

## マスクの着用は、個人の判断が基本となります

### ただし、以下のような場合には注意しましょう

○次の場面では周囲の方に感染を広げないためにマスクを着用しましょう

- ・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
- ・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

○重症化リスクの高い方※が感染拡大時に混雑した場所に行く時は、ご自身を感染から守るためにマスク着用が効果的です ※：65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方、妊婦など

### また、

○施設の管理者やイベント主催者等からマスク着用を呼びかけられた時は、ご協力をお願いします

○発熱等の症状がある方は、外出を控えてください

通院等やむを得ず外出する時には、人混みを避け、周囲の方に感染を広げないためにマスク着用をお願いします

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

## 新型コロナや季節性インフルエンザに気を付けながら、日常を取り戻していきましょう

○「新たな会食のすゝめ」に沿って、会食を楽しみましょう

○「新たな旅のすゝめ」に沿って、旅行を楽しみましょう

## 次のことは、これからも忘れずにお願いします

○基本的な感染対策は今後とも継続してください

- ・こまめな換気
- ・手洗い、手指消毒
- ・人と人との距離の確保

○発熱等の症状がある場合は出勤、外出等は控え、特に、重症化リスクの高い方は、診療・検査医療機関へ速やかに相談・受診してください

○オミクロン株対応ワクチン未接種の方は、改めて接種の検討をお願いします  
特に、重症化リスクが高い方はご自身を守るため、接種を検討してください

なお、感染が大きく拡大するような場合には、マスク着用を含め、より強い感染対策を求めることがあります

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

**令和5年3月13日から**

**マスク着用は個人の判断が基本となります**

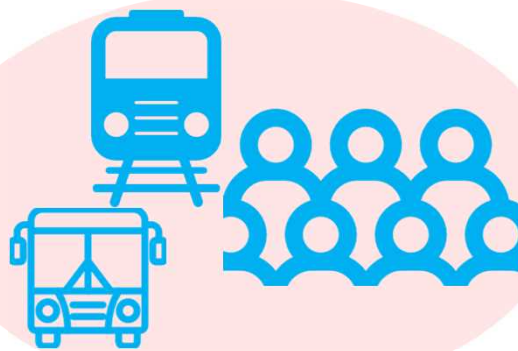
ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



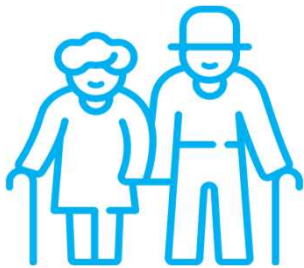
受診時や医療機関・  
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した  
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります



しあわせ信州

# 信州版 “新たな会食” のすゝめ

長野県では、すべての人に安心して飲食を楽しんでいただくため、会食の際に気をつけていただきたいことを「新たな会食」のすゝめにまとめました。お一人で利用される場合も、実践してみてください。「新しい日常」にマッチした会食スタイルをすすめ、信州でがんばるお店を応援しましょう。

## 感染防止の基本

### ① 人との距離の確保

- 人と人との間を1m以上空けるか、飛沫防止パネルを利用しよう



### ② こまめな手洗い・手指消毒

- 食事の前後は、手洗い・手指消毒を徹底しよう
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



### ③ 十分な換気

- 屋内では30分に1回以上数分程度換気しよう（できれば常時換気を）



### ※令和5年3月13日からのマスクの着用について

- ・個人の判断が基本です（本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします）
- ・お店からマスク着用を呼びかけられた際は、ご協力をお願いします

## 食マエ ～準備は入念に～

- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう
- 開催時期や参加人数は適切か考えよう
- 「信州の安心なお店」など対策の取れている店を選ぼう
- 体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた場合は参加を控えよう

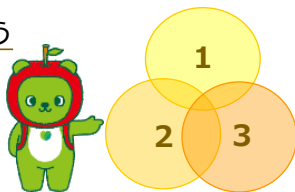
## 食ナカ ～感染予防をして楽しもう～

- お店の安全対策や従業員の指示に従おう
- 基本的な感染防止対策を守ろう（手洗い、消毒、換気など）
- 出来るだけ個室を選んだり、他のグループとの間隔をあけよう
- 大声での会話や長時間の利用は控えよう 他のグループとの交流はやめよう
- 回し飲み、箸などの使いまわしはやめよう

## 密の回避

外出時は「密」を避けよう

- ① 換気の悪い **密** 閉空間
- ② みんなが集まる **密** 集場所
- ③ 近くで話す **密** 接場面



1つの密でも避ける「ゼロ密」を目指しましょう

### - お役立ちサイト -



県 新型コロナウイルス感染症対策総合サイト



「新型コロナウイルス対策推進宣言」サイト



「信州の安心な店応援キャンペーン」サイト

### 新型コロナワクチン接種について

- オミクロン株対応ワクチンは、オミクロン株に対し従来のワクチンを上回る効果が期待されています。
- ワクチンを未接種の方は、改めて接種のご検討をお願いします。
- ワクチン接種がお済みの方も引き続き感染防止対策の徹底をお願いします。

