

# 外出自粛要請に関するQ&Aについて（群馬県）

新型コロナウイルス感染症に関しては、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、令和2年4月7日、東京都を初めとする7都府県に対して政府緊急事態宣言が発出され、群馬県は緊急事態宣言の対象地域になっていませんが、県内でも感染者数が増加しており、予断を許さない状況です。

専門家の試算によれば、人と人との接触を8割減らすことで、2週間後には感染者数を減少に転じさせることができるとされていることから、本県においても、県民の皆様には、不要不急の外出を控えていただくようお願いしているところです。

県民の皆様からは、「不要不急の外出」とは具体的にどのような行動を指すのか判断が難しいとのご意見をいただいておりますが、県民の皆様には、まずは「自宅で過ごす」ことを第一に考えていただくようお願いいたします。

その上で、どうしても外出しなければならない場合について、県民の皆様には参考にしていただくための考え方を、Q&A形式でお示しすることとしました。

4/16現在

## ◎ 外出自粛要請について

|    |   |
|----|---|
| Q1 | なぜ、外出を控える必要があるのですか。   |
| A1 | <p>新型コロナウイルスの感染予防のためには、人と人との接触を減らすことが最も重要な対策です。</p> <p>これは、県民の皆様が一人ひとり意識していただくことが大切です。</p> <p>病院への通院、生活必需品の買い物を除き、是非自宅で過ごしてください「Stay Home」。</p>   |
| Q2 | 県が特に外出を控えるべきと要請している施設等とはどんな場所ですか。   |
| A2 | <p>「密閉」「密集」「密接」の「3つの密」が想定され、感染リスクが高くなると予想される次のような場所です。</p> <p><b>【遊興施設等】</b><br/>キャバレー、ナイトクラブ、ダンスホール、バー、ストリップ劇場、個室ビデオ店、ネットカフェ、漫画喫茶、カラオケボックス、射的場、勝馬投票券発売所、場外車券売場、ライブハウス</p> <p><b>【大学・学習塾等】</b><br/>大学、専修学校、各種学校などの教育施設、自動車教習所、学習塾</p> <p><b>【運動・遊技施設】</b><br/>体育館、水泳場、ボーリング、スポーツクラブなどの運動施設、マージャン店、パチンコ屋、ゲームセンターなどの遊技場</p> <p><b>【劇場等】</b><br/>劇場、観覧場、映画館、演芸場</p> <p><b>【集会・展示施設】</b><br/>集会場、公会堂、展示場、博物館、美術館、図書館、ホテルまたは旅館<br/>(集会の用に供する部分に限る)</p> <p><b>【商業施設】</b><br/>生活必需物資の小売関係等以外の店、生活必需サービス以外のサービス業を営む店舗</p> |
| Q3 | その他の施設等へは行ってもよいのですか。  |
| A3 | <p>県が示した施設等以外の場所でも、「3つの密」が想定される場所やイベント等には行かないでください。</p> <p>以下、各分類ごとに外出に関する考え方を示しますので、そちらで確認をお願いします。</p>   |

