

緑とオープンスペースをフル活用し、 新型コロナに負けない健康的なライフスタイルへ ～身近な公園利用の4つのポイント：体調、ゆずりあい、距離、手洗い～

■「新しい生活様式」の中で、今こそ公園の力が必要！

身近な公園は、みどり豊かで開放的な環境の下で、散策、遊び、休息、スポーツなど、健康的な生活に欠かせない活動を楽しめる貴重な緑のオープンスペースです。しかしながら、新型コロナウイルス感染症の拡大により、一部の地域では、感染拡大防止策として公園全体や園内の施設を閉鎖せざるを得ない状況も生じました。

現在、「新しい生活様式」の定着が進んでいますが、感染予防のためには、一人一人の心と体の健康を保つことも重要です。感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響として、ストレス蓄積、体重増加、生活習慣病の発症・悪化、腰痛・肩こり・疲労、体調不良なども指摘されてきています（コロナ禍の健康二次被害）。

新型コロナウイルスに負けない健康的なライフスタイルを支えるため、今こそ、全国約 11 万箇所（1人当たり約 10㎡）ある公園ストックの活用が求められています。

■身近な公園利用の4つのポイントを整理

今後、感染状況等が変化する中においても、誰もが公園を安心して利用できるよう、感染症対策の専門家等からの助言もいただいて、「『新しい生活様式』を踏まえた身近な公園利用のポイント」を整理しました。

多くの方々が、以下の4項目に気をつけ、マナーと思いやりを大切に、身近な公園を利用し、健康的で楽しい時間を過ごして頂けることを期待しています。

「新しい生活様式」を踏まえた身近な公園利用のポイント

ポイント① 体調が悪いときは利用を控える

- 新型コロナウイルス感染経路の中心は、人から人への飛沫感染及び接触感染です。
- 新型コロナウイルスに感染し、発症した際の症状は、発熱や咳が中心で、通常のかぜと見分けがつきにくいことが多いとされています。
- 発熱などのかぜ症状がある場合、公園を利用するために外出することは控えましょう。ご本人のためだけでなく、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。



ポイント② すいた時間・場所を選び、ゆずりあう

- 集団感染が生じた場の共通点を踏まえ、特に、密閉空間、密集場所、密接場面という3つの条件のある場について、感染を拡大させるリスクが高いと考えられていますが、屋外でも「密集・密接」には要注意とされています。
- 実際の公園の利用状況を確認し、混んでいる時間や場所を避けて利用しましょう。公園管理者が過去の混雑状況等の情報を発信している場合もあるので、事前に確認することも有効です。
- また、できるだけ多くの方が利用できるよう、利用する時間はいつもより短くし、ゆずりあいましょう。



ポイント③ 人と人との距離をあける

- 咳や大声をだすとしぶきが2mほど飛ぶことがあります。しぶきにはウイルスが含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。
- 新型コロナウイルス感染症患者は、症状が出る前から感染を広げることが判明しているため、発症前の感染者との会話などで飛んだ飛沫にも注意が必要と考えられ、症状のない人でも2mの間隔を取ることが推奨されています。
- なお、十分な身体的距離を確保できずに会話する場合などは、他の方への感染リスクを下げるためマスクをしましょう。
※ 熱中症対策のため、身体的距離を確保できる場合はマスクを外しましょう。その他、乳幼児のマスク着用についても危険性が指摘されています。



ポイント④ こまめに手洗いをする

- 手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけでも1/100に減らすことができます。
- 遊具など、多くの人に触れるもので遊ぶときは、こまめに手洗いをしましょう。手洗いができない場合には、手指消毒用アルコールを使うこと、アルコールもない場合には、アルコールを含んだウェットティッシュで手指を丁寧に拭くことも効果的です。
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにすることも重要です。
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗うようにしましょう。石けんを使った手洗いは更に有効です。



