



長野圏域に「新型コロナウイルス注意報」を発出します

長野圏域の直近1週間(3月4日~10日)の人口10万人当たり新規陽性者が3.21人と2.0人を超え、集団的な感染などのリスクの高い事例も発生し、今後の感染の状況に注意が必要な状態であることから、同圏域の感染警戒レベルを2に引き上げ、「新型コロナウイルス注意報」を発出します。

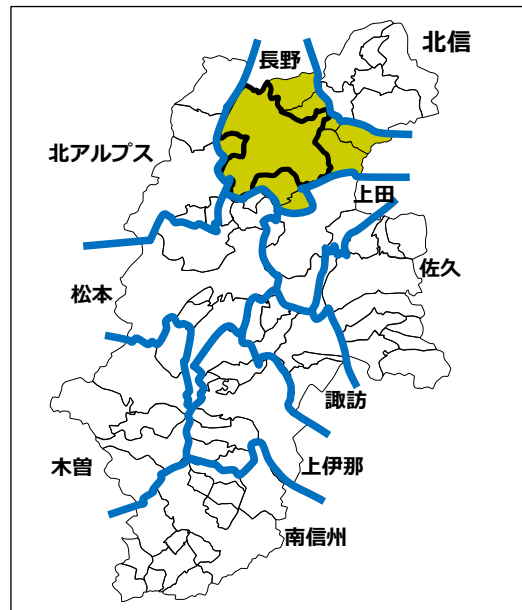
1 県内の感染警戒レベル

感染警戒レベル2の圏域 1圏域

長野圏域

感染警戒レベル1の圏域 9圏域

佐久圏域、上田圏域、諏訪圏域、上伊那圏域、南信州圏域、木曾圏域、松本圏域、北アルプス圏域、北信圏域



2 「新型コロナウイルス注意報」発出に係る感染拡大防止のお願い

改めて次の3点についての遵守を徹底

するとともに、別紙「年度末・年度始め(3/20~4/9)を迎えるに当たっての知事メッセージ」に沿った対応をお願いします。

(1) 緊急事態宣言が発出されている地域*との往来は控えてください。

* R3. 3. 11日現在：埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県

(2) 会食(自宅や職場等も含む。)の際は感染防止に十分注意してください。

普段会わない方との会食は特に注意してください。

(3) 人との距離の確保やマスク着用、手指消毒等、基本的な対策を改めて徹底してください。高齢者や基礎疾患のある方は特に留意してください。

なお、感染警戒レベル2は、感染防止策を講じつつ、社会経済活動との両立を図っていく段階です。そのため、過度な活動自粛はお控えください。

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

長野県 危機管理部
消防課 新型コロナウイルス感染症対策室
(室長) 前沢直隆 (担当) 湯沢秀保
電話 026-232-0111 (内線 4705)
FAX 026-233-4332

年度末・年度始め（3/20～4/9）を迎えるに 当たっての知事メッセージ（2月22日時点）

年度末・年度始め（3/20～4/9）は日頃会わない方との接触機会が増える時期であり、感染拡大を抑制するため、この期間を「**感染対策強化期間**」とします。県民及び事業者等の皆様は、以下の点について遵守していただくとともに帰省・旅行、会食・会合、会議・休暇などの「**分散化**」・「**小規模化**」・「**遠隔（リモート）化**」にご協力をお願いします。

1 地域間の往来（出張、旅行、帰省など）についてのお願い

- **感染拡大地域への訪問**は、できるだけ**控える**ようにしてください。その他の地域への訪問に当たっても、感染・伝播性の高い変異株が国内でも確認されていることから、**基本的な感染防止策の徹底や大人数での会食等リスクが高い行動を控える**などの慎重な行動をお願いします。
- 進学・就職・帰省等により本県に来訪される方は、人の流れを分散するため、**感染対策強化期間**をなるべく避けるように検討してください。来訪される場合、**来訪前2週間**は、**健康観察**を行い、**大人数での会食等リスクが高い行動を控えて**ください。

2 日常生活でのお願い

- **人と接する際のマスクの着用、風邪症状等がある場合は外出しない、体調がよくなって2日以内は外出を控える**などの対策を改めて徹底してください。
- 会食を行う機会が増える時期ですが、**これまで一緒に生活・勤務していなかった人との会食はできるだけ控えて**ください。
- 会食を実施する場合は、アクリル板を挟むなど飛沫感染に注意いただくとともに、信州版「“新たな会食”のすゝめ」を遵守し、密な室内での**大人数**（概ね1メートルの距離が取れない程度の人数）・**長時間**（概ね2時間超）とならないように留意してください。

3 事業者・大学など高等教育機関の皆様へのお願い

- **入社式・入学式**を行う場合は、感染リスクを低下させるための対策について十分ご検討ください。また、可能な場合は、転勤・引っ越しの時期についても**感染対策強化期間**を避け、できるだけ分散化させるよう検討してください。
- 転勤・入学などにより感染拡大地域から転入される方に対しては、**転入前2週間**は、**健康観察**を行い、**大人数での会食等リスクが高い行動を控えて**いただくよう呼びかけてください。

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

令和3年2月22日
長野県知事 阿部 守一

信州版 “新たな会食” のすゝめ

地域のお店での会食は、①職場の同僚や仲間とのコミュニケーションの場 ②家族のお祝いや思い出の場 ③地域コミュニティの絆を深める場 ④美味しい料理と心温まるサービスに癒されたり、ストレス発散できる場など、私たちの社会生活や日常生活に潤いをもたらす不可欠なものです。

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、地域でがんばるお店を応援しましょう！

感染防止の3つの基本

① 人と人との距離の確保

- 人と人との間は1m以上あけよう
- 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 マスクの着用・咳エチケット

- 会食前後のマスクの着用と咳エチケットを徹底しよう
- 周囲の状況に応じて適時マスクを活用しよう



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



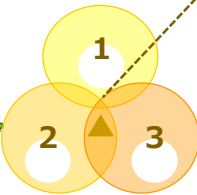
三密の回避

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



三密は集団感染のリスクが高くなります



- 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



「新型コロナ対策推進宣言」サイト



「信州のがんばるお店応援プロジェクト」サイト

食マエ ～ 準備は入念に！～

- 開催時期や参加人数は適切か考えよう！
- 「新型コロナ対策推進宣言」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
- 長時間の利用とならないよう、あらかじめ利用時間やメニューを、メンバーと決めておこう！
- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう！

食ナカ ～ 感染予防をして楽しもう！～

- 入店時にメンバーの体調を改めて確認しよう！
- 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！
- お酌や回し飲み、箸などの使いまわしはやめよう！

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、メンバー間で健康チェックをしよう！

以下のWebサイトを参考に、地域でがんばるお店を応援しましょう。



コロナは思いやりと
支えあいで乗り越える **あかりともそう**
キャンペーン

長野県にお住まいの方限定

**信州のがんばるお店
応援プロジェクト**

県内のお店を利用してSNS   で発信しよう