

年末年始を迎えるにあたってのお願い（令和3年12月27日改定）

感染性・伝播性の高さ、ワクチンの感染予防効果が低下する可能性などが指摘されているオミクロン株の市中感染が国内で確認されています。

また、しばらく落ち着いていた本県の新規陽性者数は徐々に増加しています。

年末年始は、気温の低下により換気が不十分になりがちになったり、人の往来、行事や会食の機会も多くなることから、感染の急激な拡大が懸念されます。

令和4年1月10日までは「**感染拡大予防期間**」ですので、県民及び事業者の皆様、長野県に来訪される皆様は、オミクロン株による感染の動向等を踏まえ、基本的な感染防止対策を徹底するなど慎重な行動をとっていただくとともに、特に次の点についてのご協力をお願いいたします。

令和3年12月27日
長野県知事 阿部 守一

基本的な感染防止対策を徹底するために

- **マスクの正しい着用、正しい手洗い・手指消毒、十分な換気、ゼロ密を意識**

感染拡大と重症化を防止するために

- **少しでも体調に異変を感じた場合**（発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など）は、**外出せず、速やかに医療機関に相談してください。**

新型コロナウイルスを県内に持ち込まないために

- **帰省や旅行は慎重に検討し、行う場合には基本的な感染防止対策を徹底するなど十分注意するとともに、「新たな旅のすゝめ」を守ってください。**
- 長野県へ来訪される前に**ワクチン接種又は検査の実施を推奨**します。

県内で感染を広げないために

- 外出の際は混雑した場所を避け、また、普段会わない方と会う時は慎重な対応をしてください。
- **忘年会・新年会や会食は、自宅での実施を含め、基本的な感染防止対策を徹底するなど十分注意するとともに、「新たな会食のすゝめ」を守ってください。**
- **初詣や成人式の集まりなど年末年始の恒例行事等は、できるだけ分散化・小規模化にご協力ください。**
- **ワクチン未接種の方は慎重な行動**をしていただくとともに、ワクチンの感染予防効果が時間の経過とともに低下することから、**ワクチン接種済みの方も感染防止対策を継続するなど慎重な行動**をしてください。

安心で元気な長野県を取り戻すために（ワクチン接種について）

- ワクチン接種がお済みでない方は**効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください。**

「思いやり」と「支え合い」で新型コロナを乗り越えましょう

- 県外との往来が必要な方や、様々な理由によりワクチン接種を受けることができない方もいます。**差別や誹謗中傷は行わず**、県民お一人おひとりが「**思いやり**」の心を持ち「**支え合い**」の輪を広げましょう。

※ 主な改定は下線部。 オミクロン株による感染の動向等により内容をさらに変更する場合があります。



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、すべての人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2m（最低1m）あけよう
- おしゃべりするときはできるだけ真正面を避けよう



② マスクを正しく着用

- 人と会話する時はマスクの着用を徹底しよう
- 周りに人がいたら 電話やおしゃべりするときもマスクを



③ 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いねいに
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



④ 十分な換気

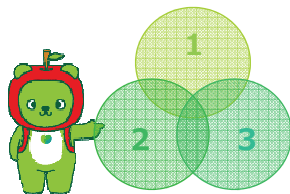
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



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 -



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

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週間は感染リスクの高い行動※を控え 体温や行動歴（時間や場所）をメモしておこう
※ 飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間に及ぶ飲食、マスクなしでの会話 など
- 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の対応を事前に考えておこう
- 旅行の10日前から当日までの間に体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）がある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！ -

- おみやげ選びのときなどで 物にさわるのは必要最低限にしよう
- 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
- 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
- 旅先の写真といっしょに 行動歴（時間や場所）をメモしておこう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合は すぐ医療機関・保健所へ連絡しよう

旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰ってから 2週間程度は健康チェックを続けよう

旅行者が感染防止対策を実施している証になるカードです
裏面にチェックして本紙から切り取り 旅にご持参ください

(キリトリ)

信州版 新たな旅のすゝめ

安心旅人 宣言カード

長野県



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

もし 旅行中に風邪等の症状が現れたら

旅行中、風邪等の症状が現れた場合で、新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの場合は医療機関を受診する前に、滞在先の市町村を管轄する「受診・相談センター（保健所）」にご相談いただくか居住地の相談窓口や かかりつけの医療機関にご相談ください。

☆ 旅行の前や途中で、体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさの症状等）を感じた場合は、すぐにご相談ください！

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、 <small>やすおか たかぎ</small> 泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健福祉事務所	上松町、南木曾町、木曾町、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、 <small>おみ</small> 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村 <small>ちくほく</small>	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	平日（8：30～17：15） 026-226-9964 休日・夜間（17：15～8：30） 070-2828-6398
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

ワクチン接種について

- ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ワクチンの接種が済んでいない方は、ご自身を守るため、より気をつけて行動しましょう
- 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

新型コロナウイルス接触確認アプリ

新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称：COCOA）は DR用QRコード
陽性確定者と接触した可能性について
通知を受け取ることができる厚労省のアプリです
これにより、検査や受診など保健所のサポートを
早く受けることができます
旅行中は多くの方と接触しますので、ぜひご利用ください



iPhone用
Android用

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」
※本制度対象業種は宿泊業や飲食店等に限られて
おります。詳細は公式HPをご確認ください。
を実施していますので
お店探しの参考にしてください



©長野県 アルクマ

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」

発行／長野県 観光部

長野市大字南長野字幅下692-2

（キリトリ）
わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえて
旅行を楽しみつつ、以下の感染防止策を実施します

- 人と会話をする時はマスクをします
- 手洗い・手指消毒をこまめに行います
- 旅行の同行者以外の方と一定の距離を保ちます
- 屋内や車内では十分な換気をします
- 事業者が実施する感染防止対策に協力します

全ての項目を実践してチェック！ 旅先でも安心を！

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

- 人と人との間は1m以上空けるなど、相互に飛沫を避けよう
- おしゃべりするときは飛沫防止パネル越しか、できるだけ真正面は避けよう



② マスクを正しく着用

- 会食前後のマスクの着用と咳エチケットを徹底しよう
- 会食中も状況に応じて「マスク会食」か「黙食」で



③ 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



④ 十分な換気

- 屋内では30分に1回以上数分程度換気をしよう



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
- メンバーの体調や行動履歴（県外出張や感染者との接触など）を確認しよう
不安な場合は参加しない、させない

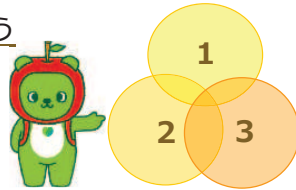
食ナカ ～感染予防をして楽しもう～

- 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（概ね2時間超）の利用は控えよう 他のグループとの交流はやめよう
- お酌や回し飲み、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

食アト ～フォローまでしっかりと～

- 帰宅後、手洗い、うがい、入浴、着替えをしよう
- 1週間程度は、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 飛沫防止パネル越しで（食事前に飛沫防止パネルがあるか確認してみよう）
- ② お相手の方と1m以上あけよう 真正面を避けよう
- ③ 困難な場合は、「マスク会食」か「黙食」で



ワクチン接種について

- ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ワクチンの接種が済んでいない方は、特に感染防止対策の徹底をお願いします
- 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