

コラム

新しい生活様式

政府は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、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例を以下の通り示している。あなたはどれだけ実行していますか？

「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



(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（エアコン併用で室温を28℃以下に）

身体的距離の確保



「3密」の回避（密集、密接、密閉）

(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

計画を立てて素早く済ます



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、十分に人との間隔を

もしく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

イベント等への参加

接触確認アプリの活用を

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

対面での打合せは換気とマスク



（厚生労働省 WEB サイトから抜粋、編集・日外協）