

COVID19 と共存する「新しい生活様式」

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。
 - ☐ 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）
- ※高齢者や持病が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。
- ☐ 帰省や旅行は控えめに。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。

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無理せず自宅で療養。

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
- ☐ 計画を立てて素早く済ます
- ☐ 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

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、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取るマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間は避けて
- ☐ 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に座ろう
- ☐ 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

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪症状がある場合は参加しない

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
- ☐ 時差通勤でゆっくりと
- ☐ オフィスは広々と
- ☐ 会議はオンライン
- ☐ 名刺交換はオンライン
- ☐ 対面で打ち合わせは換気とマスク

メディカルパーク今池

代表電話：052-715-6070
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-715-6170
 e-mail：imaike@junshu.jp
 〒464-0850
 名古屋市千種区今池 1-8-8 今池がスビル 2 階

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後2:00～6:00	●	●	●	●	●	●	休
休診日:日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「今池駅」10 番出口徒歩 0 分							



東山内科・小児科 東山健康管理センター

代表電話：052-781-1235
 健診専用 電話：052-734-2200
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-781-6500
 e-mail：higashiyama@junshu.jp
 〒464-0807
 名古屋市千種区東山通 5 丁目 103 番地

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後5:00～7:00	●	●	●	●	●	●	●
休診日:祝日 ■土曜日午後 1:30～午後 5:00 ●日曜日午前 10:00～午後 1:00 ■日曜日午後往診 地下鉄「東山公園駅」4 番出口徒歩 1 分							



スカイル内科 スカイル健康管理センター

代表電話：052-241-2111
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-241-6200
 e-mail：skyle@junshu.jp
 〒460-0008
 名古屋市中区栄 3-4-5 栄(カレ)ビル 11 階

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前10:00～13:30	●	●	●	●	●	●	休
午後2:30～6:00	●	●	●	●	●	●	休
休診日:日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「栄駅」地下街から直結							



守山内科・小児科 守山健康管理センター

代表電話：052-791-5110
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-791-5166
 e-mail：moriyama@junshu.jp
 〒463-0070
 名古屋市守山区新守山 901 番地

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～12:30	●	●	●	●	●	●	休
午後4:00～7:00	●	●	●	●	●	休	休
休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 ■土曜日午前 8:00～午後 1:00 駐車場 30 台完備 JR 中央線「新守山駅」徒歩 12 分							



八事小林泌尿器科

代表電話：052-833-8111
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-833-8113
 e-mail：yagoto@junshu.jp
 〒466-0815
 名古屋市昭和区山手通 3-9-1 日興山手ビル 1 階

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	休
午後2:00～6:00	●	●	●	●	●	休	休
休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 ■第 1・3・5 土曜日は休診 地下鉄「八事日赤」1 番出口徒歩 0 分							



一社内科・小児科

一社健康管理センター
 一社科予防接種センター

代表電話：052-771-6660
 健診専用電話：052-734-2200
 予防接種予約専用電話：052-771-6682
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-771-6671
 e-mail：issaha@junshu.jp
 〒465-0095
 名古屋市名東区高社 1 丁目 261 番地
 Bel Spazio ISSHA 1 階

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 4:00～7:00	●	●	●	●	●	休	休
休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 1 時まで診療 地下鉄「一社駅」1 番出口徒歩 0 分							



星ヶ丘内科 在宅診療・オンライン診療

代表電話：052-788-2222
 e-mail：hoshigaoka@junshu.jp

〒464-0026
 名古屋市千種区井上町 113 星ヶ丘中央ビル 3 階

診療時間

在宅医療・オンライン診療 **リニューアル準備中**
 現在電話対応は、一社内科診療に対応しております

下鉄「星ヶ丘駅」3 番出口徒歩 1 分

