

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 ：簡略早見版

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 すべて「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、不十分な点があれば審議いただき、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。

***重要かつ、すぐ現場で出来る事項は赤字**で、**重要かつ、事前に現場で検討しておく必要がある事項は橙色**で強調してあります。

項	目	確認
1 予防体制		
	・事業場のトップが 表明	
	・責任者及び担当者を 任命	
	・ ルール について 周知	
	・監督者に 教育	
	・衛生委員会において対策を 議論	
	実践例 について 周知	
	・ COCOA 勸奨	
2 基本的な対策		
(1) 3つの基本：①距離②マスク③手洗い		
	・ 間隔 は 2m	
	・会話は 正面 を避ける	
	・症状がなくても マスク	
	・ 手洗い は 30秒	
(2) 三密回避		
	・ 三密 回避する行動について周知（職場以外も）	
(3) 健康確認		
	・出勤前に 検温	
	・出社時に 体調確認	
	・体調不良時、正直に 申告し休む	

項	目	確認
(4)健康確保		
	・ 疲労 が蓄積しないよう配慮	
	・十分な 栄養摂取 と 睡眠 の確保	
(5)「働き方の新しいスタイル」		
	・ テレワーク 、ローテーション	
	・ 時差通勤	
	・「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 」	
	・「対面では 換気 と マスク 」	
(6)情報の収集		
	・ホームページ等を通じて 最新の情報を収集	
3 具体的な対策		
(1)基本		
	・「3密」 行事等 を行わない	
	・出来る限り「 ゼロ密 」	
(2)換気		
	・ 機械換気 の基準が満たされている	
	・「冬場における換気方法」で 窓開け	
	・公共交通機関の窓開けに 協力	
(3)密集		
	・ 出勤抑制	
	・時差 通勤 、自転車通勤、自家用車通勤などの活用	
	・テレビ会議や Web会議 の活用	
	・対面では マスク 、 間隔 2m(最低1m)、 正面を避ける	
	・対面避けられない場所:マスク、 アクリル板遮蔽	
	・職場外でもマスク、換気、間隔、 三密回避	
(4)接触		
	・物品・機器等は 共用を回避 。共用前後での 手指消毒	
	・フリーアドレス:消毒、間隔、プラス利用 記録	
	・事業所内物品はこまめに 清拭消毒	
(5)会話		
	・ 大きな声 を 出さず に距離を保持	

項 目		確認
	・対面や近距離会話を避ける	
	・マスクなし会話は15分以内	
	・保護マスク作業では原則マスクを外さない(6. 参照)	
	(6)トイレ	
	・接触場所は清拭消毒	
	・床や壁は次亜塩素酸ナトリウム0.1%水溶液、手袋着用	
	・蓋を閉める	
	・ペーパータオル設置	
	・共用タオル禁止	
	(7)休憩スペース	
	・休憩所:会話を控え長居しない	
	・休憩所:常時換気	
	・休憩所:物品は定期的消毒	
	・休憩所:入退室前後に手指消毒	
	・食堂:座席減らす、座る位置制限、マスク外さない、休憩時間に幅などの工夫	
	・食堂:トンゴやポットの共用避ける	
	・喫煙所:人数制限、手指消毒、速やかに立ち退く	
	・その他施設:三密回避利用方法を検討	
	(8)ゴミ	
	・唾液などが付いたものは密閉して廃棄	
	・回収者はマスク、手袋、保護メガネ着用し、作業後手洗い	
4 配慮		
	・症状が出た場合:「出勤しない・させない」、医療機関へ電話	
	・重症化リスク者及び妊娠している者:(産業医等の)就業上の配慮	
	・「母健連絡カード」申し出た場合:作業制限・出勤制限措置	
	・テレワーク:コミュニケーション方法を検討、リズムの乱れやメンタルヘルス問題に注意	
5 陽性者・濃厚接触者(「陽性等者」)		
	(1)不利益取扱い、差別禁止	
	・陽性等者への不利益な取扱い・差別的な取扱いの禁止、周知	
	(2)陽性等者が出た場合	
	・陽性判明時:速やかに事業場に連絡、周知	
	・濃厚接触で自宅待機等を要請された場合:速やかに事業場に連絡、周知	
	・報告を受ける部署、プライバシー保護のルール決め、周知	

項 目		確認
	・陽性者、濃厚接触者が職場内にいた場合：対応をルール化、周知	
	・消毒等が必要になった場合：対応について事前に検討	
	(3)その他	
	・当該地区「保健所」、「帰国者・接触者相談センター」等を確認	
	・事業場内診療・保健施設で体調不良者を受け入れる場合：医療従事者は標準予防策を遵守、マスク、動線、一定距離など配慮	
6 熱中症		
	・身体負荷を減らす、休憩を多くとる	
	・水分・塩分摂取の周知徹底	
	・距離(2m以上)確保でき、大声出さないとき：マスクをはずす、周知	

※ 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。

※ なお、この簡略早見版は、群馬大学健康支援総合センターの竹内一夫教授のご好意で、群馬労働局に提供いただいたものです。