|                  |  |
|------------------|--|
| 1 病院や診療所への通院について |  |
| Q1               | 病院や診療所に通院することは制限されますか。   |
| A1               | 病院や診療所に行くのを制限するものではありません。<br>ただし、新型コロナウイルス感染症の感染者の8割が軽症のまま回復しており、医療機関の待合室等で他の人に感染させてしまうリスクもあるので、軽症の方や初期の方は、まず自宅待機で経過を見るようにしてください。<br>もちろん、つらい場合や症状が重くなれば受診をしてください。       |
| Q2               | 病院や薬局に行かなくても、お薬はもらえますか。  |
| A2               | 高血圧や糖尿病といった慢性的な疾患をお持ちの方で、定期的にお薬の処方を受けている方については、特例的に病院や薬局に行かなくても薬をもらえるケースがありますので、詳しくは、かかりつけの医療機関及び薬局にご相談ください。   |
| 2 生活必需品等の買い物について |  |
| Q1               | 食料品を買うためスーパーや大型商業施設に行ってもよいですか。   |
| A1               | 食料品などの生活必需品を買うために、スーパーや商業施設に外出することを制限するものではありませんが、お出かけの際はできる限り一人で行動し、混雑を避け、レジ等に並ぶ際には前の人と距離を取るなど、「3つの密」を避ける工夫をお願いします。   |
| Q2               | 食事のために飲食店、料理店へは行ってもよいですか。  |
| A2               | 飲食店に行くことを制限するものではありませんが、不要不急の外出を控えていただき、お出かけの際は混雑する時間を避ける、できるだけ他の客との距離を取るなど、「3つの密」を避ける工夫をお願いします。   |
| Q3               | 銀行に行ってもよいですか。また、ATMも使用の制限等がかかることはありますか。  |
| A3               | 銀行に行って預金の払い出しなど必要な手続きを行うことを制限するものではありませんが、並ぶ際には前の人と距離を取るなど、「3つの密」を避ける工夫をするとともに、ATMを操作した後には手洗い、手指消毒をするなど感染症対策をお願いします。   |
| Q4               | 理髪店や美容院に行ってもよいですか。   |
| A4               | 理髪店や美容院に行くことを制限するものではありませんが、不要不急の利用は控えていただくようお願いします。<br>なお、理髪店や美容院は、法令等に基づく衛生措置の基準により従業員の健康チェック、手指や使用器具等の洗浄消毒、換気の実施等の感染対策を徹底することとされています。<br>また、発熱や体調不良がある場合は、利用を控えてください。 |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 3 通勤時の行動について              |   |
| Q1                        | 公共交通機関を利用せざるを得ないが、注意すべきことはありますか。  |
| A1                        | <p>駅等の施設や車両内において、利用者間で感染が生じないように、次のことに注意していただく必要があります、例えば、</p> <p>① 可能であれば、混雑しない時間帯に利用していただくこと</p> <p>② 利用時にはマスクの着用をし、降車後に手洗い、手指消毒を行うこと</p> <p>③ 乗車人数が多くない場合には、利用客間の席を離して座ること</p> <p>④ 窓が開く場合には、空調の妨げにならない程度開けておくこと</p> <p>などが考えられます。</p> |
| 4 保育所、高齢者施設、介護老人保健施設等について |   |
| Q1                        | 保育所、認定こども園、放課後児童クラブ等は利用できますか。   |
| A1                        | <p>感染拡大防止のため、仕事を休んでいることが可能な場合は、登園等を控えていただくようお願いします。</p> <p>なお、保護者が働いていて、家に一人であることができない年齢の子どもが過ごす場であることから、国では原則、開所するよう要請しています。</p> <p>本県においても医療、交通、金融、社会福祉等の社会機能を維持するためのサービスに従事している保護者の方には、引き続き開所をお願いしたいと考えます。</p>                         |
| ○ 高齢者向け（介護保険）サービスの利用について  |   |
| Q1                        | 困った時は、どこに相談すればよいですか。  |
| A1                        | <p>市町村の介護保険窓口や居宅介護支援（ケアマネ）事業所が利用できます。電話やメール等でご相談ください。</p> <p>なお、発熱や体調不良がある場合は、外出を見合わせてください。</p>   |
| Q2                        | 通所系・短期入所系の介護保険サービス事業所は利用できますか。  |
| A2                        | <p>利用できます。ただし、発熱や体調不良がある場合には、利用を見合わせ、各事業所又は居宅介護支援（ケアマネ）事業所に、ご相談ください。</p>  |
| Q3                        | 特別養護老人ホーム（介護老人保健施設）に入所している家族に面会したいのですが。   |
| A3                        | <p>感染防止のため、多くの施設で面会の制限をお願いしております。各施設の指示に従っていただきますようお願いいたします。</p>  |
| Q4                        | 高齢者向けの訪問系サービス（訪問介護、訪問看護等）の利用はできますか。   |
| A4                        | <p>利用できます。ただし、発熱や体調不良がある場合は、利用する前に、各事業所又は居宅介護支援（ケアマネ）事業所に、ご相談ください。</p>  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| ○ 高齢者関係の事業者様へ         |  |
| Q1                    | 通所系の介護保険サービス事業所は、運営を自粛した方がよいですか。   |
| A1                    | 事業所が提供するサービスは、利用者の方々やそのご家族の生活を継続する上で欠かせないため、十分な感染防止対策を行った上で、引き続きサービスの提供をお願いします。  |
| Q2                    | 通所系の介護保険サービス事業所において、共有スペースでの活動を行ってもよいですか。  |
| A2                    | <p>事業所においては、利用者の廃用症候群防止やA D L維持等の観点から、一定の活動やリハビリテーションを行うことは重要です。一方で、感染拡大防止の観点では「3つの密」を避ける必要があることから、共有スペースでの活動を行う際は、次のことに留意してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動の実施に当たっては、可能な限り同じ時間帯、同じ場所での実施人数を減らす。</li> <li>・定期的に換気を行う。</li> <li>・利用者同士の距離について、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上の距離を保つ。</li> <li>・声を出す機会を最小限にすることや、声を出す機会が多い場合は咳エチケットに準じてマスクを着用することを考慮する。</li> <li>・清掃を徹底し、共有物（手すり等）については必要に応じて消毒を行う。</li> <li>・職員、利用者ともに手洗い、手指消毒の励行を徹底する。</li> </ul> |
| ○ 障害児（者）向けサービスの利用について |  |
| Q1                    | 困った時は、どこに相談すればよいですか。   |
| A1                    | 市町村窓口や相談支援事業所をご利用いただけます。電話やメールでの相談、必要な時には、面談もできます。ただし、発熱や体調不良がある場合は、外出を見合わせてください。  |
| Q2                    | 通所系・短期入所系の障害福祉サービス事業所は利用できますか。   |
| A2                    | <p>ご利用いただけます。ただし、発熱や呼吸症状などの体調不良がある場合は、まずは、利用を見合わせ、医療機関にご相談いただくとともに、ご利用の事業所や担当の相談支援専門員に連絡してください。</p> <p>また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一時的に事業所が休所となる可能性もありますので、その際にはお住まいの市町村や担当の相談支援専門員にご相談ください。</p>   |
| Q3                    | 障害者支援施設に入所している家族に面会したいのですが。  |
| A3                    | 感染防止のため、多くの施設で面会の制限をお願いしています。施設の指示に従っていただくようお願いします。  |
| Q4                    | 障害者向けの訪問系サービス（居宅介護、重度訪問介護）の利用はできますか。   |
| A4                    | <p>ご利用いただけます。ただし、発熱や呼吸症状などの体調不良がある場合は、医療機関にご相談いただくとともに、事前にご利用の事業所に連絡してください。</p> <p>また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一時的に事業所が休所となる可能性もありますので、その際にはお住まいの市町村や担当の相談支援専門員にご相談ください。</p>   |

