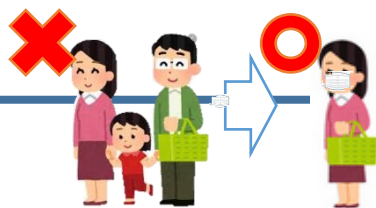


やってみよう！ 新しい生活様式

【各場面別】

- 基本は、①身体的距離の確保！ ②症状なくてもマスクを着用！
③丁寧な手洗い ④3密の回避

買い物



計画を立てて素早く済ます
一人または少人数ですいた時間に
レジに並ぶときは前途にスペースを
電子決済や通販も利用
サンプルなど掲示品への接触は控えめに

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
ジョギングは少人数で、間隔をあけて
すれ違う時は距離をとるマナー
筋トレやヨガは自宅で動画を活用
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
かオンラインで



※十分な距離（2m以上）
がとれる場合は、マスク
をとってもよいとされて
います。



食事

対面ではなく横並びに並ぼう
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
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

働き方の新しいスタイル

体調を確認してから出勤
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
会議や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

