

町会・自治会活動における 感染症対策の手引き



令和 4 年 3 月

杉並区区民生活部地域課

はじめに

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの町会・自治会の会合やイベントなどが中止を余儀なくされる中、活動に当たっては、どのような感染対策をしたらよいか迷われている役員の方も多いと思います。

災害時はもちろん、平常時においても、地域コミュニティの推進役である町会・自治会の活動は、地域社会にはなくてはならないものであり、それはコロナ禍の状況でも変わることはありません。

この手引きは、新型コロナウイルス感染拡大の予防と地域活動の両立を図るため、新型コロナウイルスの感染予防に配慮しながら、町会・自治会の活動に取り組むための留意点や対応策などを紹介しています。

今後の町会・自治会を行うための、「参考」としてご活用ください。

目次

1	新型コロナウイルス感染症の基礎知識	2
2	基本的な感染症対策	3
3	具体的な感染症対策	
	・総会、役員会、研修会、講演会などの会議 防災訓練、お祭り等のイベント 新年会・親睦会・敬老会などの活動	4
	・防犯パトロール活動・清掃活動	9
	・高齢者の見守り活動	9
	・回覧板・掲示板等の活動	10
	・会費・集金等の活動	10
4	問合せ先一覧	11
5	参考資料	
	①総会に役員や会員が一堂に集まることなく議決を採る方法	12
	②感染症を防ぐマスクの着用方法・処分方法	15
	③感染症を防ぐ手の洗い方・消毒方法	16

1. 新型コロナウイルス感染症の基礎知識

新型コロナウイルス感染症についての基礎知識として、主な症状や人から人にうつす感染経路について理解しましょう。

感染するとどうなるか？ 新型コロナウイルス感染症の主な症状

発熱、 咳や痰、、のどの痛み、 筋肉痛、 だるさ、
息切れ、嗅覚／味覚障害、頭痛、下痢 等

上記の症状は、インフルエンザでもよくみられるもので、症状から新型コロナウイルス感染症と他の感染症を見分けることは困難です。異常を感じたら医療機関を受診しましょう。

どうして感染するのか？ 新型コロナウイルス感染症の感染経路

1 飛沫感染（最も多い感染経路です）

感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出される、ウイルスを含む飛沫（しぶき）が空中に拡散し、それを周囲の人が吸入するか、感染者の目や鼻、口に直接接触することで感染します。



2 エアロゾルを介した空気感染

飛沫よりも更に小さな水分（エアロゾル）を含んだ状態の粒子は空気中にとどまることから、長時間の滞在や換気が不十分であったり、混雑した室内では、感染が拡大するリスクがあります。



3 接触感染

ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。



感染を予防するためには、これらの感染経路を遮断する必要があります。

この手引きでは、地域活動を行う際の感染防止対策について、

○すべての活動に共通する「基本的な感染防止対策」については3ページに記載しています。

○「活動内容ごとの感染防止対策の具体例」については、4ページ以降に記載しています。

地域活動を行う場合は、3ページの「基本的な感染症対策」に加え、活動内容に応じて、4ページ以降の感染防止対策にもご留意ください。

2. 基本的な感染症対策



体調不良時の自粛

- 発熱等の症状や体調がすぐれないときは、活動への参加を見合わせましょう
- 症状がなくても、体調に不安がある方などは、自主的に参加を控えましょう



マスクの着用

- 活動時は参加者全員がマスク(不織布)を正しく着用しましょう
- 飲食を伴う活動の場合は、次のことを守りましょう
 - ・ 飲食時は会話を控える
 - ・ 飲食時以外はマスクを着用する



手指の消毒

- 活動の前後は、参加者全員が手洗いや手指の消毒を正しく行いましょう
- 手洗い・消毒を行っていない手で、顔などに触らないように注意しましょう



密室を避ける

- 風の流れができるよう、2方向の窓を、毎時2回以上、全開(数分間)にしましょう
- 窓が1つの場合でも、入口のドアを開ければ、空気が流れます
扇風機や換気扇を併用すれば、換気の効果はさらに上がります



密集を避ける

- 他の人とは、互いに手を伸ばしても届かない距離(2m以上)の間隔を取りましょう
- ソーシャルディスタンスが確保できない場合は、人と人との間にアクリルパーティションを用意することも必要です



