

## 日常生活の各場面別の生活様式

もうすこしがんばり  
ましょう

### ▽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



### ▽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
- 徒歩や自転車も併用する



### ▽娯楽やスポーツなど

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 動画を活用して筋トレやヨガは自宅で行う
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取る
- 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、グラスやおちょこ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



コロナに負けるな!



## 活様式



「感染症対策専門家会議の新しい生活様式」が発表されま  
命を守るため、「新しい生活様  
いします。

## スタイル

