

会議を行うにあたって

新型コロナウイルス感染症の  
感染防止のためのポイント



独立行政法人 労働者健康安全機構 JOHAS  
Japan Organization of Occupational Health and Safety

「会議を行うにあたって 新型コロナウイルス感染症の 感染防止のためのポイント」

Q 感染リスクを下げるために、どこに注意したらいいのでしょうか？



コロナ禍における、ある企業の会議の場面です。感染リスクを下げるために、どこに注意したらいいのでしょうか？気になることはありませんか？この場面の中には気になる点が4つあります。15秒間、さがしてみてください。

## 会議を行うにあたって

### 新型コロナウイルス感染症の 感染防止のためのポイント

point  
01 マスクの  
正しい着用



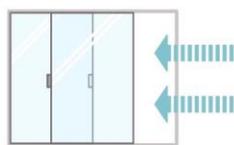
point  
02 参加人数制限、時間短縮  
及び Web会議の促進  
【密集回避】



point  
03 適切な配置 【密接回避】



point  
04 十分な換気  
【密閉回避】

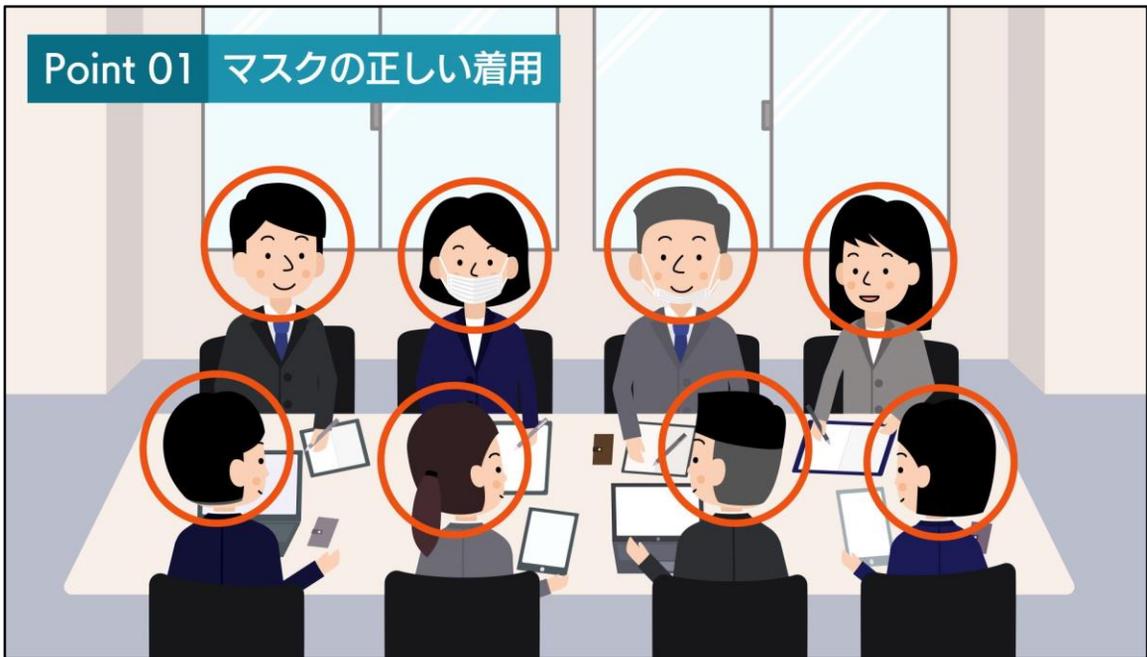


point  
05 手指消毒・手洗いの実施  
共有物の消毒



わかりましたか ?会議を行うにあたって、注意すべき感染防止のためのポイントは5つありますが、そのうち4つの注意すべき点がこの場面にはありませんでした。これらのポイントを順に説明します。

