

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)週末外出自粛・ロックダウン対策チェックリスト

作成者： 日本マネジメント総合研究所合同会社 理事長 戸村 智憲 (とむら ともりの)

感染爆発の重大局面において、週末や平日夜間等の外出自粛要請・在宅勤務の要請などを受け、防災/減災・災害対策の備蓄物資も活用できるものが多々ある一方で、外出自粛等や今後に起こり得るロックダウン(都市封鎖)に備えたチェックリストを作成致しました。

ご参考までにご活用頂き、また、それぞれの状況や懐具合や生活実態・希望などに沿って、各自の自己責任にて受け身や指示待ちではなく自ら感染症対策の創意工夫でパニックを避け、少しでもご健康・ご安全にお過ごし頂くお役に立てば幸いです。

✓	チェック項目等
	PC・スマホ等・インターネット環境の整備・wifiの設定・開設・メンテナンス
	情報セキュリティ対策(参考例：総務省 国民のための情報セキュリティサイト) https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/
	快適に過ごすための家電製品のメンテナンス・修理・買い替え等
	快適に過ごすための給湯器・キッチン周り・トイレなどのメンテナンス・修理等
	買い占め・買いためしない暮らしのためのネットスーパーや食料品配送サービス
	オンライン診療(初診は病院に行く必要があるようであり早めに対応)
	訪問診療・訪問看護サービスの検索
	夜間等の医師かけつけ診療(例：ナイトドクター、ファストドクター等)
	常備薬の補充・安易に病院に行って医療機関に負担をかけない・院内感染回避
	小児救急でんわ相談窓口(#8000)
	病院での受診なしで病院に電話し症状安定でOKなら薬局で医薬品の受取り措置
	ロコモティブ症候群(ロコモ)対策(参考例： https://locomo-joa.jp/locomo/)
	生命保険等に付帯の電話での医療相談窓口の確認(医療機関への負担軽減策)
	ストレス・コーピング策(ストレス解消策)の検討・準備
	ヨガマットなど安全に室内で運動できる資材
	乳幼児や介護用のオムツ・生理用品
	化粧品・保水液などの補充
	独居老人・遠方のご親族などのコミュニケーション手段の確保と設定・テスト利用
	家族(夫婦・親子・孫など)のふれあい・幸せづくりの楽しい工夫
	家庭内での学習環境(ドリル・タブレットでの学習教材・書籍など)の整備
	自宅にいて交通移動時間も減らせる時期こそその資格取得・スキルアップ策
	ケーブルTV契約・VOD利用・DVD郵送等レンタル・アプリ・ネット動画
	家族みんなのできそうなTVゲーム・PCゲーム・ボードゲーム等
	ブルーレイ・DVDプレーヤーの購入や家電機器・マッサージ機の購入等

✓	チェック項目等
	ガソリン給油や緊急時に病院や必要箇所に移動できる手段の確保・メンテナンス
	食糧の買い出し時など限定的に近くに移動できる際に備えた自転車などの修理
	書籍・雑誌・電子書籍端末・新聞の電子版への切り替え・教養実用の学びの機会
	家具等の不具合に備え簡単な修理ができるDIY大工道具セット・ねじ回し等準備
	ストレッチや親子体操などのDVDや動画を見ながらのふれあい
	宅配便の送り状や宅配でのキャッシュレスでのサービス準備(お金を触らず発送)
	ネット環境が不十分な場合に備えてのファックス準備やインクカートリッジ用意
	ネット・アプリ・電話等での出前サービス
	感染症が終息する将来に希望を持つ&旅行業・宿泊業・エンタメなどの支援を兼ねた終息後あるいは外出や移動等が可能となった際に行きたいところリストアップ
	SNSの正しい利用法や規約等を確認しデマ・ヘイト・人権侵害が無いよう留意
	人権侵害があった際の相談先チェック(参考例:法務省 http://www.moj.go.jp/JINKEN/)
	デマに惑わされないための公式情報源の確認: 必ずチェック・確認しておく 厚生労働省のまとめページ:「新型コロナウイルス感染症について」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
	自分たちで自宅からできる感染症対策関連の社会貢献について考え実践してみる 戸村の取組み一例:メディア出演料全額のネットでの寄付など 寄付先例「国立国際医療研究センター」さま: https://www.ncgm.go.jp/070/kifu.html
	ロックダウン中や解除後の日常生活・経営実務などの工夫集やQ&A集 戸村例:弊社 COVID-19 特設ページ https://www.jmri.co.jp/covid-19article.html
	経営難に備えての補助金・助成金さがし(例:「J-NET21」 https://j-net21.smrj.go.jp/)
	節約術・家計管理の見直し時期としての時間活用
	困難な時期に部屋や書類などの整理をして良い運を呼び込む機会にする
	あえて窮屈・退屈・自粛ムードに「慣れる」(適応する)よう気持ちを切り替えてみる
	窓・ベランダなどで日光にあたりカルシウムをとって骨粗しょう症対策をする
	こまめに1回あたりも5分~10分くらい換気を行う
	マスク・消毒液の代用品を工夫しておく マスク: 飛沫感染対策として口を覆うバンダナ・タオル・手ぬぐいなどの活用 消毒液: 500ml ペットボトルに水 500ml とキャップ1杯分の漂白剤を混ぜる (ノロウイルス対策もでき得る次亜塩素酸水を作って皮膚以外に利用等)
	スキャナーで自宅内の書類の電子化を進めてみる
	ATMに行かずに決済・振り込みできるようネットバンクを契約してみる
	マスクや消毒液等をはじめとする感染症に乗じた詐欺事例を知り防犯対策をとる
	インドアでできる新しい趣味を始めてみる
	ベランダ菜園や家庭菜園など「自宅プチ農業」・花壇に新しい花を植えてみる
	男女共同参画やお互いに幸せになりあう相互理解の機会ととらえて対応してみる

✓	チェック項目等
	新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染者が 80%くらいは軽症・無症状のこともあるけど、年齢を問わず感染し残り 15~20%くらいの方は入院が必要な重症化し、5%くらいの方は発症から数時間で集中治療室で人工呼吸器をつけないと助からないほど重症化する可能性がある感染症だと、認識を改めて念のため慎重に行動する法的・倫理的に不適切な場合はこの機会に不倫相手と濃厚接触も交流も断っておく
	家族内で感染者がいた場合は、家庭内でマスク着用・消毒・隔離(別室等)・より頻繁な換気・お風呂は最後に入るなど工夫し少しでも家庭内感染リスクを下げてみる
	備蓄食等に自分や家族に影響を及ぼすアレルギー食材が入っていないか再確認する
	(以下、その他それぞれにチェック項目・準備物・検討事項等を記載)

★厚生労働省の新型コロナウイルス感染症のまとめページ(必ず確認)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
上記 URL の QR コード



★感染症でなく悩みやストレス等で命が失われることがない

ように、電話・テレビ電話でも大切な人の「ゲートキーパー」になれるようにしておく

政府広報オンライン：あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/2.html>