

「新しい生活様式」の実践例

問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4524)

「新しい生活様式」とは、長期間にわたって新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させるため厚生労働省が公表したものです。厚生労働省が示す、具体的な実践例は以下の通りです。

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

- ・人との間隔は、**できるだけ2メートル（最低1メートル）** 空ける
- ・遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
- ・会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**

② マスクの着用

- ・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**。できるだけすぐに着替える、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）

③ 手洗い

※高齢者や持病のあるような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。

日常生活の各場面別の生活様式

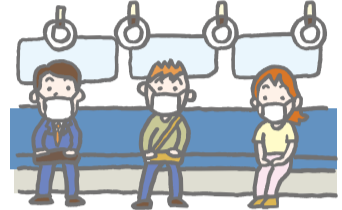
① 買い物

- ・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
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・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



③ 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



④ 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



② 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



⑤ 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



より詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

☎ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html



市民の皆さんの「声」を聞かせてください

いつも「広報くしろ」をご愛読いただき、ありがとうございます。

広報くしろは、市民の皆さんと市役所を結ぶ架け橋です。

たくさんの市民の皆さんの「声」をお寄せください。また、広報くしろの掲載写真ご希望の方も下記までお問い合わせください。

●市役所市民協働推進課へ電話、ファクスまたはメールでお送りください。

☎31-4504 ☎ 23-5220 ✉ shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp

各種統計

区分	4月中		20(令和2)年累計		区分	4月中		20(令和2)年累計	
	件数	17件	76件	火災など統計		件数	9件	18件	
死者	1人	4人	死者	1人	2人				
負傷者	20人	85人	救急出動	698件	3,107件				
シートベルト装着率調査	100%		人口統計		人口=166,764人 世帯数=94,400世帯(4月末現在)				

※「広報くしろ」は原則、毎月最終金曜日(7月号は6月26日(金))配布予定です。