

新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い

弘前大学健康未来イノベーションセンター センター長 中路重之

今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を鑑み、健診2週間前（ファイザー製は1週間前）までに2回目のワクチン接種を終えた方のみを対象とさせていただきます。接種を終わっていない方におかれましては、大変申し訳ございませんが、ご参加をお控えいただけますようお願い申し上げます。

また、ワクチン接種済みであっても、スタッフはもちろんのこと、受診される皆様にも感染予防にご協力いただき、実施したいと思ひます。皆様に安全に健診を受けていただくための措置と、ご理解ご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

【健診前】

1. 日ごろから、できるだけ人が密集する場所を避け、感染予防対策として言われている対策を心がけましょう。（別紙1）

感染リスクが高い場所（カラオケや飲み会など）にはなるべく行かないようにしましょう。

新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）等の追跡アプリも積極的に活用し、感染予防対策に活用しましょう。（別紙2）

2. 日ごろからの健康状態をチェックしましょう。

少なくとも健診2週間前からの健康状態を経過観察用紙（別紙3）に記録し、健診当日の健康状態もチェックして健診に持参してください。

（入館前に見せていただき、体温をチェックし、問題ないことを確認してから入館していただきます）

3. 体調に不安がある方は、健診は控え、かかりつけ医に相談、かかりつけ医がない場合は県コールセンター（0120 123 801）に相談しましょう。

保健所から濃厚接触者と認められた場合、および濃厚接触者としての調査対象となった場合には、調査が完了するまで健診は控えましょう。

4. 高齢の方・妊婦さんや基礎疾患（糖尿病、心血管疾患等）のある方は、感染による重篤化のリスクが高いといわれています。感染予防対策には留意して行いますが、健診の参加の判断は慎重にご検討いただくようお願いいたします。

5. 健診予定日2週間前の段階で、緊急事態宣言が発出されている地域やまん延防止等重点措置の実施区域（以下 感染拡大区域）との往来は控えましょう。また、往来された場合には、経過観察用紙に訪問した地域を記載してください。訪問場

裏面に続く 

所によっては会場内での感染予防の観点から、当日健診への参加をお断りする場合がありますことをご了承ください。同居のご家族におかれましても、同様に協力をお願いいたします。

6. 受診する皆さまはもちろんのこと、同居のご家族についても、外出自粛要請が出ているエリアにおいて、健診 2 週間前から健診前日までの同居家族以外との会話をしながらの飲食を控えるようお願いいたします。

【健診当日】

1. 健診時はマスク（布マスクではなく、不織布マスク）を着用の上、おいでください。
2. 3 密を防ぐために健診は完全予約制となっています。受付時間よりも早くいらしても入館できませんので、時間に合わせておいでください。
3. 健診当日の測定項目に腕や脚、お腹を出したり、裸足になる必要のあるものがあります。当日の服装は、腕など出しやすいもの、ストッキングや靴下は着脱しやすいものを着用して来てください。あわせて、裾が床に引きずるものなどは避けましょう。
4. 入館時には、消毒薬で手指消毒をしていただきます。
アルコールに負けてしまう方には、アルコール未配合の消毒薬を用意しておりますので、お申し出ください。
5. 手荷物はこちらで準備した手提げビニール袋に入れていただきます。健診中は袋のまま会場を回っていただきます。測定時には床にビニール袋のまま荷物を置いていただきますので、ビニール袋の外側はできるだけ触らないようにして取手部分を持ちましょう。カバンの中からは普通に取り出して使っていただいて構いません。お帰りの際に、出口付近のごみ箱にビニール袋を捨ててお帰っていただきます。
6. スタッフは感染予防対策として、マスク・フェイスシールド、場所により、ゴム手袋・白衣・予防衣などを着用しています。また測定のたびに機械や使用した物品などを消毒させていただきます。緊張したり、不快に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、感染予防のためご理解いただきますようお願いいたします。
7. 健診中は必要以上の会話は控えましょう。
例年、住民の方々とスタッフとのコミュニケーションも楽しみのひとつではありますが、今年はずっとがまんしましょう。

