

新型コロナウイルス感染を防ぐための「新しい生活様式」チェック テスト

新型コロナウイルス感染症専門家会議による提言を踏まえ、政府から感染を防ぐ「新しい生活様式」が示されました。日常生活で気を付けることを覚えて、感染を防止しましょう。

いくつチェックが
付けられるか、
やってみよう！

1 一人ひとりの基本的感染対策

10個中

個

感染防止の基本

- 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
- 遊びに行くなら屋外より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時や屋内にいるときなど、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
- 手洗いは30秒かけて水と石けんで丁寧に洗う

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のみに
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
- 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

6個中

個

今も実践！
これからも実践！

- 小まめに手洗い、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（密閉・密集・密接）」の回避
- 毎朝、体温測定し、健康チェック

3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

6個中

個

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に利用
- 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
- レジに並ぶときは、前後にスペースを取る

娯楽・スポーツなど

7個中

個

- 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取るマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋に長居をしない
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

6個中

個

- 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
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

公共交通機関の利用

3個中

個

- 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

2個中

個

- 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

6個中

個

- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- テレワークやローテーション勤務
- 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

合計

46個中

個

気分の緩みに注意して、できるだけ接触を避けるようにしましょう。