

SDGs × 新しい生活様式 ミライのフツーをつくろうプロジェクト

● 「新しい生活様式」の定着に向けた市民の「お困りごと」の具体例

【提案例】
子どもの手洗いを徹底させたい

【解決例】
化粧品メーカーと育児 NPO が楽しい石鹸を開発

【提案例】
運動不足の高齢者の転倒が心配

【解決例】
スポーツジムと介護施設が共同で支援

「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

- 人と人の間隔は、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には、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な生活様式

- 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

<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 通販も利用 <input type="checkbox"/> 1人または少人数ですいた時間に <input type="checkbox"/> 電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 計画をたてて素早く済ませ <input type="checkbox"/> サンプルなど展示品への接触は控えめに <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース <p>娯楽、スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 公園はすいた時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとるマナー <input type="checkbox"/> 予約制を利用してゆったりと <input type="checkbox"/> 狭い部屋での長居は無用 <input type="checkbox"/> 歌や応援は、十分な距離かオンライン 	<p>公共交通機関の利用</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯は避けて <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車利用も併用する <p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも <input type="checkbox"/> 屋外空間で気持ちよく <input type="checkbox"/> 大皿は避けて、料理は個々に <input type="checkbox"/> 対面ではなく横並びで座ろう <input type="checkbox"/> 料理に集中、おしゃべりは控えめに <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて <p>冠婚葬祭などの親族行事</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 多人数での会食は避けて <input type="checkbox"/> 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、関係団体が別途作成予定

【提案例】
身体的距離を検知してくれるアプリが欲しい

【解決例】
市内の IT 企業が開発！

【提案】
親戚をたくさん招待しても安心な結婚式がしたい…

【解決例】
ホテルとイベント会社が合同で事業化！