密接を避ける

- 対面での会話は、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう
- 食事等でマスクを外す場合には、真向いに座ることを避けましょう
- 大きな声を発することは控え、拡声器やマイクを利用しましょう

3. 具体的な感染症対策

総会、役員会、研修会、講演会などの会議
防災訓練、お祭り等のイベント
新年会・親睦会・敬老会などの活動



1 事前準備

行事の企画や事前準備をする際には、過去の例に固執することなく、最新の感染対策を踏まえながら、必要な感染対策が講じられているかの確認をしながら準備を進めましょう。

	チェック項目	チェック欄
1	これまでの開催内容を精査し、感染対策を検討する。	<input type="checkbox"/>
2	三密になるようなプログラムがある場合は、内容変更を検討する。	<input type="checkbox"/>
3	飲食物の提供が必要かどうか十分検討する。	<input type="checkbox"/>
4	密にならないように、通常よりも広めの会場を準備する。	<input type="checkbox"/>
5	不特定多数の参加者ではなく、電話やメール・ハガキなどによる事前申込制や参加者を限定する。	<input type="checkbox"/>
6	資料を事前に配付するなど、当日の開催時間の短縮を心がける。	<input type="checkbox"/>
7	事前に受付票を配付し記入してきてもらうなど、来場者が受付で密にならないようにする。	<input type="checkbox"/>
8	会合を中止して、記念品やお祝品に言葉を添えて配付することも検討する。	<input type="checkbox"/>
9	集合形式（集まらない）でない会議も検討してみる。 ⇒6ページ参照	<input type="checkbox"/>

集合形式（集まらない）でない会議とは？

【方法その1】 書面による開催



参加者が会場に集まらずに、書面で意思を表示し、議決を行う方法です。

⇒「総会」については、13ページを参照してください。

【方法その2】 パソコンやスマホの活用による開催



パソコンやスマホ等のオンラインツール（Zoom や LINE など）を活用して、自宅等に居ながら会議を行う方法です。

町会・自治会でのオンラインツールの活用が始まっています！



「集まらなくても会議ができる」パソコンやスマホ等のオンラインツールの活用が広がっています。

オンラインツールは「コロナ対策」だけではなく、地域活動への新たな参加方法になったり、会議に出向くための負担が軽減されたりするなど、地域活動の新しい取り組みとして、多くの地域団体に活用され始めています。

杉並区でも町会・自治会のデジタル活用に向けた支援に取り組みます



杉並区は、令和4年度からの町会・自治会などの地域活動団体が、SNSなどを活用して、団体活動の周知や参加者の募集等をより効率的・効果的に行うことができるよう、すぎなみ協働プラザ等で講習会を実施します。

東京都の「地域の底力発展事業助成」でも「デジタル活用支援」を新設し、町会・自治会のデジタル活用に向けた支援をしています

○助成率は10分の10です（令和4年3月現在）

【事業例】

電子回覧板の導入に向けた講習会

LINEによる連絡網の構築に向けたLINE講習会

電子掲示板アプリや災害アプリの導入に向けたアプリ講習会

2 受付

コロナ禍においては、受付の役割は重要です。感染の疑いのある人を入場させないことや三密にならないように入場させることは、大切なポイントです。



	チェック項目	チェック欄
1	受付を設置して、会場への入場を制限するようにする。	<input type="checkbox"/>
2	受付に消毒液を用意し、来場者の手指の消毒を徹底する。	<input type="checkbox"/>
3	来場者のマスク着用を徹底する。できれば予備のマスクを用意する。	<input type="checkbox"/>
4	非接触体温計による検温を実施し、熱がある方や体調不良の方は、参加を控えてもらう。	<input type="checkbox"/>
5	受付が集中しないように、住所等で時間帯を分けて入場制限を行う。	<input type="checkbox"/>
6	入場制限する場合は整理券等を発行し、待つ人も密にならないようにする。	<input type="checkbox"/>
7	資料はスタッフが手渡しせず、予め席に置いておく、または参加者が自分で取るようにする。	<input type="checkbox"/>

