

自宅	1	玄関先で手指の消毒をする。
	2	靴下を脱いでから玄関のドアを開け、ズボン脱ぎ、手洗い、うがいをする。
	3	玄関に除菌スプレーを置いておき、帰宅時には服やカバンなどにスプレーをする。
	4	外出から戻れば、上着を外で脱いで叩いてから家の中に入る。
	5	家に入ったらずちに部屋着に着替える。
	6	外出後すぐに来ていた服を洗濯する。
	7	帰宅後、身に着けていたものすべてを消毒する。
	8	帰宅後、マスクをすぐに捨てる。
	9	帰宅時にスマートフォンを除菌シートで拭く。
	10	帰宅したら玄関で靴下を脱いで風呂場に直行して足を洗う。玄関から風呂場までの足跡をウエットティッシュでふき取る。
	11	地面に置いたカバンの底をウエットティッシュでふき取る。
	12	手洗い、うがい、鼻をかむ。
	13	帰宅時の手洗い・うがいをする。
	14	外から帰ったら、手洗い・うがいのほか、必ず洗顔もする。
	15	コート類に消毒スプレーをかける。
	16	帰宅後、すぐにシャワーか風呂に入る。
	17	玄関先に、消毒液、ウエットティッシュを設置し、帰宅時の消毒を徹底する。
	18	玄関先に、マスクの予備品の設置（外出時の予備品としての携帯用）をした。
	19	家族間での感染を防ぐため、顔を洗い、風呂でもうがいをする。
	20	お風呂でシャワーうがいをする。
	21	歯磨き粉を家族で共有せずに、ひとつごとに分ける。
	22	トイレはふたをして水を流す。
	23	家族みんな毎日体温測定している。
	24	家族一人一人使用するタオルを分けている。
	25	24時間換気している。
	26	自宅での、毎日の血中酸素濃度測定記録をする。
	27	居間に、CO2 センサーを設置した。
	28	各部屋に、空気清浄機を配置した。
	29	センサー式のハンドソープディスペンサーを導入した。
	30	喉へのうがいのみでは完全に雑菌を除去できないと思うので、鼻から喉にかけてうがいを実施する。
	31	感染者が自宅にいる場合、家庭内感染を防ぐために、感染者の食事については全て使い捨ての紙皿、紙コップなどを使用し、使用後はビニール袋にすべて入れて口をしぼって捨てる。
	32	水回りに除菌洗剤とスプレーを置く。

外出	33	なるべく外出を控える。
	34	三密（密集・密閉・密接）の回避。
	35	大人数で会わない。
	36	必要な時以外は人ごみへ行くのを避ける。
	37	人が集まりそうな場所（映画館、カラオケ、パチンコ、競馬場等）に行くのは控える。
	38	公共の場になるべく行かず、必要な場合以外の外出を控える。
	39	換気が悪いところを避け、外で遊ぶようにする。
	40	出かけるときはマスクを着用する。
	41	マスクの使用は1日1枚にする。
	42	季節を問わずマスクは不織布のものを用いる。
	43	常にマスクをする。暑いときはマスク用のスプレーやハッカ油をかけるとスツとしてつけやすい。
	44	携帯用消毒液・除菌ティッシュを持ち歩いている。
	45	イソジン（うがいぐすり）を持ち歩き、都度うがいをする。
	46	外出時には入り口などに設置されている消毒スプレーを必ず使用する。
	47	換気を励行し、率先して窓を開ける。
	48	ソーシャルディスタンスを保持する。
	49	人と話すときに少し離れて会話するようにしている。
	50	マスクを外すため、我慢して散髪などの周期を遅らせている。
	51	公共交通機関を使わず自転車や徒歩で移動する。
	52	できるだけ公共交通機関での移動を避け、自家用車での移動に変えた。
	53	不潔な人とは合わないようにする。
	54	電車に乗っている際につり革を持つのをやめた。
	55	エスカレーターや階段では、前後の人の間隔を5、6段空ける。
	56	特に込み合う駅の場合は、人の流れが一段落して空くまで待つ。
	57	エスカレーターの手すりを持たないようにしている。
	58	エレベーターのボタンなど、不特定多数の方が触る場所は、消毒用ウエットティッシュを指に巻いて押すようにしている。
	59	職場のエレベーターを使用する際は、行先ボタンや開閉ボタンにはなるべく指先で触れず、職員証の角などを使用している。
	60	外出時は時間に十分なゆとりを持つ。
	61	ウォーキングをする際に、会話を控え、話す際も横を向いて話すことはせずに、前を向いたまま話すようにしている。

