

専門家会議「新しい生活様式」の実践例

買い物



- 通販も利用する
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済を利用する
- 計画を立てて素早く
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後をあける

娯楽、スポーツ等



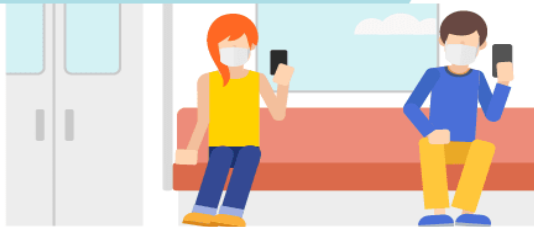
- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は距離をとるかオンラインで

食事



- 持ち帰りやデリバリーも利用する
- 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る
- おしゃべりは控えめに
- お酌や回し飲みは避ける

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る
- 徒歩や自転車も併用する

冠婚葬祭や親族行事



- 多人数での会食は避ける
- 風邪の症状があるなら参加しない