|                  |  |
|------------------|--|
| Q5               | 障害者向けの移動・外出支援サービス（同行援護、行動援護）の利用はできますか。   |
| A5               | ご利用いただけます。ただし、不要・不急の外出は見合わせ、やむを得ず、外出が必要な場合には、マスクの着用など、ご配慮いただけますようお願いいたします。   |
| Q6               | 学校が休校になりましたが、放課後等デイサービス事業所の利用はできますか。   |
| A6               | ご利用いただけます。ただし、発熱や呼吸症状などの体調不良がある場合は、まずは、利用を見合わせ、医療機関にご相談いただくとともに、ご利用の事業所や担当の相談支援専門員に連絡してください。<br>また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一時的に事業所が休所となる可能性もありますので、その際にはお住まいの市町村や担当の相談支援専門員にご相談ください。  |
| ○ 障害児（者）関係の事業者様へ |  |
| Q1               | 通所系の障害福祉サービス事業所は、運営を自粛した方がよいですか。   |
| A1               | 事業所が提供するサービスは、利用者の方々やそのご家族の生活を継続する上で欠かせないため、十分な感染防止対策を行った上で、引き続きサービスの提供をお願いします。  |
| Q2               | 通所系の障害福祉サービス事業所において、共有スペースでの活動を行ってもよいですか。  |
| A2               | 事業所においては、利用者の廃用症候群防止やA D L維持等の観点から、一定の活動やリハビリテーションを行うことは重要です。一方で、感染拡大防止の観点では「3つの密」を避ける必要があることから、共有スペースでの活動を行う際は、次のことに留意してください。<br>・活動の実施に当たっては、可能な限り同じ時間帯、同じ場所での実施人数を減らす。<br>・定期的に換気を行う。<br>・利用者同士の距離について、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上の距離を保つ。<br>・声を出す機会を最小限にすることや、声を出す機会が多い場合は咳エチケットに準じてマスクを着用することを考慮する。<br>・清掃を徹底し、共有物（手すり等）については必要に応じて消毒を行う。<br>・職員、利用者ともに手洗い、手指消毒の励行を徹底する。 |
| Q3               | 放課後等デイサービス等において屋外活動を実施してよいですか。   |
| A3               | 利用者のために必要な場合には、屋外活動の実施も可能です。<br>ただし、感染拡大防止の観点から「3つの密」を避けるとともに、職員、利用者ともに活動前後及び活動中の手洗い、手指消毒の励行を徹底してください。   |