買物	62	ネットで物を買う。
	63	買い物の時間・回数を減らす。
	64	スーパーなど多くの人が入り出る場所では必ず入退店時に消毒し、マスクは絶対に外さない。
	65	スーパーで買い物をする際に手指消毒を少し多めにかけ、カートの持ち手も同時に消毒する。
	66	事前に買い求めるものをメモし、短時間での店舗内滞在を心掛ける。
	67	買い物に行く際に買い物メモを準備していくことで買い物時間を減らした。結果、余計な買い物も減った。
	68	陳列商品の購入には、商品を手にとっての商品選択をさけた。
	69	買い物の際はなるべく商品を手にとらず目視で済むものは目視のみで購入するよう心がけている。
	70	スーパーで一度手にした物は棚に戻さない。買う。
	71	非接触で買い物できるようキャッシュレス決済アプリを導入し、代金やおつり等の受け渡しによる感染を予防した。
	72	複数のエコバッグを持参、使用后、こまめに洗濯している。
73	購入した商品を拭く。	

食事	74	外食しない。
	75	食材を消毒する。
	76	安い店には行かない。
	77	飲食時に家族間でも大皿はやめて、一人一つの皿にしている。
	78	料理を大皿で盛るのをやめ、個別の皿に盛るようにした。
	79	混雑する食事時間帯をさけての店舗利用による食事を心掛けた。
	80	子どもと外食に行く際は、キッズチェア全体(背もたれや、テーブルの裏なども。子どもは色んな所を触るので)を消毒用ウェットティッシュで拭くようにしている。
	81	お店の予約を取る際にお店の許可が出れば、人数より広めの席を予約させてもらい、距離を取って食事をしている。

その他	82	毎日お笑いを見て笑って免疫力UPする。
	83	太極拳クラブに参加して体力保持している。
	84	症状や後遺症の話を我が身と家族に置き換えて想像し、感染を怖れる。
	85	栄養バランスや適度な運動など体調管理に気を配る。
	86	栄養をバランスよくとり、よく眠る。
	87	規則正しい生活を送り、体調を崩さないようにする。
	88	粘膜からのウイルスの侵入を防ぐため、消毒の際、目や口の近くには近づけないようにする。
	89	体力づくりを意識し、区役所で開催されている運動教室などに参加した。
	90	8020メイト会で教えてもらった手洗いの方法で丁寧に手を洗う。
	91	十分な睡眠をとる。
	92	こまめな水分補給を心掛けている。
	93	毎日、しっかり食べ、十分な睡眠をとり、適度な運動をしてコロナに負けない体力をつける。
	94	夜間や早朝に散歩し適度な運動で免疫力を高める。
	95	口腔内を清潔に保つため、朝と晩に歯磨きする。
96	近隣の方とコロナや感染予防について情報交換をする。	
97	朝食は忙しくても必ず食べる。野菜もいつも食べられるように一口大にして冷凍庫で保存している。	
98	免疫力をつけるため十分に眠れるようにお風呂であたたまるようにする。	
99	ウォークの会で頑張る。	
100	手洗い、うがい、マスクは当たり前プラス外気の中で気持ち良い程度の運動と、気の合う仲間とおしゃべりです。心も予防策に重要！	
101	笑顔で毎日を過ごすことが大事だと思います。それと「負けないぞコロナ」の気合も大事なかな。	
102	コロナで外出が減った分、家庭菜園、クイズ応募に励んでいます。	
103	業者の方にも消毒してもらってから入室してもらっている。	
104	免疫力をつけるように食事、特にたんぱく質を取るよう心がけている。	