3 参加者名簿

感染者が発生した場合に備えて、行事毎に参加者名簿を作成し、来場者の連絡先を把握しましょう。個人情報の取扱いにも気をつけましょう。

	チェック項目	チェック欄
1	参加者名簿の作成にあたっては、個人情報保護の観点から、本人に同意を得る。	<input type="checkbox"/>
2	参加者カードを用意し、参加者に記入してもらう。 ※受付混雑緩和のため、事前に配布が可能であれば、記入したものを持参してもらう。	<input type="checkbox"/>
3	【講演会、研修会のように、参加中、場内を移動しない場合】 参加者がどの席に座ったか、席を把握する。	<input type="checkbox"/>
4	【事前に参加者が分かっている場合】指定する席に座ってもらう。	<input type="checkbox"/>
5	【事前に参加者が分からない場合】退場時に参加者カードを席に置いてもらう。	<input type="checkbox"/>
6	参加者名簿の作成後は、保管場所にも注意する。	<input type="checkbox"/>
7	参加者名簿は活動日から1か月程度保管し、廃棄はシュレッター処分とする。	<input type="checkbox"/>

4 会場設営

どのような行事でも三密にならないような会場を設営しましょう。会場が室内の場合、ポイントは「換気」です。



	チェック項目	チェック欄
1	座席は対面を避け、できるだけ2m以上あけるよう配置を工夫する	<input type="checkbox"/>
2	定期的に2方向の窓やドアなどを開け、換気をする。	<input type="checkbox"/>
3	発言をする際は、大きな声を出さないようにマイクや拡声器を利用する	<input type="checkbox"/>
4	皆が触れるような場所や物品（ドアノブ、手すり、スリッパ等）は、こまめに消毒液等で拭いて消毒する。	<input type="checkbox"/>
5	控えスペースや更衣室についても、三密にならないように工夫する。	<input type="checkbox"/>
6	出演者同士、演者と観客、観客同士が距離を取れるような配置にする	<input type="checkbox"/>
7	会場内での会食等はできるだけ避ける。やむを得ず、食事を提供する際は個別にパッケージされたものを提供する。	<input type="checkbox"/>
8	「人との距離を取る」「大声を出さない」「マスクをする」などの注意事項を書いた紙の配布、会場内への掲示、定期的アナウンスするなど、注意喚起を行う。	<input type="checkbox"/>

換気のポイント 『カギは換気の種類』です



○窓がある場合

- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
- ・窓が1つしかない場合でも、入り口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

○機械換気がある場合

- ・窓がない施設でも、施設管理者は法令により感染症防止のため、合理的な換気量を保つように定められているため、地下や窓のない高所の施設でも、過剰に心配することはありません。
- ・通常家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。



5 食事の提供

飲食をする場面は、感染リスクの高い場として報告されており、集団感染に繋がる恐れもあります。飛沫感染を防止するために、三密、特に「密接」にならないようにすることがポイントです。



	チェック項目	チェック欄
1	調理を実施する場合は、事前に手洗いや手指の消毒を行い、必ず手袋やマスクの着用を徹底し、手袋はこまめに交換する。	<input type="checkbox"/>
2	調理時は、密になりがちなので、調理済みの商品の活用なども検討し、なるべく手早く少人数で調理できるように工夫する。	<input type="checkbox"/>
3	調理道具や調味料など複数人が使用する物品は、定期的に消毒する。	<input type="checkbox"/>
4	食事場所が密にならないように、椅子やテーブルの配置を工夫するとともに、座席は対面を避け、できるだけ2m以上あける。	<input type="checkbox"/>
5	食器や箸をおくテーブルなど、直接触れる可能性のある場所は消毒する。	<input type="checkbox"/>
6	大皿でのとりわけは控え、個々の皿に盛りつけるとともに、食器、とり箸、トングなどの共有を避ける。	<input type="checkbox"/>
7	「飲食時は会話をしない（黙食）」、「飲食時以外はマスク着用」を徹底する。	<input type="checkbox"/>
8	参加者が多くなる場合は広めの会場で開催したり、実施時間をずらして、複数回開催するなど人数を調整する。	<input type="checkbox"/>
9	会場内での飲食は避け、持ち帰り用の弁当などを検討する。（食中毒など衛生面に十分な注意が必要）	<input type="checkbox"/>