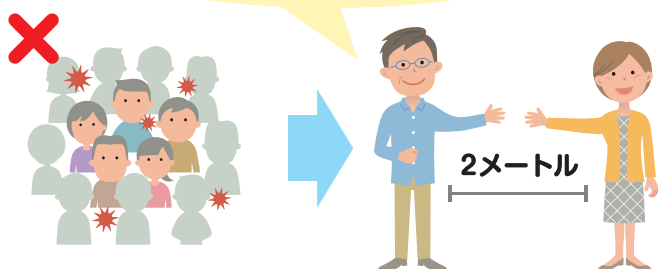


新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

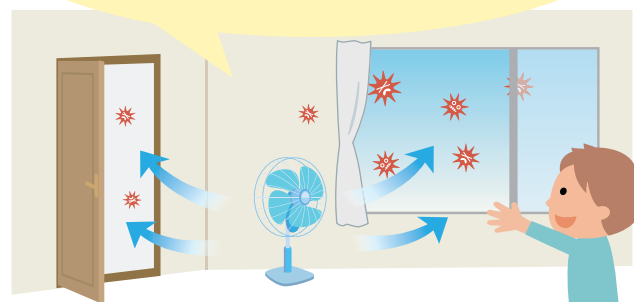
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

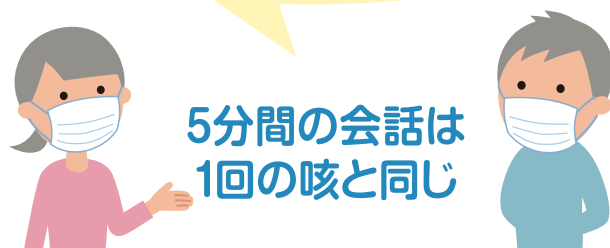


飲食店でも距離を取りましょう!

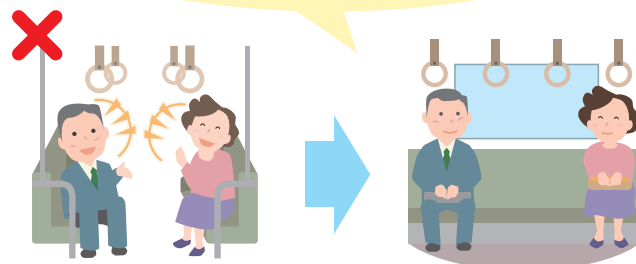
- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!





感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



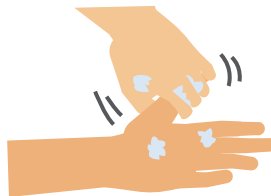
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



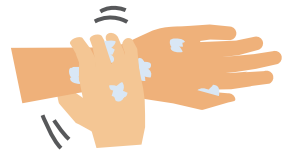
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをおねがいします

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application



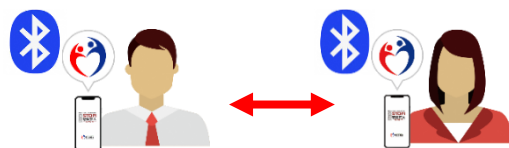
* 画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る
ことができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます。

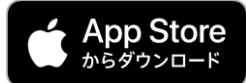
1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
※記録は14日経過後に無効となります
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

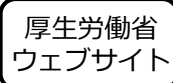
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



新型コロナウイルス接触確認アプリ 利用者向けQ & A

問1 接触確認アプリとは、どのようなものですか。

利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。なお、本アプリはApple社とGoogle社が提供しているアプリケーション・プログラミング・インターフェイス(API)を元に開発しています。

問2 アプリを利用することで、どのようなメリットがありますか。

利用者は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

問3 他の利用者との接触をどのように記録するのですか。

スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、ほかのスマートフォンとの近接した状態（概ね1メートル以内で15分以上）を接触として検知します。近接した状態の情報は、ご本人のスマートフォンの中にもみ暗号化して記録され、14日が経過した後に自動的に無効になります。この記録は、端末から外部に出ることはなく、利用者はアプリを削除することで、いつでも任意に記録を削除できます。

問4 個人情報が収集されることはありませんか。

氏名・電話番号・メールアドレスなどの個人の特定につながる情報を入力いただくことはありません。他のスマートフォンとの近接した状態の情報は、暗号化のうえ、ご本人のスマートフォンの中にもみ記録され、14日の経過した後に自動的に無効になります。行政機関や第三者が接触の記録や個人の情報を利用し、収集することはありません。

