

厚生労働省公表 新しい生活様式 具体的な行動例

(抜粋)

一人ひとりの基本的感染症対策

◆ 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
- ☐ 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。出来るだけすぐに着替える、シャワーを浴びる

◆ 移動に関する感染対策

- ☐ 帰省や旅行は控えめに、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メモする
- ☐ 地域の感染状況に注意する

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ 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)
- ☐ 毎朝の体温測定と健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理しない

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
 - ☐ 時差出勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
 - ☐ 会議はオンライン ☐ 対面の打合せは換気とマスク
- ※業種ごとのガイドラインは関係団体が作成予定

掲載してあるものは一部です。
全てをご覧になりたい方は
厚生労働省HPへ



日常生活の各場面別の生活様式

◆ 買い物

- ☐ 通販も利用 ☐ 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
- ☐ レジに並び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、すれ違いは距離をとって
- ☐ 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、十分な距離がオンライン

◆ 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
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に。回し飲みも避けて
- ☐ 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

◆ 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

new lifestyle
in TOKIGAWA

ときがわ版 新しい生活様式

の紹介

皆さん、お久しぶりです！ 新型コロナウイルスの情報をリアルタイムでお届けしてきた「広報ときがわ版」ですが、8月号から元の広報ときがわに戻ります。新型コロナウイルスとは今後もしばらくは上手に付き合っていく必要があるとされ、私たちの生活にも様々な工夫が始まっています。国の専門家会議では、再び感染を拡大させないため、「新しい生活様式」を取り入れていくよう提言されました。そこで、ときがわ町で実践されている独自の新しい生活様式をご紹介します。皆さまも行動例を参考にされ、実践してみたいかがでしょうか。



シールドパネル

対面で話すとき、食事をするとき、口からの飛沫が心配ですね。そこで、町立の保育園や役場の窓口では、飛沫防止対策として木製のシールドパネルを設置しました。(関連記事 P20)

手指消毒液 配布

新しい生活様式に欠かせないのが、手指を清潔に保つことです。でも消毒液が売っていない！ 町では全世帯を対象に、手指消毒用アルコールと容器を配布しました。(関連記事 P20)

不当な差別や偏見をなくしましょう

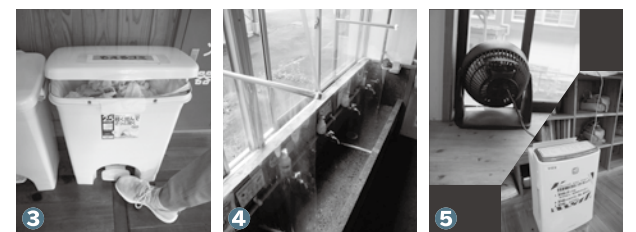
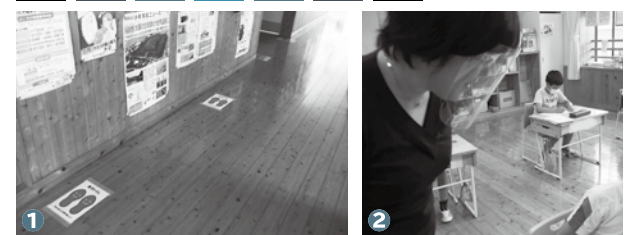
新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。



回覧板エチケット

回覧板は、多くの人が手にするもの。回覧板を見る前、回す前には必ず手洗い、手指消毒をお願いします。デザインのマスコットキャラクターもマスクを着用しています。このデザインのステッカーがありますので、ご希望の方は総務課までお問い合わせください。

学校生活の工夫



①トイレの入口などに立ち位置の表示 ②先生がフェイスシールドを装着 ③手を使わずに開けるゴミ箱の設置 ④水道をビニールで間仕切り ⑤空気を入れ替える工夫 ⑥消毒液の設置

災害時に避難したときの生活様式は？



避難所での感染症対策

- ☐ マスクの着用 ☐ 手洗いや消毒の徹底
- ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ 健康チェックの実施
- ☐ 社会的距離の確保
- ※ 3密の状態を避けるため、指定避難所の収容人数が増えた場合、やむを得ず避難所の移動や車中泊等をお願いする場合があります。
- ※ 食料、飲み物、薬、マスク、アルコール消毒液、体温計など、各自必要なものを持参して避難してください。

「新しい生活様式」を日常生活に意識して取り入れ、自分なりの新しい生活の形を少しずつ作っていきましょう。

感染症対策の避難方法

- ☐ 自宅が安全なら「在宅避難」
- ※ 日ごろから食料・水などの備蓄を最低 3 日分用意し、その他ヘッドライト・モバイルバッテリーを備えましょう。また、家の中の安全対策を行っておきましょう。
- ☐ 親族、友人宅への避難
- ※ 指定避難所の数は限られているため、可能な方は、安全な場所にある親族や友人の家へ避難できるよう、事前をお願いしておきましょう。
- ☐ やむを得ず車中泊を利用する場合
- ※ 避難所の駐車場等を利用し、車両の中に退避すること、一つの手段ですが、エコノミークラス症候群には十分注意しましょう。