|                  |  |
|------------------|--|
| 5 休校、休校中の行動等について |  |
| Q1               | 県立学校（高等学校、中等教育学校、特別支援学校）では、どのように対応していますか。  |
| Q1               | 県立学校では、子供たちを学校における感染の危機から守り、家族等への感染の拡大の防止を図るため、春休み明けとなる令和2年4月7日又は4月8日から、1か月を目途として臨時休業としています。   |
| Q2               | 臨時休業の要請に幼稚園は含まれますか。  |
| A2               | 幼稚園については、保育所と同様、家に一人であることが出来ない年齢の子供が利用するものであることや、保護者の就労等により保育の必要性のある子供の受け皿になっていることを踏まえ、令和2年2月28日付けで国が示した一斉臨時休業の対象とはなっていませんでした。<br>新学期からの臨時休業についても、幼稚園の果たす役割や状況を踏まえた上で、各設置者において、地域の実情や保護者のニーズ等に考慮し、臨時休業の措置を講ずるのか適切に判断するものと考えています。 |
| Q3               | 学校休業中に登校日を設けることは、感染の危険性があるのではないですか。  |
| A3               | 登校日等の実施については、臨時休業の趣旨や地域における感染拡大の状況等を踏まえた上で、各学校の設置者において判断していただくものです。<br>登校日を設ける場合には、国や県が示したガイドラインに沿った感染拡大防止のための防護措置等を講じていただいた上での実施となります。  |
| Q4               | 学校が臨時休業で児童生徒が外出したら効果がないのではないですか。   |
| A4               | 臨時休業を行うに当たっては、実効性を担保するため、国からの通知に基づき、児童生徒に対し、基本的に自宅で過ごすように指導するよう、市町村教育委員会に依頼しております。<br>なお、健康のため、屋外での適度な運動をしたり散歩をしたりすること等を妨げるものではありません。各ご家庭においても児童生徒にたいしては、現状を踏まえ適切なご指導をお願いします。  |
| ○ 学習や部活動等について    |  |
| Q1               | 県立学校（高等学校、中等教育学校、特別支援学校）の臨時休業中の学習はどうするのですか。  |
| Q1               | 登校の機会を設定して、課題を課したり、学習状況を確認したりするなどして、必要な学習支援を行っています。また、一人一人への課題の提供に加えて、オンラインによる学習支援を行います。   |
| Q2               | 県立学校（高等学校、中等教育学校、特別支援学校）の部活動は行ってもよいのですか。   |
| A2               | 臨時休業中は自粛としています。  |

|               |  |
|---------------|--|
| 6 「適度な運動」について |  |
| Q1            | 「適度な運動」としての散歩やジョギング、犬の散歩などは推奨されているが、外で行うスポーツは行ってもよいですか。  |
| A1            | 運動不足やストレスを解消するために運動の機会を確保することも大切であると考えられており、日常的な運動（散歩、ジョギングなど）や犬の散歩など、屋外の安全な環境の下で行っていただきたいと考えます。ただし、なるべく人との接触を避け、特に一度に大人数が集まって人が密集する運動とならないよう注意する必要があります。  |
| Q2            | 公園に行ってもよいですか。  |
| A2            | 気分転換や運動不足を解消するために公園に行くことを制限するものではありません。ただし、多くの人が集まって行うスポーツや人と接近しての会話は避けてください。また、公園の遊具等を使用した後は手洗い、手指消毒を徹底するようお願いします。  |
| Q3            | 屋内でのストレッチやラジオ体操など軽い運動はしてもよいですか。  |
| A3            | 「3つの密」を避けた自主生活では、気付かぬうちに筋力が弱るなどにより、特に高齢の方などはフレイル（虚弱）が進んでいきます。屋内でもストレッチやラジオ体操など軽い運動、家の中の掃除など、できるだけ体を動かすよう心がけましょう。   |
| Q4            | 学校が休業ということもあり、子どもが運動不足になっています。運動不足を解消する方法はありませんか。  |
| A4            | 今後、県では体力向上につながる運動の動画を配信しますので、こうした資料等を活用しながら、家庭でも簡単にできる運動を行っていただきたいと思います。   |
| 7 行事等への参加について |  |
| Q1            | お葬式や結婚式に出席するのは制限されますか。   |
| A1            | お葬式や結婚式など、冠婚葬祭の行事に出席することを制限するものではありませんが、「3つの密」をできるだけ避けるようお願いします。また、発熱や咳などの症状がある場合は、出席を控えていただきますようお願いします。   |
| Q2            | 県の施設の利用はできますか。   |
| A2            | 感染拡大防止の観点から休業等の対応をとっている県の施設が多数あります。不要不急の外出を控えていただくことが原則ですが、必要があって県の施設を利用したい場合は、あらかじめ県ホームページ等で休業状況をご確認の上、施設までお越しください。<br>【県ホームページ（新型コロナウイルス感染症の拡大防止に係る県施設の休業）】<br><a href="https://www.pref.gunma.jp/07/z87g_00010.html">https://www.pref.gunma.jp/07/z87g_00010.html</a><br>なお、市町村立の施設は、各市町村にお問合せください。 |

