

契約団体 各位

平素より弊社商品・サービスをご利用いただき誠にありがとうございます。

保健同人社電話健康相談室より「新型コロナウイルス」に関する最新の情報をお届けいたします。契約団体ご所属の皆さまの健康管理にお役立ていただければ幸いです。

株式会社保健同人社  
電話健康相談室

## 「新型コロナウイルスに関連した感染症」情報

### — 「新しい生活様式」の実践について —

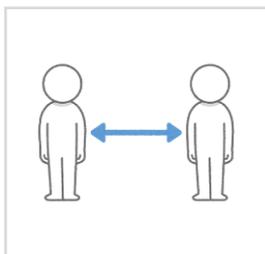
2020年5月22日版

5月4日の新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、厚生労働省から「新しい生活様式」の実践例が示されました。緊急事態宣言の解除が進む中、新規感染者数が限定的となり、感染予防対策の強度を一定程度緩められるようになった地域でも、長丁場になる再度の感染拡大防止のための『新しい生活様式』を個々のライフスタイルに合わせて取り入れていくことが望まれます。

### — 新しい生活様式の実践例 —

#### ■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。
- 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。
- 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）。

※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。
- 帰省や旅行はひかえめに。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をメモにする。
- 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
- ・ こまめに換気
- ・ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養
- ・ 咳エチケットの徹底
- ・ 身体的距離の確保

### 【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
- 計画をたてて素早く済ませ
- 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

#### ■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

### 【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
- ・ 名刺交換はオンライン
- ・ 時差通勤でゆったりと
- ・ 会議はオンライン
- ・ 対面での打合わせは換気とマスク

ならず、大事な家族や友人、隣人の命を守るためにも、一人ひとりが『新しい生活様式の実践』を取り入れた生活を工夫していきましょう。

監修：寺下 謙三（寺下医学事務所 代表）

#### 参考

厚生労働省 HP：新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しました

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)