注1) この資料は、主に地域住民が日常的に利用する身近な公園を念頭に「新しい生活様式」を踏まえ、公園利用の基本的なポイントとその解説を示したものです。各公園の実際の利用については、これらポイントを踏まえつつ、それぞれの公園の特性や地域の実情等も考慮しながら行っていただくことが大切です。また、利用者におかれては、各公園の管理者から示されている注意事項等についても十分ご確認のうえ、利用ください。

注2) 屋外での活動における新型コロナウイルスの感染防止策等について、現段階で得られている知見等を踏まえ、この資料を取りまとめています。今後の知見の集積及び各地域の感染状況等によって、逐次見直しが行われることがあることに御留意ください。

【参考とした資料】

- ・ 新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～（首相官邸 HP）
- ・ 新型コロナウイルスに関するQ & A（一般の方向け）（厚生労働省HP）
- ・ 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について（厚生労働省HP）
- ・ 咳エチケット（厚生労働省HP）
- ・ 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について（スポーツ庁 HP）
- ・ 新型コロナウイルス感染症について（国立がん研究センター東病院HP）
- ・ 新型コロナウイルス感染症都民向け感染予防ハンドブック〔第1版〕（東京都HP）
- ・ 乳幼児のマスク着用の考え方（小児科学会HP）
- ・ Visiting Parks and Recreational Facilities Protect Yourself and Others from COVID-19（CDC：アメリカ疾病予防管理センター）

【ご助言をいただいた専門家】

和田 耕治様（国際医療福祉大学 医学部公衆衛生学 教授）

榮留 富美子様（EIDOME Consulting 感染管理認定看護師）

「新しい生活様式」を心がけて公園をつかおう！…4つのポイント

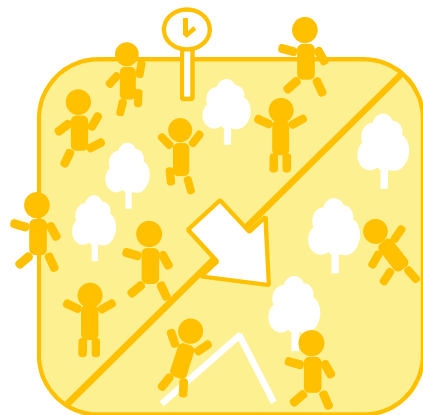
体を動かしたり、屋外でリフレッシュし、心と体の健康を保つことは、新型コロナウイルス感染症の感染予防のためにも大切です。マナーと思いやりを大切に身近な公園を利用しましょう。

体調が悪いときは 利用を控える



- ☑ 発熱、咳、のどの痛みなど体調不良の際は外出を控えましょう

時間・場所を選び ゆずりあおう



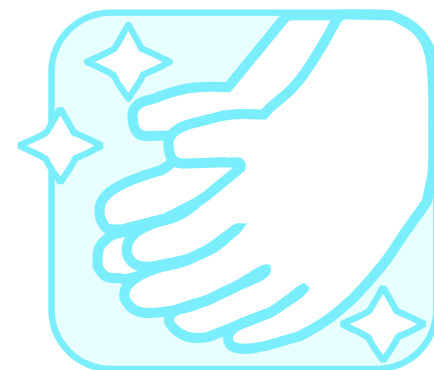
- ☑ 混んでいると感じたら時間を変えるか別の公園を探しましょう
- ☑ 利用する時間はいつもより短めにし、ゆずりあいましょう

人と人との あいだをあけよう



- ☑ 他の利用者とは、できるだけ2m（最低1m）離れましょう
- ☑ 熱中症に気をつけ、十分な距離をあけられる時は、マスクを外しましょう

こまめに 手洗いしよう



- ☑ みんながよく触れる場所に触ったあとは手洗いしましょう（手洗い場がなければ、消毒用アルコール等を使いましょう）
- ☑ 手で顔を触らないよう気をつけ、家に帰ったら、まず手と顔を洗いましょう

※ この資料は、「新しい生活様式」を踏まえた公園利用の基本的なポイントを示したものです。
具体的な公園の利用については、各公園や地域の状況に応じて判断していただく必要があります。
利用者みなさまにおかれては、各公園の管理者から示されている注意事項等も十分ご確認のうえ、ご利用ください。