Point 01 マスクの正しい着用



気になる点の1つめは、マスクの正しい着用です。みな、きちんとマスクをつけていませんでしたね。これではいけません。

## Point 01 マスクの正しい着用

【参考】正しいマスクのつけ方 厚生労働省 / MHLW Channel (Youtube) など



口が出た状態



鼻が出た状態



正しい装着

✓ 会議や打合せでは、かならず正しくマスクをつけましょう。

これは、会議での感染防止のためのポイントの1つめで、一番、大切なことです。対面での会議や打合せでは、かならず正しくマスクをつけましょう。

## Point 01 マスクの正しい着用

【参考】正しいマスクのつけ方 厚生労働省 / MHLW Channel (Youtube) など



口が出た状態



鼻が出た状態

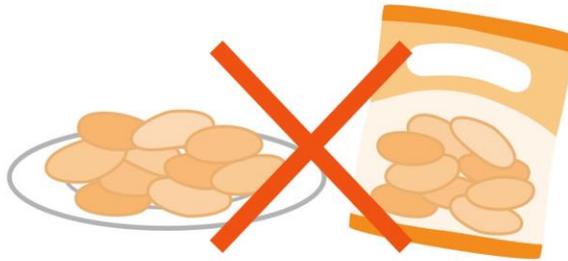


正しい装着

✓ 鼻や口が出ていれば、ウイルスをまきちらしたり、吸い込んだりしてしまいます。

鼻や口が出ていれば、ウイルスをまきちらしたり、吸い込んだりしてしまいます。マスクで口と鼻をしっかりと覆いましょう。正しいマスクの着用方法は、Youtubeの厚生労働省チャンネルなどを参考にしてください。

## Point 01 マスクの正しい着用



- ✓ 会議で食べ物やお菓子などを出すのは止めましょう。  
食べたり飲んだりしながらの会議は、  
マスクを外して会話することになります。

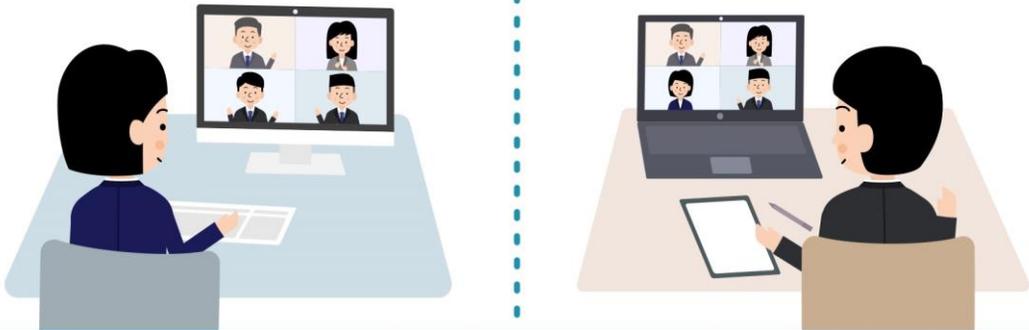
また、会議で食べ物やお菓子などを出すのは止めましょう。食べたり飲んだりしながらの会議は、マスクを外して会話することになります。必ず避けてください。