|         |   |
|---------|---|
| Q3      | 農業の栽培講習会は実施してもらえますか。  |
| A3      | 現在、県による栽培講習会は、基本的に開催を自粛しております。電話・メール等による相談や技術資料の配付等は、行っておりますので最寄りの農業事務所へお問い合わせください。   |
| 8 事業者向け |   |
| Q1      | 生活必需品等を扱う事業主の利用客への対策としてはどのようなことが考えられますか。  |
| A1      | <p>① 病み上がりの方、体調不良気味の方、発熱症状のある方には利用を遠慮していただく</p> <p>② 利用客が多くない場合に利用客間の席を離す</p> <p>③ 利用客が接触・接近しないようにするための入場整理</p> <p>④ 手指消毒液の設置・マスクの着用等の周知</p> <p>⑤ 利用客が施設内で発症した場合にあらかじめ備える（事案発生時の対応、事後の施設の消毒など）</p> <p>などが考えられます。</p> <p>また、それぞれの事業主において、地域の感染状況を注視するとともに、業態や施設の特徴に応じた工夫を検討していただく必要があります。</p>  |
| Q2      | お店や会社は営業を自粛した方がよいですか。   |
| A2      | <p>一律の営業自粛を要請するものではありませんが、県が定めた「県主催イベント等実施ガイドライン」などを参考に、取り得る限りの感染拡大防止策を講じてください。そうした対策をとることが難しい場合には、大切なお客様等に感染を広げないためにも、営業自粛を検討いただく必要があると考えます。</p> <p>また、従業員に対しても、テレワークや時差出勤などできるだけ人との接触を避ける工夫をし、従業員の命と健康に配慮した対応を取ってください。</p>  |
| Q3      | 現在、自社にはテレワークなどの勤務形態はありません。感染リスクを減らすために自社の労働者にテレワークを導入したいと考えていますが、何をどこから始めたらいいかわかりません。どこに相談したらよいですか。   |
| A3      | <p>テレワークなどの在宅勤務は感染防止に有効です。全部の業務が無理でも、一部の業務をテレワークに切り替える、交代勤務にして一度に集まる人数を減らす、などの感染のリスクを減らすことはできます。テレワークの導入や助成制度については、厚生労働省や総務省で、相談窓口を設けていますので、相談してください。</p> <p>なお、群馬県でもテレワーク導入動画を作成し、県HPで公開していますのでご覧いただきご参考にしてください。</p> <p>※厚生労働省テレワーク相談センター <a href="https://www.tw-sodan.jp/">https://www.tw-sodan.jp/</a> 0120-91-6479</p> <p>※総務省 テレワークマネージャー派遣事業 <a href="https://www.nttdatastrategy.com/r01telework/">https://www.nttdatastrategy.com/r01telework/</a></p> <p>※群馬県 テレワーク導入支援動画 <a href="https://www.pref.gunma.jp/06/g22g_00161.html">https://www.pref.gunma.jp/06/g22g_00161.html</a></p> |
| Q4      | 納税に関する相談は制限されますか。   |
| A4      | <p>従来と変わらず県税窓口は開設していますので、まずは最寄りの行政県税事務所にお問い合わせください。</p> <p>また、群馬県HPの「TAXホームページ」もご参照ください。</p>  |