6 物品等の販売

物品等の販売についても、「基本的な感染症対策」とともに、人が「密」にならないような感染予防が必要です。

	チェック項目	チェック欄
1	物販をする方は、事前に手洗いや手指の消毒を行い、必ずマスクや手袋の着用を徹底する。	<input type="checkbox"/>
2	販売口にはビニールカーテンを設置するなど、飛沫防止に努める。	<input type="checkbox"/>
3	足元に停止位置の表示をしたり、列を整理する人を配置するなど、購入する人の列が密にならないようにする。	<input type="checkbox"/>
4	出店などの行列で密集が起こらないよう、受付可能時間を指定した整理券を配布するなど工夫する。	<input type="checkbox"/>

防犯パトロール活動・清掃活動



防犯パトロールや清掃活動等の屋外の活動でも、感染予防は大切です。「基本的な感染症対策」を踏まえたうえで、活動に取り組みましょう。ポイントは、「密集・密接を避ける」ことです。

	チェック項目	チェック欄
1	実施者は、事前に参加者の体調を確認し、体調不良の方の参加は辞退してもらおう。	<input type="checkbox"/>
2	参加人数も、一度に参加する人数を減らす。	<input type="checkbox"/>
3	パトロール時はマスクを着用し、歩行間隔もソーシャルディスタンスを確保するとともに、会話は控える。	<input type="checkbox"/>
4	呼びかけ等で大きな声を出すときは、拡声器を使用する。	<input type="checkbox"/>
5	複数で作業をする場合は、マスクや手袋を着用したうえで、ソーシャルディスタンスを確保するとともに、会話を控える。	<input type="checkbox"/>
6	作業前及び作業後に手洗い、手指の消毒をする。必要に応じて、使用した道具等の消毒も行う。	<input type="checkbox"/>

高齢者の見守り活動



見守る側も見守られる側も、お互いに「基本的な感染症対策」を踏まえたうえで、活動に取り組みましょう。ポイントは、「密接を避ける」ことです

	チェック項目	チェック欄
1	高齢者の住宅などを訪問する場合は、ポスティングしたりインターホン越しの会話に留め、直接対面することを控える。	<input type="checkbox"/>
2	直接の面談が必要と思われる場合でも、インターホン越しで会話したり、電話、手紙などによる確認などを検討する。	<input type="checkbox"/>
3	付き添いなど、接触する必要がある場合は、マスクの着用や接触前後の手洗い、手指の消毒を徹底する。	<input type="checkbox"/>

回覧板・掲示板等の活動



回覧板は地域情報の提供・収集の重要な手段ですが、回覧板による感染を心配する声も寄せられておりますので、十分な配慮が必要です。

	チェック項目	チェック欄
1	緊急性等を考慮し、回覧の可否を十分に検討する。	<input type="checkbox"/>
2	可能な範囲でまとめて回覧するようにし、なるべく回覧板を回す回数を減らす。	<input type="checkbox"/>
3	回覧板は直接手渡しでなく、郵便ポストへ投函する。	<input type="checkbox"/>
4	回覧板の表面などに、受け渡しの前後は手洗い・消毒を徹底するよう記載する。	<input type="checkbox"/>
5	受け渡しが必要な場合は、マスクを着用し、手短に済ますようにする。	<input type="checkbox"/>
6	緊急性の低い情報は、回覧するかわりに掲示板、ホームページ、SNSなどによる周知を検討する。	<input type="checkbox"/>
7	回覧板を希望されない方には無理に回さない。	<input type="checkbox"/>

会費・集金等の活動



町会費等の集金は町会・自治会活動の重要な活動ですが、集金等での人と人との接触や金銭の収受の際には、感染予防が必要となります。「基本的な感染症対策」を踏まえたうえで、活動に取り組みましょう。

	チェック項目	チェック欄
1	年に数回集金している場合は、集金の頻度を減らす。	<input type="checkbox"/>
2	会員宅への訪問時はマスクを着用し、金銭受渡の前後は手洗いや手指の消毒を徹底する。	<input type="checkbox"/>
3	口座振替や口座振込を活用する（手数料が発生します）。	<input type="checkbox"/>
4	感染の拡大状況等によっては、集金の時期の延期を検討する。	<input type="checkbox"/>