## Point 02 参加人数制限、時間短縮 及び Web会議の促進【密集回避】



気になることの2つめです。参加人数が多いので、減らしましょう。これは会議での感染防止のためのポイントの2つめです。

## Point 02 参加人数制限、時間短縮 及び Web会議の促進【密集回避】



✓ テレビ会議やWeb会議の活用等により、  
人が集まる形での会議等をなるべく避けるようにしましょう。

密集を回避することが大切です。まずテレビ会議やWeb会議の活用等により、人が集まる形での会議等をなるべく避けるようにしましょう。

Point 02 参加人数制限、時間短縮 及び Web会議の促進【密集回避】



✓ 同じ会議室の参加人数を減らしましょう。

また、できるだけ同じ会議室 の参加人数を減らしましょう。

## Point 02 参加人数制限、時間短縮 及び Web会議の促進【密集回避】



- ✓ 議題を絞り、事前に資料を共有しておくことで、  
会議時間の短縮に努めましょう。

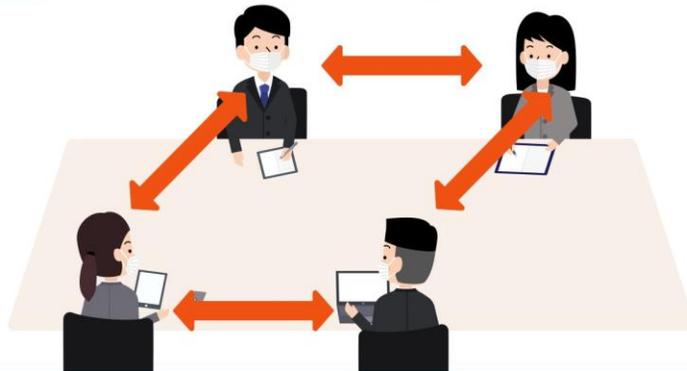
そして、議題を絞り、事前に資料を共有しておくことで、会議を短くしましょう。人数と時間を減らすことで感染リスクが下がります。

Point 03 適切な配置【密接回避】



気になることの3つめは、お互いの距離が近すぎる事です。

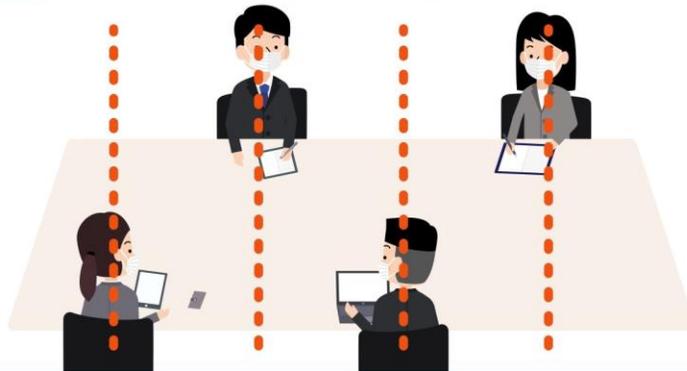
### Point 03 適切な配置【密接回避】



✓ 通常使用する会議室より広い会議室を使用し、人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けるように配置しましょう。

密接を回避しましょう。通常使用する会議室より広い会議室を使用し、人との間隔は、できるだけ2メートル、少なくとも1メートルは空けるように配置しましょう。

### Point 03 適切な配置【密接回避】



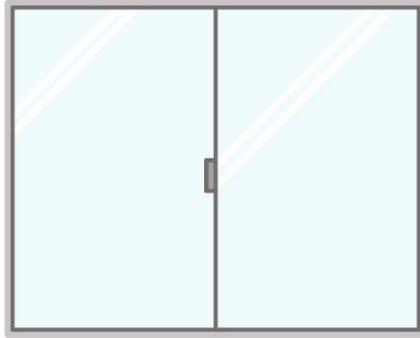
✓ 着席する際は、可能な限り真正面を避けましょう。

そして、着席する際は、可能な限り、真正面を避けましょう。



## Point 04 十分な換気【密閉回避】

【参考】冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法  
(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_15102.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15102.html)

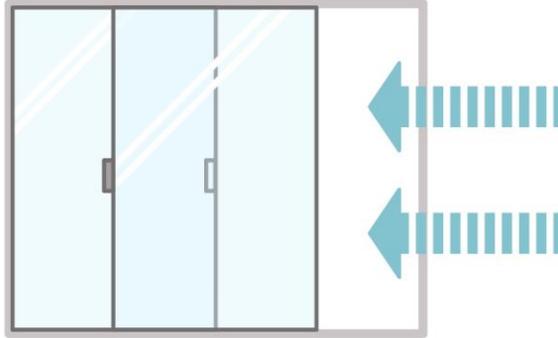


- ✓ 狭い空間での会議は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まるので、できるだけ窓を開け換気をお願いします。

