を避けることを求めている。                | はい・いいえ |
|  | ・外出時、屋内にいるときや会話をするときに、症状がなくてもマスクの着用を求めている。    | はい・いいえ |
|  | ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗うことを求めている(手指消毒薬の使用も可)。 | はい・いいえ |
|  | ・その他( )                                       | はい・いいえ |
| (2) 三つの密の回避等の徹底                          |   |        |
|  | ・三つの密(密集、密接、密閉)を回避する行動について全員に周知し、徹底を求めている。    | はい・いいえ |
|  | ・咳エチケットを全員に周知し、徹底を求めている。                      | はい・いいえ |
|  | ・こまめな換気について全員に周知し、徹底を求めている。                   | はい・いいえ |
|  | ・その他( )                                       | はい・いいえ |
| (3) 日常的な健康状態の確認                          |   |        |
|  | ・出勤前に体温を確認するよう全員に周知し、徹底を求めている。                | はい・いいえ |
|  | ・出社時等に、全員の日々の体調(風邪症状や発熱の有無等)を確認している。          | はい・いいえ |
|  | ・その他( )                                       | はい・いいえ |
| (4) 一般的な健康確保措置                           |   |        |
|  | ・長時間の時間外労働を避けるなど、疲労が蓄積しないように配慮している。           | はい・いいえ |
|  | ・十分な栄養摂取と睡眠の確保について全員に周知し、意識するよう求めている。         | はい・いいえ |
|  | ・その他( )                                       | はい・いいえ |

| 項                | 目   | 確認     |
|------------------|---|--------|
|                  | (5)「新しい生活様式」の実践例で示された「働き方の新しいスタイル」の取組状況について                       |        |
|                  | ・「テレワークやローテーション勤務」を取り入れている。                                       | はい・いいえ |
|                  | ・「時差通勤でゆったりと」を取り入れている。  | はい・いいえ |
|                  | ・「オフィスはひろびろと」を取り入れている。  | はい・いいえ |
|                  | ・「会議はオンライン」を取り入れている。  | はい・いいえ |
|                  | ・「名刺交換はオンライン」を取り入れている。  | はい・いいえ |
|                  | ・「対面での打合せは換気とマスク」を取り入れている。  | はい・いいえ |
|                  | (6)新型コロナウイルス感染症に対する情報の収集  |        |
|                  | ・国、地方自治体等のホームページ等を通じて最新の情報を収集している。                                | はい・いいえ |
|                  | ・その他( )   | はい・いいえ |
| 2 感染防止のための具体的な対策 |   |        |
|                  | (1)基本的な対策   |        |
|                  | ・①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集、③近距離での会話や発声の「3つ密」を同時に満たす行事等を行わないようにしている。     | はい・いいえ |
|                  | ・その他( )   | はい・いいえ |
|                  | (2)換気の悪い密閉空間の改善   |        |
|                  | ・職場の建物が機械換気(空調設備、機械換気設備)の場合、建築物衛生法令の空気環境の基準が満たされている。              | はい・いいえ |
|                  | ・職場の建物の窓が開く場合、1時間に2回程度、窓を全開している。                                  | はい・いいえ |
|                  | ・電車等の公共交通機関の利用に際し、窓開けに協力するよう全員に周知している。                            | はい・いいえ |
|                  | ・その他( )   | はい・いいえ |
|                  | (3)多くの人が密集する場所の改善   |        |
|                  | ・在宅勤務・テレワーク・ローテーション勤務などを推進している。                                   | はい・いいえ |
|                  | ・時差通勤、自転車通勤、自家用車通勤などの活用を図っている。                                    | はい・いいえ |
|                  | ・テレビ会議等により、人が集まる形での会議等なるべく避けるようにしている。                             | はい・いいえ |
|                  | ・対面での会議やミーティング等を行う場合は、人と人の間隔をできるだけ2m(最低1m)空け、可能な限り真正面を避けるようにしている。 | はい・いいえ |
|                  | ・接客業等について、人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽するようにしている。             | はい・いいえ |
|                  | ・その他( )   | はい・いいえ |
|                  | (4)接触感染の防止について  |        |
|                  | ・物品・機器等(例:電話、パソコン、デスク等)については、複数人での共用をできる限り回避するようにしている。            | はい・いいえ |
|                  | ・事業所内で労働者が触れることがある物品、機器等について、こまめに消毒を実施することとしている。                  | はい・いいえ |
|                  | ・その他( )   | はい・いいえ |

