

# まだまだコロナに負けない！『新しい生活様式』の実践

日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、  
新型コロナウイルス感染症を始めとする様々な感染症を防ぐことができます。

## 👉 感染防止の3つの基本

### ① 身体的距離の確保、② マスク着用、③ 手洗い

- ▶ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ▶ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ▶ 外出中や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状が無くてもマスクを着用する。
- ▶ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。

人混みの多い場所へ行った後は、できるだけ着替える、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)

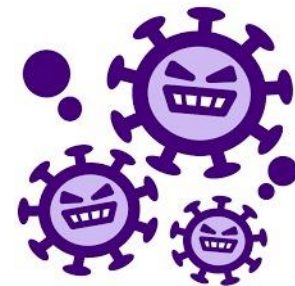
※高齢者や基礎疾患のある重症化リスクの高い人と会う際には、  
体調管理をより厳重にする。



# まだまだコロナに負けない！『新しい生活様式』の実践

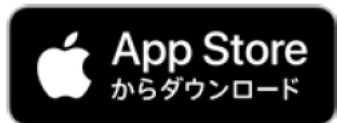
## 👉 移動に関する感染対策

- 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
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかメモに残す。接触確認アプリの活用も。



厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)

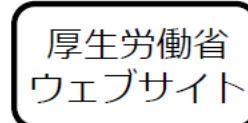
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



- 地域の感染状況に注意する。

# まだまだコロナに負けない！『新しい生活様式』の実践

## 👉 日常生活を営む上での基本的な生活様式



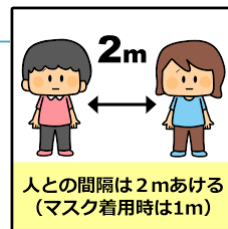
こまめに手洗い・  
手指消毒



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



健康状態に応じた  
適切な生活習慣



毎朝の体温測定、  
健康チェック

# まだまだコロナに負けない！『新しい生活様式』の実践

## 👉 日常生活の各場面の生活様式

### ● 買い物 通販も利用



1人又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せる  
サンプルなど展示品への接触はひかえめに  
レジに並ぶときは、前後にスペース

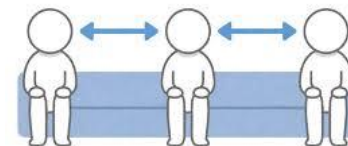
### ● 食事

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



### ● 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 徒歩や自転車通勤も併用する

間隔を空けて  
お座り下さい



### ● スポーツ

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  
すれ違う時は距離をとるマナー



少しの努力と工夫で、コロナに負けない生活様式を手に入れましょう！

参考資料：厚生労働省HP「新しい生活様式」の実践例