問5 位置情報を利用するのですか。

GPSなどの位置情報を利用することはなく、記録することはありません。

問6 他の利用者との接触を検知する目安はありますか。

ご利用のスマートフォン同士が、概ね1メートル以内の距離で15分以上の近接した状態にあった場合、接触として検知される可能性が高くなります。機器の性能や周辺環境（ガラス窓や薄い障壁など）、端末を所持する方向などの条件や状態により、計測する距離や時間に差が生じますので、正確性を保証するものではありません。

問7 利用はいつでも中止できますか。

いつでも任意にアプリの利用を中止し、アプリを削除することで、すべての過去14日間分までの記録を削除できます。

問8 アプリでは、どのような通知がきますか。

新型コロナウイルス感染症の陽性者が、本人の同意のもと、陽性者であることを登録した場合に、その陽性者と過去14日間に、概ね1メートル以内で15分以上の近接した状態の可能性があった場合に通知されます。通知を受けた後は、ご自身の症状などを選択いただくと、受診・相談センター等の連絡先が表示され、検査の受診などが案内されます。

問9 新型コロナウイルス感染症の陽性者がアプリで登録したら通知はすぐにきますか。

利用者への通知は、1日1回程度となっております。アプリへの登録のタイミングによっては、すぐに通知されない場合があります。なお、アプリの設定で「通知をON」にいただくと、通知があった場合に画面上に通知メッセージが表示されます。

問10 新型コロナウイルス感染症の陽性者と診断されましたが、アプリで登録しなかったらどうなりますか。

陽性者と診断された場合に、アプリへの登録は、利用者の同意が前提であり、任意です。登録いただくことで、あなたと接触した可能性がある方が、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

問11 陽性者との接触の可能性が確認されたとの通知を受けたら、何をすればいいですか。

アプリの画面に表示される手順に沿って、ご自身の症状などを選択いただくと、受診・相談センターなどの連絡先が表示され、検査の受診などをご案内します。

問12 厚生労働省ではアプリで得た情報を何に利用するのですか。

厚生労働省では、アプリにより、利用者のデータを利用し、収集することはありません。利用者に氏名・電話番号などの個人情報を入力いただくこともありません。

経過観察用紙

お名前

- 健診の2週間前から（その前からでも構いません）、1日2回（朝・晩）検温し、結果と症状を書いてください。（忘れてしまったときは、気づいた時から続けてください）
- 健診当日も同様に確認して結果を記載し、会場にお持ちください。入館時に確認させていただきます。
- 37.5℃以上の熱が続くときや、チェック項目の症状や気になる症状がある場合は、かかりつけ医に相談、かかりつけ医がない場合は県コールセンター 0120 123 801に相談し、健診への参加は控えましょう。
- 健診予定日2週間前の段階で緊急事態宣言が発出されている地域やまん延防止等重点措置の実施区域との往来は控えましょう。往来された場合には、訪問した地域を記載してください。訪問場所によっては会場内での感染予防の観点から、当日健診への参加をお断りする場合がありますことをご了承ください。
- 今回は、健診2週間前（ファイザー製は1週間前）までにワクチンを2回接種された以外の方には受診をご遠慮いただいております。以下、当てはまるほうに○をご記入ください。
ワクチンの接種状況 2回目の接種はお済みですか？ ①はい ②いいえ

日時		体温	咳・息苦しさ 全身倦怠感 筋肉痛	気になる症状	緊急事態宣言 発出地域との往来 *有の場合は、訪問 市区町村名を記入
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		

裏面に続く 

日時		体温	咳・息苦しさ 全身倦怠感 筋肉痛	気になる症状	緊急事態宣言 発出地域との往来 *有の場合は、訪問 市区町村名を記入
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
日	:	. °C	有 ・ 無		有 ・ 無
	:	. °C	有 ・ 無		
健診 2 週間以内の海外渡航の有無と渡航先				有 ・ 無	有の場合の渡航先

(提出いただいた本票に記載された情報のプライバシーは厳守いたします。)

お問い合わせ先
弘前大学 COI 研究推進機構 岩木プロジェクト健診担当 高橋佳子、齋藤久美子 電話 0172-39-5442、5532 平日 (月曜～金曜) 9:00～17:00