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：

〇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。

〇どうしたら、リスク度の点数を減らせるかを工夫してみましょう。

〇例えば、剣道場での稽古は何点になるでしょうか？

〇例えば、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？

〇例えば、会社の会議に参加したら、何点になるでしょうか？

〇例えば、歌唱サークルに参加したら、何点になるでしょうか？

〇例えば、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？

〇例えば、スポーツジムに1時間行ったら、何点になるでしょうか？

〇例えば、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 workes." 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。

（林明人による試案、2020.5.15）