

# ひょうごスタイル

ウイルスとの共存を意識した生活習慣

感染拡大を予防するための日常生活  
[ライフスタイル]

各場面の行動スタイル

(1) 密閉 密集 密接

## 「3密」の回避

(2) 身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保

できるだけ**2m**、最低**1m**。

(3) マスクの着用、咳エチケットの徹底

(4) 手洗い・手指消毒  
手洗いは**30秒程度**。石けん消毒薬の利用

(5) 体温測定・健康チェック

熱や風邪の症状がある時は自宅で療養

(6) 発症時やクラスター発生時に備え、

いつ誰とどこで会ったかを記録

- 在宅勤務（テレワーク）、ローテーション勤務、時差出勤の推進
- 会議はオンラインで
- 対面での打合せは換気とマスクを
- 発熱など体調不良の従業員の出勤を停止
- 職場での「3密」の防止

感染拡大を予防するための働き方  
[ワークスタイル]

自然災害と感染症との複合災害への備え

- 「新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営ガイドライン」の活用
- 複合災害に対応するための事前準備
  - ・自然災害と感染症との「複合災害」に備え、避難場所・避難所の確認や避難所での対応等について、事前に準備
  - ・避難判断にあたっては、「マイ避難カード」や「ひょうご防災ネット」アプリを活用

### 買い物

- 通販、電子決済の利用
- 展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペース
- 計画を立て、1人又は少人数ですいた時間に素早く済ます

### 電車・バスの利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯を避ける
- 徒歩や自転車も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける
- 対面ではなく、横並びで座る
- 会話は控えめに
- 大皿は避け、料理は個々に
- 会食・飲み会は感染防止策を十分に

### 娯楽・スポーツ等

- 公園はすいている時間、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
- 予約制を利用する
- 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで

### イベント等

- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
- 接触確認アプリ・追跡システムの利用を

# なんだ？

兵庫県