

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
- レジに並ぶ時は、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
- 擦れ違う時は距離を取るマナー
- 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



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、会話は控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて



日常生活

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 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無理せず自宅で療養



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

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

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
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかを記録する
- 地域の感染状況に注意する

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

○事業者の方は業種ごとの感染拡大予防ガイドラインに沿った対応をお願いします。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574、FAX(20)1600