

各種集会・スポーツやサークル活動における新型コロナウイルス感染リスク度 チェック項目と評価方法

項目	要素	4	3	2	1	0	評価
1	密閉度 (施設など)	換気できない狭い 部屋 (100平米未満)	換気できる狭い屋 内	換気できない広い 屋内 (100平米以上)	換気できる広い 屋内	屋外	4.3.2.1.0
2	密接度 (物理的距 離)	直接接触あり 頻度が高い (頻度50%以上)	直接接触あり(頻 度50%未満)また は間接的な接触 の頻度が高い	2m以内の物理的 距離	2m以上の物 理的距離	10m以上の物 理的距離	4.3.2.1.0
3	飛沫度 (空気感染度 も含む)	大きな声をだす かつ激しい運動 の両方	大きな声をだす または激しい運動 のいずれか。	通常の会話 または息が乱れる 程度の運動	小さい声を出す または軽い運 動	声をださない かつ 汗をかかない	4.3.2.1.0
4	時間	1時間以上	1時間未満	30分未満	10分未満	1分未満	4.3.2.1.0
5	防護度	なし	布マスクあるいは 布で覆う	布マスクあるいは 布で覆う に加え フェイスガード	医療用マスクに 加えて フェイスガード	医療用防護具 (N95マスク、フェ イスガードなど)	4.3.2.1.0
6	密集度	10名以上 20名以上は5点	10名未満	5名未満	2名	1名	4.3.2.1.0 5
	評価点の算 出方法	項目の1+2+3 +4+5の合計	= 点	これに項目6の点 をかけ算	= 点	評価点数は 0点から100点	該当の評 価点に印

リスク度を可視化した大まかな目安です。 * 項目4:2時間以上を5点、項目6:50名以上を6点。 (林明人による試案、2020.5.15)

リスク度チェック活用法:

○ご自分が参加される会議やスポーツや稽古の状況を思い浮かべて、チェックして点数をつけてみましょう。

○どうしたら、リスク度の点数を減らせるかを工夫してみましょう。

○例えば、剣道場での稽古は何点になるでしょうか？

○例えば、剣道の稽古でマスクをしたら、何点に減らせるでしょうか？

○例えば、会社の会議に参加したら、何点になるでしょうか？

○例えば、歌唱サークルに参加したら、何点になるでしょうか？

○例えば、カラオケに6人で1時間行ったら、何点になるでしょうか？

○例えば、スポーツジムに1時間行ったら、何点になるでしょうか？

○例えば、この稽古とカラオケはリスク度を比べたら、どうでしょうか？

など

(林明人による試案、2020.5.15)

*このチェック度に飲食の項目はありませんが、当然リスク度は大幅に増えてしまいます。

参考：新型コロナウイルス感染対策における マスクの種類による微粒子に対するフィルター効果

- N95: 95%以上は**ウイルスの侵入を防ぐ効果(防護力)**あり。
- 医療用マスク(サージカルマスク)あるいは不織布マスク: 50~70%程度
咳エチケット(自分からほかの人への飛沫を防ぐ)、一定の防護力あり。
- タオル: 40%前後: 咳エチケット
- 布マスク: 10~30%: 咳エチケット
- スカーフ: 10~20%: 咳エチケット

* マスク熱中症に要注意！

参照: 2020米国労働安全衛生研究所の発表によると微粒子のフィルター効果の調査で、布マスクの効果は低いとの報告あり。

C Raina MacIntyre, et al., "A cluster randomised trial of cloth masks compared with medical masks in healthcare workers." BMJ Open, Vol.5, e006577, 2015

(布マスクは感染者の飛沫を防ぐ**咳エチケットの効果はある**が、防御力はなく洗ってまた利用することは不衛生である。)

C Raina MacIntyre, Abrar Ahmad Chughtai, ".Facemasks for the prevention of infection in healthcare and community settings." BMJ, Vol.350, h694, 2015

(マスクは顔とマスクの隙間をどうするかも課題である)

Nancy H. Leung, et al., "Respiratory virus shedding in exhaled breath and efficacy of face masks." nature medicine, doi.org/10.1038/s41591-020-0843-2, April, 4, 2020

(サージカルマスクをつけると、飛沫とエアロゾル中のコロナウイルスを減少させたことから、感染防御に一定の効果がある。