

人との接触を **8割減らす**、**10のポイント**

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守るよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も

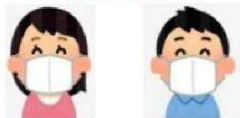


9 仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理

も、同様に重要です。

「新しい生活様式」の実践例

(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。
- 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。

(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
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、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



(3) 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

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

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

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

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

(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
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、別途、関係団体が順次作成している。

あいちの「買い物ルール」

「県民の皆様」へ

- ① 少人数 ～できるだけ一人又は必要最小限の家族のみで
- ② 短時間 ～買い物メモを準備し滞在時間を短縮する
- ③ 咳エチケット等の徹底 ～必ずマスク着用・手洗い・入店前後の消毒を
- ④ 混雑時を避ける ～すいている時間に、人との距離をあけて
- ⑤ 買いためや買い急ぎはしない ～必要な分だけ買うように
- ⑥ 毎日の利用はしない ～2～3日に1回の計画的な利用を

「スーパー等事業者の皆様」へ

- ① 混雑時の入場制限 ～買い物かごコントロール等
- ② 人と人との距離の確保 ～入店・会計待ち時のテープ等による間隔明示等
- ③ 共用部の消毒・手指衛生 ～扉や手すりなどの消毒等
- ④ レジ前のパーティション ～ビニールシートの活用等

高齢者・障害者などへの配慮を

- 「開店から1時間程度」を、高齢者、障害者、妊婦、ヘルプマークの皆様が、安全に、安心して買い物をすることができる時間としていただけるよう、事業者の皆様・利用客の皆様にご協力をお願いします。

公園を利用される「県民の皆様」へ

- ① 少人数 散歩やジョギングなども、少人数で
- ② 混雑を避ける すいている時間、すいている場所を選んで
- ③ 人と人との距離を適切にとる

資料4

都道府県をまたぐ移動の段階的緩和の目安

- 「新しい生活様式」に基づく行動。手指消毒やマスク着用、発熱等の症状がある者は外出等を避けるなど、基本的な感染防止策の徹底・継続。
- 感染拡大の兆候や施設等におけるクラスターの発生があった場合、外出自粛の強化等を含めて、国と連携しながら、都道府県知事が速やかに協力を要請。その際、専門家によるクラスターの発生原因やそれへの有効な対策等に関する分析を出来る限り活用（業種別ガイドラインの改定にも活用）。緊急事態宣言が出た場合、対策を強化。

時期	外出自粛	
	県をまたぐ移動等	観光
【移行期間】 ステップ① 5月25日～	△ * 不要不急の県をまたぐ移動は避ける（これまでと同じ）。	△ * 観光振興は県内で徐々に、人との間隔は確保
ステップ① 6月1日～	○ * 一部首都圏（埼玉、千葉、東京、神奈川）、北海道との間の不要不急の県をまたぐ移動は慎重に。	
ステップ② 6月19日～ * ステップ①から約3週間後		△
ステップ③ 7月10日～ * ステップ②から約3週間後	○	* 観光振興は県をまたぐものも含めて徐々に、人との間隔は確保 * GoToキャンペーンによる支援（7月下旬～）
【移行期間後】 感染状況を見つつ、 8月1日を目途 * ステップ③から約3週間後		○ * GoToキャンペーンによる支援

※ 愛知・岐阜・三重の東海3県においては、社会経済圏が深く重なり合っていることから、3県間における観光を含めた人の移動を6月1日から緩和する。

資料5

5月22日付けで「休業協力要請を継続する施設」として発表した施設

種類	休業協力要請を継続する施設
遊興施設	パブ(接待を伴うもの) バー(接待を伴うもの) ダーツバー(接待を伴うもの) キャバレー ナイトクラブ ライブハウス カラオケボックス スナック 個室付浴場業に係る公衆浴場 デリヘル ヌードスタジオ のぞき劇場 ストリップ劇場
運動施設	スポーツジム

資料5～参考

【別紙1】

これまでにクラスターが発生した主な施設類型

- ① 新型インフルエンザ等対策施行令11条第1項各号に掲げる施設（第1号の学校及び第3号の大学等を除く）

施設類型	備考
保育所、介護老人保健施設等	事業の継続が求められる事業（基本的対処方針）
スポーツジム、スポーツ教室等の屋内運動施設	—
バー	—
カラオケ	—
ライブハウス	—
キャバレー、ナイトクラブ等の接待を伴う飲食店	—

- ② ①以外の施設等

施設類型	備考
飲食店（接待を伴わないもの）	事業の継続が求められる事業（基本的対処方針）
医療機関	事業の継続が求められる事業（基本的対処方針）
企業、官公庁等の事務所	事業の継続が求められる事業（基本的対処方針）
クルーズ船、その他	—