| 項                  | 目  | 確認     |
|--------------------|--|--------|
| (5) 近距離での会話や発声の抑制  | ・職場では、人と人との間に距離をなるべく保持するようにしている。                             | はい・いいえ |
|                    | ・外来者、顧客、取引先との対面での接触をなるべく避けるようにしている。                          | はい・いいえ |
|                    | ・その他( )  | はい・いいえ |
| (6) トイレの清掃等について    | ・不特定多数が接触する場所は、清拭消毒を行うこととしている。                               | はい・いいえ |
|                    | ・トイレの蓋を閉めて汚物を流すように表示している。                                    | はい・いいえ |
|                    | ・ペーパータオルを設置するか、個人用にタオルを準備している。                               | はい・いいえ |
|                    | ・ハンドドライヤーは止め、共通のタオルを禁止している。                                  | はい・いいえ |
|                    | ・その他( )  | はい・いいえ |
|                    | ※ 便器内は通常の清掃でよい。  |        |
| (7) 休憩スペース等の利用について | ・一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話をしないようにしている。                          | はい・いいえ |
|                    | ・休憩スペースは常時換気することに努めている。                                      | はい・いいえ |
|                    | ・休憩スペースの共有する物品(テーブル、いす、自販機ボタン等)は、定期的に消毒をしている。                |        |
|                    | ・休憩スペースへの入退室の前後に手洗い又は手指の消毒をしている。                             |        |
|                    | ・社員食堂での感染防止のため、座席数を減らす、昼休み等の休憩時間に幅を持たせている。                   | はい・いいえ |
|                    | ・社員食堂では感染防止のため、トンぐやポットなどの共用を避けている。                           | はい・いいえ |
|                    | ・その他の共有の施設について、密閉、密集、密接とならないよう利用方法について検討している。                | はい・いいえ |
|                    | ・その他( )  | はい・いいえ |
| (8) ゴミの廃棄について      | ・鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛ることとしている。                      | はい・いいえ |
|                    | ・ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用することとし、作業後は必ず石けんと流水で手洗いをする<br>こととしている。   | はい・いいえ |
|                    | ・その他( )  | はい・いいえ |
| 3 風邪症状が出た場合等の対応    | ・風邪症状等が出た場合は、「出勤しない・させない」の徹底を全員に求めている。                       | はい・いいえ |
|                    | ・「新型コロナウイルス感染症についての相談の目安」や最寄りの「帰国者・接触者相談センター」を全<br>員に周知している。 | はい・いいえ |
|                    | ・その他( )  | はい・いいえ |

| 項                                       | 目  | 確認     |
|---|--|--------|
| 4 新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者（以下「陽性等」）が出た場合等の対応 |  |        |
| (1) 陽性等に対する不利益取扱い、差別禁止の明確化              |  |        |
|   | ・新型コロナウイルスの陽性等であると判明しても、解雇その他の不利益な取扱いを受けないこと及び差別的な取扱いを禁止することを全員に周知し、徹底を求めている。                      | はい・いいえ |
| (2) 陽性等が出た場合の対応                         |  |        |
|   | ・新型コロナウイルスに陽性であると判明した場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。                                 | はい・いいえ |
|   | ・新型コロナウイルスに陽性であると判明した第三者との濃厚接触があり、保健所から自宅待機等の措置を要請された場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。 | はい・いいえ |
|   | ・新型コロナウイルスに陽性であるとの報告を受け付ける事業場内の部署（担当者）を決め、全員に周知している。また、こうした情報を取り扱う部署（担当者）の範囲を決め、全員に周知している。         | はい・いいえ |
|   | ・新型コロナウイルスに陽性である者と濃厚接触した者が職場内にいた場合にどのような対応をするかルール化し、全員に周知している。                                     | はい・いいえ |
|   | ・職場の消毒等が必要になった場合の対応について事前に検討を行っている。  | はい・いいえ |
|   | ・その他（ ）  | はい・いいえ |
| (3) その他の対応                              |  |        |
|   | ・濃厚接触者への対応等、必要な相談を受け付けてくれる「保健所」、「帰国者・接触者相談センター」を確認してある。  | はい・いいえ |
|   | ・その他（ ）  | はい・いいえ |
| 5 感染防止に向けた行動変容                          |  |        |
|   | ・事業場のトップが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に積極的に取り組むことを表明している。   | はい・いいえ |
|   | ・安全衛生委員会、衛生委員会等の労使が集まる場において、新型コロナウイルス感染症の拡大防止をテーマとして取り上げ、事業場の実態を踏まえた、実現可能な対策を議論している。               | はい・いいえ |
|   | ・その他（ ）  | はい・いいえ |

