

実践！新しい生活様式

岡山県 © ももっち・うらっち



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2m 空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 会話をするときは真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときはマスクを着用
- 家に帰ったら手や顔を洗う。シャワーを浴び、着替える
- 手洗いは30秒以上。水と石けんで丁寧に洗う

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 手洗いと手指消毒をこまめに行う
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気をする
- 身体的距離の確保
- 3密(密集・密接・密閉)
- こまめに体温を測定して健康をチェックする。発熱やかぜの症状があるときは自宅で療養



移動に関する感染対策

- 地域の感染状況に注意する
- 感染が流行している地域との往來を控える
- 旅行や帰省は控えめに。出張はやむを得ない場合のみ
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモしておく

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 1人か少人数で、すいている時間に
- 通販も利用 ●電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- レジに並ぶときは前後にスペースを

公共交通機関を利用するとき

- 会話は控えめに ●混んでいる時間を避ける
- 徒歩や自転車の利用も併用

レジャー・スポーツ

- 公園ですいた時間と場所を選ぶ
- すれ違うときは距離をとる
- 筋トレやヨガは自宅で
- ジョギングは少人数で
- 予約利用でゆったりと
- 狭い部屋に長居をしない
- 歌や応援は十分な距離をとるかオンラインで



食事・外食

- 持ち帰りや宅配も利用して
- 大皿は避けて料理は個々で取り分ける
- 対面ではなく横並びで座る
- 屋外空間で気持ちよく
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌や回し飲みは避けて



冠婚葬祭など

- 多人数での会食は避ける
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

今年のは夏は本当に暑かった！梅雨明けは7月末と例年に比べ遅かったものの、8月9日から続いた猛暑日は24日間で日本一に。コロナ禍で明るい話題がない中、多くのメディアに取り上げていただきました。これから秋の爽やかな季節を迎えます。日照不足の影響や高温障害など、農業を取り巻く環境も大変厳しいですが、今こそ地産地消、地元の良いものをしっかりといただきましょう。(成清雅人)

たかひら

人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	29,507	-79
男性	14,333	-36
女性	15,174	-43
世帯数	14,339	-45

(令和2年8月末現在・外国人含む)

高梁いんぷお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



[iPhone用]



[Android用]

