

# 私たちの未来のために 「新しい生活様式」を実践しましょう

## 3 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販や電子決済を利用
- 1人または少人数ですいた時間に行く
- 計画を立てて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペースを空ける



### 娯楽、スポーツなど

- 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
- 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
- 混んでいる時間帯を避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する



### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用する
- 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る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに



行田市観光協会では、市内のテークアウト、デリバリーができる店を紹介しています。詳しくは同協会ホームページをご覧ください。

## 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
- オフィスは広々と
- ゆったり時差通勤
- 会議はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク



厚生労働省  
新型コロナウイルス  
接触確認アプリ  
(略称:COCOA)



埼玉県  
LINEコロナ  
お知らせシステム



行田市  
公式LINE



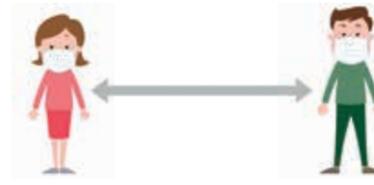
▶ 問い合わせ 保健センター ☎553-0053

新型コロナウイルス感染症と長期間向き合っていくために、また感染拡大を起こさないために、引き続き感染対策を意識した生活が必要です。

感染症予防と社会経済活動を両立するために厚生労働省の発表した「新しい生活様式」を参考に、感染拡大防止にご理解とご協力をお願いします。自身だけでなく、大切な人の命を守るため、新しい生活様式を日常に取り入れましょう。

## 1 一人一人の基本的感染対策

### 人との間隔を空けましょう



● できるだけ2m (最低1m)

### マスクを着用しましょう



● 外出時や屋内でも会話をするとき  
は症状がなくても着用

### 手洗いをしましょう

● 30秒程度かけて水と  
石けんで丁寧に  
(手指消毒薬の  
使用も可)



### 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合



- 気温・湿度が高い時は特に注意
- 激しい運動は避ける
- のどが渇いていなくても小まめに水分補給

環境省および厚生労働省  
「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」から引用



## 2 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 3密(密閉、密集、密接)の回避
- 咳エチケットの徹底
- 毎朝の体温測定、健康チェックを忘れずに。発熱または風邪の症状がある場合は無理をせず自宅で療養
- まめに手洗い・手指消毒
- 小まめに換気

