



## 「新しい生活様式」とは？

新型コロナウイルスの感染拡大防止には長い時間がかかります。そのため、感染拡大を予防するための「新しい生活様式」が厚生労働省から示されています。

日常生活の中で取り入れていただきたい実践例です

### 感染防止の3つの基本

参考：厚生労働省HP

#### 身体的距離の確保

- 人との間隔は2m程度
- 遊びに行くなら  
屋内より屋外
- 真正面からの会話を  
避ける

#### マスクの着用

- 症状がなくても  
マスクを着用

#### 手洗い

- 帰ったら、まず  
手や顔を洗う

手洗いは30秒くらい  
石けんと水を使って丁寧に

#### 【その他、日常生活の過ごし方】



まめに手洗い・手指消毒

手洗い



咳エチケットの徹底

咳エチケット



こまめに換気

換気



身体的距離の確保、「3密」の回避



毎朝体温測定・健康チェック。

外出控え

発熱や風邪の症状がある場合は無理せずおうちにいましょう。

### 日常生活の各場面では…？

#### 食事

- ✓ 持ち帰りや宅配を利用
- ✓ 大皿は避けて、料理は個々に
- ✓ 対面ではなく、横並びで座る
- ✓ おしゃべりは控えめに

#### 娯楽やスポーツなど

- ✓ 空いた時間・場所で
- ✓ ジョギングは少人数で
- ✓ 筋トレやヨガは  
自宅で動画を見ながら

#### 仕事

- ✓ 時差出勤
- ✓ 出張はやむを得ない  
場合だけに
- ✓ 対面での打ち合わせは  
換気とマスク
- ✓ 名刺交換もオンライン  
可能な限り
- ✓ 在宅勤務
- ✓ ローテーション勤務
- ✓ オンライン会議

#### 買い物

- ✓ 1人や少人数で空いた時間に
- ✓ 通販も利用

#### 移動

- ✓ 県外への移動を避ける
- ✓ 帰省や旅行はやむを得ない  
場合だけに
- ✓ 混んでいる時間帯を避ける
- ✓ 職場はひろびろと

#### こんな症状がある方は…

さらに詳しくは裏面を参照 ➡

- 息苦しさ・強いだるさ・高熱などの強い症状のどれかがある
- 重症化しやすい方で、比較的軽い風邪の症状がある
- 発熱・咳などの比較的軽い風邪の症状が続く

☎ 077-528-3621

(平日・土日祝 24時間対応)

➡ 受診する前に「帰国者・接触者相談センター」へご相談ください

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底  こまめに換気
- 身体的距離の確保  「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  名刺交換はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定