

# 屋外・屋内でのマスク着用について（日本語版）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html)（厚生労働省 HP）

新型コロナウイルス感染症対策



## 屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。  
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、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ありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ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ありません。**



	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	<p>マスク必要なし</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話を ほとんど 行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>公園での散歩やランニング、サイクリングなど</p>	<p>マスク必要なし</p> <p>徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面</p>

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	<p>マスク着用推奨</p> <p>※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話を ほとんど 行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞</p>	<p>通勤ラッシュ時や人混みの中 では<b>マスクを着用しましょう</b></p>

高齢の方と会う時や病院に行く時は、**マスクを着用しましょう。**  
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに  
関するQ&A



**屋外・屋内でのマスク着用について（英語版）**

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00079.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00079.html) (厚生労働省 HP)

Prevention measures against COVID-19

## COVID-19 Mask Use in Community Settings

- It is important to wear a mask as a basic prevention measure against COVID-19. Your action will protect everyone's health.
- You do not need to wear a mask outdoors when you are approximately 2 meters apart from others, or when you are not talking at a distance of less than 2 meters.
- You do not need to wear a mask indoors when you are approximately 2 meters apart from others and when you are not talking.

Approximately 2 meters

	[OUTDOORS] Sufficient Distance from Others	Insufficient Distance from Others
WHILE Talking	NO need for masks 	Masks Required 
NO Talking	NO need for masks 	NO need for masks 

	[INDOORS] Sufficient Distance from Others	Insufficient Distance from Others	
WHILE Talking	Masks Required 	Masks Required 	<p><b>Wear a Mask in Crowded Areas (e.g. Public Transit)</b></p>
NO Talking	NO need for masks 	Masks Required 	

**Wear a mask while meeting with the elderly or spending time in hospitals.  
Refrain from going out if you have cold-like symptoms.**

Remove your mask if you do not need it outdoors, to prevent heat stroke in summer.