4 問合せ先一覧（令和4年3月1日現在）

杉並区での問合せ先を掲載しますので、会員などからお問合せがあった場合、紹介してください。発熱等の症状が出た場合、かかりつけ医がいる場合には、あらかじめ電話などで相談してください。

ワクチン接種に関することについて
杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター
フリーダイヤル 0120-023-015
 （受付時間 午前9時～午後5時 土・日曜日、祝日を含む）
ファックス 03-3391-1297

	機関名	電話番号	受付時間
かかりつけ医がいない場合や相談する医療機関に迷う場合	杉並区受診・相談センター	03-3391-1299	午前9時～午後5時 ※土日祝日を除く
	東京都発熱相談センター（※下記言語に対応）	03-5320-4592 03-6258-5780	24時間 ※土日祝日を含む
新型コロナに関する一般的な相談の場合	荻窪保健センター	03-3391-0015	午前8時30分～午後5時 ※土日祝日を除く
	高井戸保健センター	03-3334-4304	
	高円寺保健センター	03-3311-0116	
	上井草保健センター	03-3394-1212	
	和泉保健センター	03-3313-9331	
東京都の電話相談窓口 ※日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、タイ語、フランス語、ポルトガル語、スペイン語	東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター	0570-550571 ナビダイヤル	午前9時～午後10時 ※土日祝日を含む
聴覚に障害のある方など、電話での相談が難しい方の東京都の相談窓口		ファックス 03-5388-1396	午前9時～午後9時 ※土日祝日を含む
国設置の電話相談窓口 （感染症に関する）	厚生労働省新型コロナ感染症に関するコールセンター	0120-565653 フリーダイヤル	午前9時～午後9時 ※土日祝日を含む
国設置の電話相談窓口 （ワクチンに関する）	厚生労働省新型コロナワクチンに関するコールセンター	0120-761770 フリーダイヤル	午前9時～午後9時 ※土日祝日を含む

5 参考資料

①総会に役員や会員が一堂に集まることなく議決を採る方法

町会・自治会にとって、年間の事業計画や予算を決定する「総会」はとても重要な事業です。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大をうけ、総会の開催が困難な場合もあります。集団感染を防止するため、会則に多くの方が集まらずに総会を行うことができる規定をいずれかの方法をとるにしても、明記する必要があります。

【方法その1】回覧板または掲示板による採決

回覧板または掲示板で総会資料を配布(掲示)し、意見があれば担当者へ連絡してもらおう。

【方法その2】書面表決による採決

会員に通知や資料を配布し、採決する

書面表決の進め方(例)

- 1 ①総会の議案 ②通知(表決書)(例 13 ページ)を会員に配布
- 2 会員から②の「表決書」を提出してもらおう
- 3 集まった「表決書」を集計する
- 4 役員で総会を開催し、3の結果を報告し、議決をとる
- 5 会員に、総会の結果を回覧等でお知らせする

【書面表決で留意する点】

- ・会則で、総会成立の出席数や議決数が定められている場合、表決書の回収数や賛否の件数がそれを満たしていることが必要です。
- ・表決書の回収にあたり、個人のプライバシーが守られているか。

【方法その3】個別訪問による採決

会員宅へ個別訪問し、表決書を回収して採決する

【方法その4】役員会による採決

役員会で採決する

※どの方法をとっても、「すべての議案について承認されました。」のように、回覧板や掲示板で結果をお知らせしましょう。結果通知(例 14 ページ)

令和4年 月 日

〇〇会 会員 各位

〇 〇 会
会 長 〇 〇 〇 〇

令和4年度〇〇会定期総会の議案について

平素より本会の運営につきましては、多大なるご理解ご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

さて、本会では例年〇月に定期総会を開催しておりますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、皆さまにお集まりいただいて開催することはせず、議案について書面により議決をとる方法といたします。

つきましては、(資料名 例：定期総会議案集) をご覧いただき、各議案について下記「表決書」にご署名及び各議案への賛否をご記入のうえ、切り取って〇月〇日(〇)までに、〇〇〇〇までご提出ください。

ご提出いただいた書面表決書のうち、賛成が過半数を超えた場合に、議案の可決とさせていただきます

なお、議案に関してご質問がある場合には、下記事務局までご連絡ください。みなさまのご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

【問合せ先】

総務部長 〇〇 〇〇

電話 ****-****

下記記入し、切り取ったうえで〇月〇日(〇)までに、〇〇へご提出ください

.....✂.....