※ ご不明な点がございましたら、お近くの労働局又は労働基準監督署の安全衛生主務課にお問い合わせください。

R2.5.14版

# 人との接触を **8割減** らす、10のポイント

別紙2

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1

ビデオ通話で  
**オンライン帰省**



2

スーパーは1人  
または**少人数で**  
**すいている時間に**



3

ジョギングは  
**少人数で**  
公園は**すいた時間、**  
**場所を選ぶ**



4

待てる買い物は  
**通販**で



5

飲み会は  
**オンライン**で



6

診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7

筋トレやヨガは  
**自宅で動画を活用**



8

飲食は  
**持ち帰り、**  
**宅配も**



9

仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・  
物流など社会機能維持  
のために



10

会話は  
**マスク**をつけて



**3つの密を**  
**避けましょう**

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

**手洗い・**  
**咳エチケット・**  
**換気や、健康管理**  
も、同様に重要です。

## (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ムリせず自宅で療養



## (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

## 新型コロナウイルスの陽性者等が発生した場合における 衛生上の職場の対応ルール（例）

※ この対応ルール（例）は、職場に新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者が発生した場合の対応に当たって参考となるよう、企業の取組事例を取りまとめたものです。職場の実態に応じて、ご活用ください。

※ 職場の対応ルールを定めた場合には、事業場の掲示板等に掲示するとともに、メールや社内のイントラネット等の複数の媒体で労働者に周知願います。

### 1 労働者が陽性者等であると判明した場合の事業者（社内担当者）への報告に関すること

- （１）ＰＣＲ検査等を実施することが決定した段階で、速やかに所属長に報告する。また、検査の結果が判明した際には、その結果を速やかに所属長に報告する（結果が陰性であった場合も含む）。
- （２）報告を受けた所属長は、事業場の人事担当部門（新型コロナウイルス対策本部や対応窓口が設置されている場合には当該部門）に報告する。
- （３）健康情報の取扱いは、必要最小限の関係者に限るものとする。

※ 健康情報取扱規程を定めている場合には、その取扱いに準じて健康情報の取扱いを行う関係者を定めることとする。

### 2 労働者が陽性者等であると判明した場合の保健所との連携に関すること

労働者が陽性者等であると判明した場合には、濃厚接触者の自宅待機などの保健所の指示に従うとともに、保健所による積極的疫学調査が実施される場合に備え、事業場ごとに保健所との窓口となる担当者を決めておく。また、陽性者等の勤務状況や在籍する部署の座席表、フロアの見取り図を準備しておく。

### 3 職場の消毒等が必要になった場合の対応に関すること

職場の消毒等については、保健所等より指示がある場合にはその指示に従い、特段の指示が無い場合には、以下の方法によって実施する。

#### （１）消毒を行う箇所

##### ① 陽性者等の執務室

パソコン、タブレット、電話、ＦＡＸ、コピー機などの電子機器、陽性



者等の椅子や机、キャビネット、ドアノブ、照明スイッチ、床面や壁など陽性者等が接触したと考えられる箇所

② 食堂、ロッカールーム、トイレなどの共有スペース

食堂の椅子やテーブル、会議室の椅子やテーブル、ロッカールームのドアノブや照明スイッチ、階段の手すり、トイレの便座など陽性者等が接触したと考えられる箇所

(2) 使用する消毒液及び使用方法

陽性者等の周囲の高頻度接触部位などは、消毒用アルコール又は0.05%の次亜塩素酸ナトリウムによる清拭で高頻度接触面や物品等を消毒する。陽性者由来の液体（痰、血液、排泄物など）が付着した箇所の消毒については、消毒用エタノールや0.05～0.5%次亜塩素酸ナトリウムで清拭又は30分間浸漬する。

(3) 消毒時に使用する保護具

清掃、消毒を行う者は、手袋、マスク、ゴーグル等の眼を防護するものなどの保護具を着用する。清拭には使い捨てのペーパータオルなどを用いる。また、手袋は滅菌したものでもなくとも差し支えないが、頑丈で水を通さない材質のものを用いる。

(4) 消毒後の手指の衛生

消毒の実施後は、手袋を外した後に流水・石鹼による手洗い、手指消毒用アルコール等による手指の衛生を必ず行う。