～ 安全にウォーキングをするポイントについて ～

自分自身だけでなく、家族、友人、職場、地域の皆さんを守るためにも、ウォーキングを行う際には以下の点に注意をお願いいたします。
（ ※スポーツ庁「安全に運動・スポーツをするポイントは？」より引用 ）

● 体調のチェックを必ず行いましょう

以下の症状にひとつでも当てはまる場合には実施を控えましょう。

- □ 平熱を超える発熱
- □ 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- □ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
- □ 味覚や嗅覚の異常
- □ 体が重く感じる、疲れやすい等

● 3密を回避しましょう

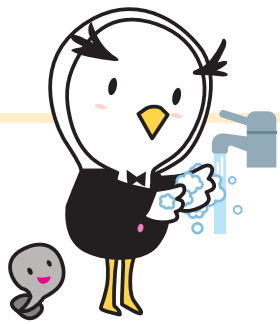
- 人が多い場所を避け一人または少人数で行いましょう
- 公園等でのウォーキングはすいた時間・場所を選びましょう
- 屋外であってもなるべく他の人と距離をとりましょう
- 並走や斜め後方などに位置取り呼気の影響を避けましょう

● 熱くなる日は熱中症に要注意

こまめな水分・塩分補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽で無理せず行いましょう。

● 手洗い・手指消毒をしましょう

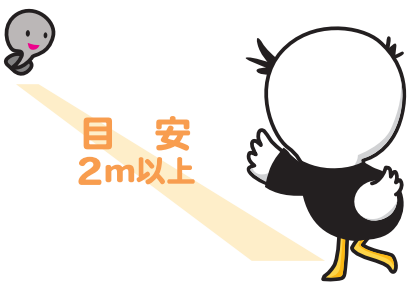
汗をかき、タオルで顔を拭く際に手が顔（特に口）に触れることも考えられます。そのため、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前や、途中で一休みする際にも手洗いを行いましょう。また、家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。



水と石鹸で丁寧に！

● 屋外でのマスク着用について

（ ※厚生労働省「屋外・屋内でのマスク着用について」より引用 ）



公園での散歩やランニングなど、屋外で人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離を確保できなくても会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はないとされています。