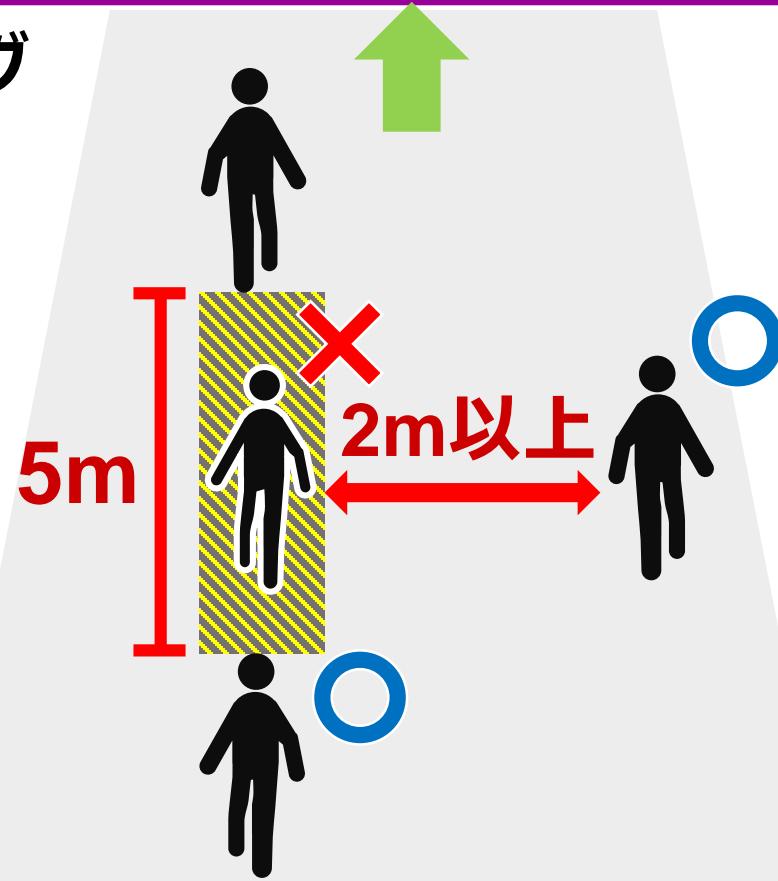
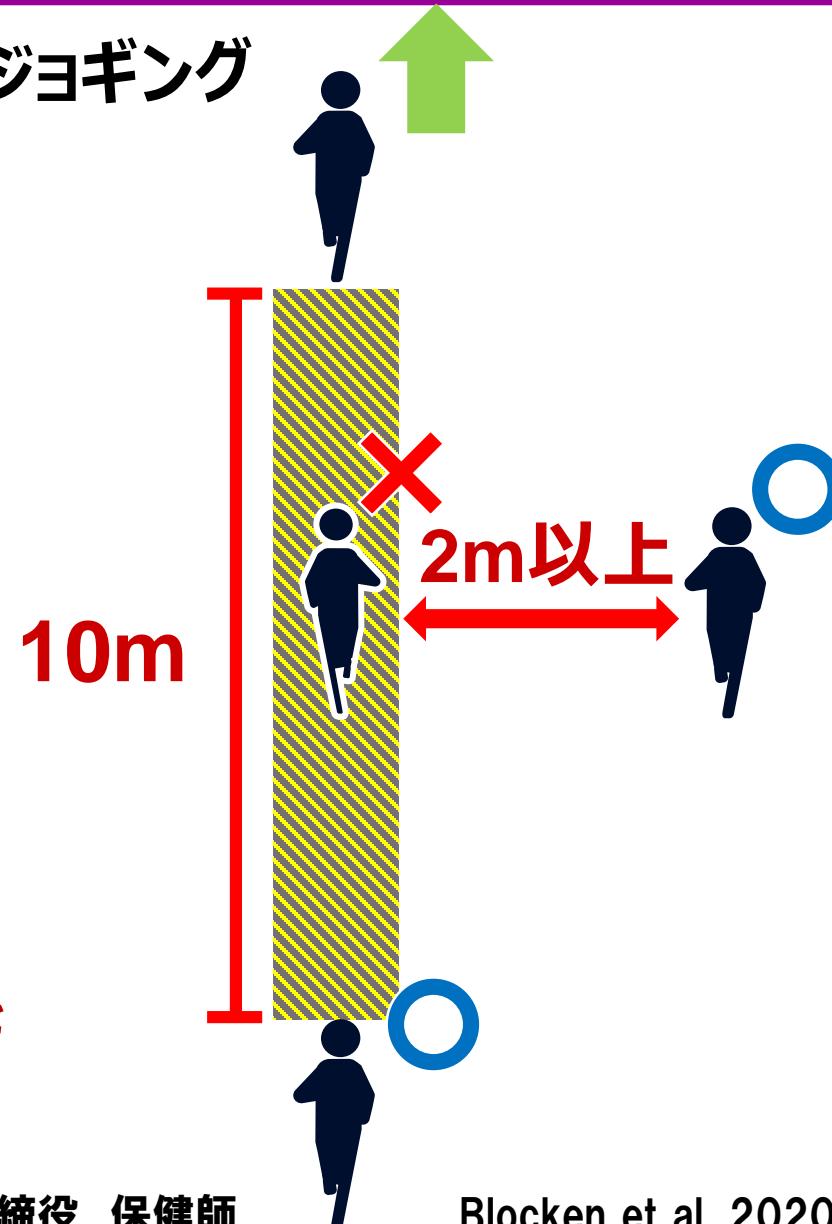


街中で複数人で運動したり、他の運動者から飛沫を受けないためには

ウォーキング



ジョギング



2m程度あけての並列での歩行や走行は、影響を
受けにくいことも示されています

監修 久野譜也 筑波大学教授 塚尾晶子 つくばウェルネスリサーチ取締役 保健師

Blocken et al. 2020を基に作成

運動中の口からの飛沫を他から受けない、他にかけない距離

前の人への飛沫が飛んでくる可能性が高い距離

歩行(ウォーキング)



5m

ジョギング



10m

20m

注意

この研究結果は、無風状況で
行われているので、実際にはそ
の点を考慮する必要があります

自転車



マスクを付けての屋外活動を徹底しましょう