

# 7

## 参考資料

### (1)「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。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人の間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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（エアコン併用で室温を28°C以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 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



#### (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

##### 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

##### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 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 □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、関係団体が別途作成

出典 厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染予防のために」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1)



## (2)「新北海道スタイル」

～事業者の皆さんに取り組んでいただきたい7つのポイントプラス1～

北海道

### 「新北海道スタイル」安心宣言

## 事業者の皆さんに取り組んでいただきたい 7つのポイントプラス1

1.スタッフのマスク着用や小まめな手洗いに取り組みましょう。

2.スタッフの健康管理を徹底しましょう。

3.施設内の定期的な換気を行いましょう。

4.設備、器具などの定期的な消毒・洗浄を行いましょう。

5.人と人との接触機会を減らすことに取り組みましょう。  
・一定の距離(2m程度)の確保  
・間仕切りなどの活用や人数制限、空席の確保

6.お客様にも咳エチケットや手洗いを呼びかけましょう。

7.お店の取組をお客様に積極的にお知らせしましょう。

プラス1.北海道コロナ通知システムを導入し、QRコードを掲示しましょう。

「新北海道スタイル」安心宣言  
私たち事業者は、  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、  
「アツコト1の習慣化」  
に取り組みます！

1.スタッフのマスク着用や小まめな手洗いに取り組みます。  
2.スタッフの健康管理を徹底します。  
3.施設内の定期的な換気を行います。  
4.設備、器具などの定期的な消毒・洗浄を行います。  
5.人と人との接触機会を減らすことに取り組みます。  
6.お客様にも咳エチケットや手洗いを呼びかけます。  
7.店内掲示やホームページなどを活用し、  
お店の取組をお客様に積極的にお知らせします。  
(導入対象の可視化)(見える化)

+1.北海道コロナ通知システムを導入し、QRコードを  
わかりやすい場所に掲示します。  
QRコードは北海道コロナ通知システムによる連絡手段です。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします

### 事業者の皆さんへ



マスク着用・  
手洗いを徹底します



健康管理を  
徹底します



こまめに換気します



消毒・洗浄します



一定の距離を  
とっています



お客様へ咳エチケット・  
手洗いをお願いします



取組を  
お知らせします



北海道コロナ通知システムと  
接触確認アプリ(COCOA)を  
お客様にお知らせします

はじめよう、続けよう。 「新北海道スタイル」



新北海道スタイル

北海道ホームページ「新北海道スタイルについて」を加工して作成  
(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kks/newhokkaidostyle.htm>)