



# 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。**



## 【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を  
する

マスク  
必要なし

目安2m以上

マスク着用  
推奨

会話を  
ほとんど  
行わない

マスク  
必要なし

公園での散歩やランニング、サイクリングなど

マスク  
必要なし

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

## 【屋内】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を  
する

マスク着用  
推奨

目安2m以上

※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

マスク着用  
推奨

会話を  
ほとんど  
行わない

マスク  
必要なし

目安2m以上

距離を確保して行う  
図書館での読書、芸術鑑賞

マスク着用  
推奨

通勤ラッシュ時や人混みの中  
では**マスクを着用**しましょう

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