|       |   |
|-------|---|
| Q5    | 建築関係許可の申請書類、許認可等の相談について、各窓口へ行ってもよいですか。  |
| A5    | 窓口に来ることを制限するものではありませんが、可能な限り、申請書等は郵送にて行い、相談等はメール、FAX等の利用を推奨します。   |
| 9 その他 |   |
| Q1    | 緊急事態宣言の対象となった地域から県内へ転居した場合に、2週間自宅待機することとした場合、住民票の転入届を14日以内に市町村に提出することができないが問題ないですか。   |
| A1    | 転入の届出は、事由が生じた日から14日以内に行わなければならないが、正当な理由なく14日を経過した場合には、5万円以下の過料の対象となります。<br>しかし、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響に伴う諸情勢等に鑑み、当分の間は「正当な理由」があったものとみなされますので、過料の対象にはなりません。<br>なお、届出の際は、混雑する時期を避ける、できるだけ他の来庁者と距離を取るなど、「3つの密」を避けるよう工夫してください。  |
| Q2    | 証紙買戻し請求等はできますか。   |
| A2    | 可能ですが、請求の期限が無い場合、自粛解除後にお願いします。  |
| Q3    | 有償頒布行政資料は購入できますか。   |
| A3    | 購入できますが、急ぎでない場合は自粛解除後にお願いします。   |
| Q4    | パブリックコメントは閲覧できますか。  |
| A4    | できますが、群馬県ホームページでも閲覧できますので、可能であればホームページをご覧ください。<br><a href="https://www.pref.gunma.jp/07/bj0100009.html">https://www.pref.gunma.jp/07/bj0100009.html</a>   |
| Q5    | 統計調査は実施されますか。   |
| A5    | 県では、国から受託して統計調査を実施しており、多くの統計調査で調査員が各家庭や事業所を訪問して、調査の説明、調査票の配布及び回収を行っています。現在行っている主な調査は、家計調査、労働力調査、毎月勤労統計調査があり、今年度今後実施する調査として、工業統計調査、国勢調査があります。各統計調査員は感染症対策に留意して、場合によってはインターホン越しに会話するなどの対応を行います。<br>また、調査によっては、回収時にインターネットや郵送を活用するなどにより、調査客体との接触時間を極力短くするようにして対応します。<br>なお、総務省等において、国勢調査をはじめとした各調査の実施の在り方について対応案を検討中だと聞いておりますが、現時点では中止・休止することなく通常通り実施する予定です。 |

|                     |  |
|---------------------|--|
| ○ 子育て支援・児童虐待について    |  |
| Q1                  | 子どもが家にいる時間が長くなることで保護者が子育てに悩んだ場合、どこに相談すればよいですか。   |
| A1                  | 中央児童相談所の「こどもホットライン24」で相談をお受けしています。電話やメール、LINEにより相談ができます。   |
| Q2                  | 子どもが家にいる時間が長くなることで保護者のストレスが高まり、児童虐待が疑われる家庭が増えるのではないですか。  |
| A2                  | 心配な家庭があれば、お住まいの市町村（児童福祉担当課）や189（児童相談所全国共通ダイヤル）にご連絡ください。  |
| Q3                  | 妊娠しているかもしれない、思いがけない妊娠で悩んでいる場合、どこに相談したらよいですか。   |
| A3                  | ぐんま妊娠SOSで相談をお受けしています。電話やメールで相談できます。  |
| Q4                  | 思春期から更年期まで女性ならではの心身の相談、妊娠・出産・子育てに関して、どこに相談したらよいですか。  |
| A4                  | 女性健康支援センターや、お住まいの市町村保健センターで相談をお受けしています。電話による相談ができます。   |
| ○ 自宅で過ごす場合の換気対策について |  |
| Q1                  | 自宅で過ごす場合の換気は、24時間換気（シックハウス換気）をしていれば十分ですか。  |
| A1                  | 「24時間換気（シックハウス換気）」が適切にされている住宅では通常1時間に部屋の半分以上の空気が入れ替わるようになっていますが、新型コロナウイルスに関しては、どの程度の換気が十分であるのかを確立したものがいないため、まだ必要な換気量の計算を行うことができません。<br>したがって、窓の開放による方法（30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する等。）を併用されることを推奨します。なお、ご自宅の換気設備の詳細については、設計をされた建築士又は施工をした建設業者に相談をしてください。  |
|                     | 《参考》<br>○厚生労働省「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法<br><a href="https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf</a><br>○日本建築学会 新型コロナウイルス感染症制御における「換気」に関して（会長緊急談話）<br><a href="https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf">https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf</a><br>○日本建築学会 新型コロナウイルス感染症制御における「換気」に関して「換気」に関するQ&A<br><a href="https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf">https://www.aij.or.jp/jpn/databox/2020/200323.pdf</a> |
| ○ 外出したときの行動について     |  |
| Q1                  | 多くの人がかかる手すりやエレベーターのボタンなどからの感染を防ぐにはどうしたらよいですか。  |
| A1                  | 施設の共用部分を利用した後は、目、鼻、口には触れず、こまめな手洗いや手指消毒をお願いします。   |