密閉を回避しましょう。狭い空間での会議は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まるので、できるだけ窓を開け換気をお願いします。

## Point 04 十分な換気【密閉回避】

【参考】冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法  
(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_15102.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15102.html)



- ✓ 狭い空間での会議は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まるので、できるだけ窓を開け換気をしましょう。

冬場の換気方法については 厚生労働省から案内がださ れていますので、ご活用ください。

## Point 05 手指消毒・手洗いの実施、共有物の消毒

【参考】正しい手の洗い方 厚生労働省 /MHLW Channel (Youtube) など



- ✓ 会議の前後に手指をきれいにしましょう。
- ✓ 消毒用アルコールは濃度が70%以上のものを使います。
- ✓ 手洗いは30秒程度をかけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。

会議での感染予防のポイントの5つめは、手指消毒・手洗いの実施です。会議の前後に手指をきれいにしましょう。消毒用アルコールは濃度が70%以上のものを使います。手洗いは30秒程度をかけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。

## Point 05 手指消毒・手洗いの実施、共有物の消毒



- ✓ 共用物は使用後に、アルコール(容量%で70%以上)や界面活性剤、次亜塩素酸ナトリウム0.05%水溶液等で拭き掃除する。

また会議机などの。共用のものは使用者が使用後にふきとりましょう

Answer 感染対策できている会議の様子



これらポイントを対策すると このようになります。

## これらのポイントを守って、会議での感染リスクを減らそう。

- ✓ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、発症の2日ほど前から感染力があります。誰が感染しているか症状だけでは分かりません。
- ✓ 不十分な対策では、感染者から会議参加者に感染させる危険性が高まります。また、多くの参加者が濃厚接触者として判定される可能性があります。
- ✓ 現在、保健所から濃厚接触者として連絡があると、PCR検査を受け、陰性であっても原則として14日間の自宅待機と健康観察を行うことになります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、発症の2日ほど前から感染力があります。誰が感染しているか症状だけでは分かりません。・不十分な対策では、感染者から会議参加者に感染させる危険性が高まります。また、多くの参加者が濃厚接触者として判定される可能性があります。・現在、保健所から濃厚接触者として連絡があると、PCR検査を受け、陰性であっても原則として14日間の自宅待機と健康観察を行うことになります。

## 会議を行うにあたって

### 新型コロナウイルス感染症の 感染防止のためのポイント

point  
01 マスクの  
正しい着用



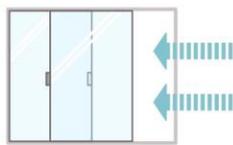
point  
02 参加人数制限、時間短縮  
及び Web会議の促進  
【密集回避】



point  
03 適切な配置 【密接回避】



point  
04 十分な換気  
【密閉回避】



point  
05 手指消毒・手洗いの実施  
共有物の消毒



以上、会議を行うにあたっての感染リスクを下げる5つのポイントを紹介しました。マスクの正しい着用、手指消毒や手洗いの実施、密接、密集、密閉のサン密の回避と共有物の消毒です。

## 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



✓ 動画「正しいマスクの付け方」(厚生労働省)  
動画「正しい手洗いの方法」(厚生労働省)



✓ 冬場における「換気の悪い密閉空間」を  
改善するための換気の方法 (厚生労働省)

詳しくは、厚生労働省からだされている、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、などを参考にしてください。

### 協力・監修

独立行政法人 労働者健康安全機構 関東労災病院 総合内科 丹羽 一貴 部長

### 参 考

厚生労働省

- ・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
- ・冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

### 企画・制作

独立行政法人 労働者健康安全機構

制作は独立行政法人労働者健康安全機構でした。



独立行政法人 労働者健康安全機構 JOHAS  
Japan Organization of Occupational Health and Safety