

5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるように、今後、日常生活の中で取り入れたい実践例が発表されました。すでにテレビ等の報道で内容を把握している方もいると思いますが、厚労省から提示された内容を一部抜粋しましたので、もう一度確認しましょう！

一人ひとりの意識と行動が、自分と家族や友達、たくさんの周りの人をコロナウイルスから防ぐことにつながります。様々な面で「我慢」「自粛」と言われていますが、たくさんの命を救うためにもうしばらく一緒に耐えましょう！

「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。
- 遊びに行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には、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。できるだけ直ぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度時間を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。
- 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
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。

(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）

□毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または、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人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペースを空ける

スポーツ・娯楽など

- 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
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンライン
- 予約制を利用してゆったりと

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
- グラスなど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
- オフィスは広々と
- 会議や名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1

ビデオ通話で
オンライン帰省



2

スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



3

ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



4

待てる買い物は
通販で



5

飲み会は
オンラインで



6

診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



7

筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8

飲食は
持ち帰り、
宅配も



9

仕事は在宅勤務

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10

会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。