令和4年度 〇〇会定期総会 表決書

私は、標記の案件について、下記のとおり表決します。

議題	賛否	備考
議案 第1号 令和3年度事業報告		
第2号 令和3年度収支決算報告		
第3号 令和3年度監査報告		
第4号 令和4年度事業計画(案)		
第5号 令和4年度収支予算(案)		

※賛成の場合は〇を、反対の場合は×を、賛否欄に記入してください。

令和4年 月 日

〇〇会 会員 各位

〇 〇 〇 〇 会
会 長

令和4年度〇〇会定期総会書面表決の結果について

平素より本会の運営につきましては、多大なるご理解ご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

また、先日は定期総会の書面表決にご協力いただき、ありがとうございました。その結果について、下記のとおり報告します。

1 成立

回収した表決書 **通

よって、会則第*条により、会員の過半数の表決書があつまっていることから、有効に成立しました。

2 議案

議案第1号	令和3年度事業報告	賛成**件	反対**件
議案第2号	令和3年度収支決算報告	賛成**件	反対**件
議案第3号	令和3年度監査報告	賛成**件	反対**件
議案第4号	令和4年度事業計画(案)	賛成**件	反対**件
議案第5号	令和4年度収支予算(案)	賛成**件	反対**件

3 結果

全ての議案について、過半数の賛成をもって可決されました。

【問合せ先】

会長 〇〇 〇〇

電話 ****-****

②感染症を防ぐマスクの着用方法・処分方法

正しいマスクの着用手順

- ① マスクを触る前に手洗いをする
- ② マスクが鼻に密着するように、事前に マスクの中央部分を軽く折っておく。
- ③ 折った部分を鼻にあて、小鼻にあたる部分のマスクを軽く押さえて隙間を無す
- ④ 紐を耳にかける
- ⑤ 鼻は覆ったままマスクを下に広げて顎の下までしっかり覆う

※マスクは布やウレタンよりも、不織布の方が効果が高いことが示されています。



マスクの処分方法

①ごみ箱にごみ袋をかぶせませず。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接接触れることがないようにしっかりとしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

マスクをつけたくてもつけられない方がいます

新型コロナウイルスの感染症の感染防止のため、「マスクの着用」が生活様式のひとつになりました。

しかし、感覚過敏、皮膚の病気、呼吸器の病気など、さまざまな理由でマスクを着けると肌に痛みを感じたり、気分が悪くなったり、体に異変を感じてしまうなど、マスクをつけたくてもつけられない方がいます。

マスクをつけられない方がいることを知り、その特性や事情を理解し、お互いに思いやりの心を持っていただきますようお願いいたします。

③感染症を防ぐ手の洗い方、消毒方法

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



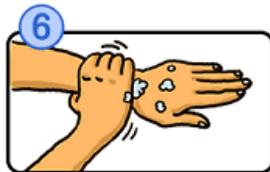
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※「厚生労働省リーフレット」から引用

正しい手の消毒方法



手のひらにアルコール液を受け止めて、指先・爪の間にすり込む。反対の手のひらにアルコール液を移し、同様に指先・爪の間を消毒する。



手のひらと指の間をこすり合わせすり込む。



手の甲と手のひら、指の間をこすり合わせ、すり込む。反対の手も同様に行う。



親指と手をねじり合わせてすり込む。反対の親指も同様に行う。



手首にすり込む。反対の手首も同様に行う。

アルコール消毒にかかる注意点

- ・十分な消毒効果のためにできればアルコール濃度が70%以上のもの（最低でも60%以上のもの）を選ぶ
- ・20～30秒程度で乾く量が適当

※新潟市「地域活動における感染症対策ガイド」から引用

町会・自治会活動における感染症対策の手引き

発行 杉並区区民生活部地域課 令和4年3月
〒166-8570 杉並区阿佐谷南一丁目15番1号
☎03-3312-2111（代）