## 食アト ～フォローまでしっかりと～

- 帰宅後、丁寧な手洗い、うがいをしよう
- 帰ってからも健康チェックをしよう

### 食ナカの“会話”ポイント解説

大切なことは、  
飛沫を飛ばさない  
飛沫の範囲内に入らない ことです。

- ① お相手の方と1m以上あけよう
- ② 1mない場合は、飛沫防止パネル越しで



安全安心で楽しい旅を

# 信州版 新たな旅のすゝめ

長野県では、すべての皆様に信州で気持ちよく過ごしていただくために、Withコロナのもとでの旅行で気をつけていただきたいこと、困ったときの相談先を「新たな旅のすゝめ」にまとめました。

## 感染防止の基本

### ① 人との距離の確保

- 人との間はできるだけ（最低1m）あけよう



### ② こまめな手洗い・手指消毒

- 手洗いは30秒かけて水とハンドソープで洗いぬいで
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



### ③ 十分な換気

- 屋内や車内では30分に1回以上数分程度換気をしよう（できれば常時換気を）



## ※令和5年3月13日からのマスクの着用について

- 個人の判断が基本です（本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします）
- 施設の管理者等からマスク着用を呼びかけられた際は、ご協力をお願いします

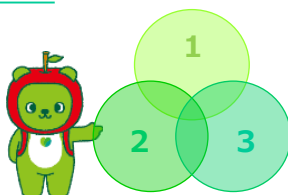
## 密の回避

外出時は「密」を避けよう

① 換気の悪い **密**閉空間

② みんなが集まる **密**集場所

③ 近くで話す **密**接場面



1つの密でも避ける「**ゼロ密**」  
を目指しましょう

## 旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅先の感染症対策の情報をあらかじめ調べておこう
- 体調が悪くなったときに備え 事前に準備しておこう（解熱剤・風邪薬など普段お使いの薬や検査キットを持参等）
- 体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた場合は出かけるのはやめよう

## 旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- お店や施設に入るときだけではなく 出るときも 手洗い・手指消毒しよう
- 混雑を避け、列に並ぶときは 前の人と距離をとろう
- 行政のよびかけや 施設が行っている 感染防止対策をよく聞いて 協力しよう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合 重症化リスクの高い方や症状の重い方は 医療機関へ相談しよう

## 旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰ってからも健康チェックをし 体調に異変を感じた場合は お住まいの都道府県の呼びかけに従って対応しよう

## - お役立ちサイト -



長野県公式観光サイト  
Go NAGANO



信州版 新たな旅の  
すゝめ サイト



県 新型コロナウイルス  
感染症対策 総合サイト



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

# もし 旅行中に体調に異変を感じたら

旅行中、体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた場合、重症化リスクの高い方や症状が重い方はお近くの診療・検査医療機関（以下URLに掲載）に、必ず事前連絡の上受診してください。

【診療・検査医療機関：[https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo\\_kensa.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo_kensa.html)】

受診先や対応に迷う場合などについては、「受診・相談センター」にご相談ください。

**受診・相談センター（24時間対応）** ※最寄りの医療機関を紹介しますので、所在地を確認してからご相談ください。

窓口名	管轄（滞在地）	電話番号
佐久保健福祉事務所	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3178
上田保健福祉事務所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
諏訪保健福祉事務所	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事務所	伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村	0265-76-6822
飯田保健福祉事務所	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曽保健福祉事務所	上松町、南木曽町、木曽町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2227
松本保健福祉事務所	塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村	0263-40-1939
大町保健福祉事務所	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健福祉事務所	須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村	026-225-9305
北信保健福祉事務所	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市	026-226-9957
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

※聴覚に障がいのある方は、FAX：026-403-0320までご相談ください。

※日本語での相談が難しい方は、0120-974-998（新型コロナ多言語コールセンター）までご連絡ください。

## 新型コロナワクチン接種について

- オミクロン株対応ワクチンは、オミクロン株に対し従来のワクチンを上回る効果が期待されています
- ワクチン未接種の方は、改めて接種のご検討をお願いします
- ワクチン接種がお済みの方も、引き続き感染防止対策の徹底をお願いします

## 県内事業者の感染防止対策について

長野県では

- ・事業者自ら適切な感染防止策を宣言する「新型コロナ対策推進宣言の店」
- ・推進宣言の店のアップグレードとして感染対策を行っているお店の認証制度「信州の安心なお店」を実施していますのでお店探しの参考にしてください



皆さまのお越しを  
心よりお待ちしております

長野県PRキャラクター「アルクマ」

©長野県 アルクマ