

# 野田保健所だより (野田健康福祉センター)

発行  
千葉県野田保健所  
(野田健康福祉センター)  
〒278-0006  
野田市柳沢24番地  
TEL 04-7124-8155  
URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-noda/>

～すこやか通信第33号～ 令和3年3月発行

## 「新しい生活様式」の実践について

新型コロナウイルスへの対応は、長丁場になるといわれています。これから私たちは、日常生活と感染拡大防止対策を両立していかなければなりません。感染拡大を防止するために「新しい生活様式」を今一度、確認しましょう。

### (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

- 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**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は熱中症に十分注意する**。
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。  
人込みの多い場所に行った後はできるだけすぐ着替える、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**（手指消毒液の使用も可）。
- ※ 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。

### 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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。  
接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

### (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）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用 ■ 一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

#### 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

#### 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

#### 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 ■ 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