

長野市新型コロナウイルス感染症対応方針（9月5日～）

令和4年9月5日

7月に入って新規感染者が増加に転じて感染「第7波」が続く状況となり、7月28日に県から「医療特別警報」が発出、確保病床使用率が50%を超えた8月8日に「医療非常事態宣言」が発出され、全県の感染警戒レベルは「6」になりました。

県内では、8月18日には1日3,649人の新規感染者が確認され、療養者数が2万人を超えるなど、過去に例のない深刻な感染状況となっています。8月23日の病床使用率は64.8%となっており、医療提供体制は極めてひっ迫した状態になっていることから、8月24日から9月4日まで「B.A.5対策強化宣言」が発出されました。

確保病床使用率と新規感染者数が減少傾向となったため、「B.A.5対策強化宣言」は終了しましたが、感染状況は高止まりしており、「医療非常事態宣言」は継続しています。

本市としては、国・県と連携しながら、引き続き感染の状況に応じた対策を実施し、感染対策と社会経済活動の両立に向けて、全力で取り組みます。

I 知事メッセージ「医療非常事態宣言」継続にあたってのお願い（6～8ページ）を踏まえ、市民・事業者の皆様に、以下の行動をお願いします。

1 体調がすぐれない場合の対応

- 高齢者と基礎疾患がある方、症状の強い方は、速やかに、かかりつけ医等身近な医療機関へ相談の上、受診してください。
- 高齢者以外で、基礎疾患がなく、症状が軽い方は、外出を控え、症状が続く場合は、かかりつけ医等身近な医療機関へ相談の上、受診してください。
- 救急車や、休日・夜間の急病センター・救急外来は、症状が強く、急を要する場合に利用し、それ以外の場合には、平日の昼間に一般の医療機関を受診してください。
【軽い症状の目安】歩ける、飲める・食べられる、息が苦しくない
- 高齢者以外で基礎疾患がなく、症状が軽い方は、できるだけ自分で検査を行い、陽性となった場合は「長野市新型コロナ自己検査オンラインシステム」をご活用ください。
- 高齢者施設等の利用者または従事者ご本人はもとより、同居のご家族に発熱等の症状がある場合は、施設の利用・従事をできるだけ控えてください。
(9ページの医療負荷軽減へ協力のお願いリーフレットをご覧ください)

2 基本的な感染防止対策の徹底

- 「ご自身が感染しない。他者を感染させない」ために、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

高齢者や基礎疾患がある方と接する方は、特に十分な対策をお願いします。

- ・不織布マスクを正しく着用

近距離（2m以内程度）で人と会話をするときや屋内では、不織布マスクを着用。

屋外において近距離で会話しないときは、必ず着用いただく必要はありません。熱中症にも注意。

- ・手洗い・手指消毒

- ・エアコン使用時もこまめな換気

一般的な家庭用エアコンの多くは運転中の換気を行っていませんので、定期的に窓を2か所開ける

などの対策が必要です。自動車内でもこまめに換気してください。

- ・会話時等の人との距離（できれば2m、最低1m）の確保
- ・次の「三つの密」を避けることが感染リスクを低減します。
①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人が密集している）、③密接場面（互いに手を伸ばしたら手が届く距離での会話や発声が行われる）
- 混雑した場所や感染リスクの高い場面・場所へ外出・移動する際は充分注意してください。
(特措法第24条第9項)
 - ・感染リスクの高い場面は、10・11ページの県作成リーフレットをご覧ください。
 - ・人との距離（マスク有でも最低1m）が確保できない場所や、換気が不十分な施設などは避けてください。
 - ・重症化リスクの高い方、重症化リスクの高い方及びその同居者と身近に接する方は、特に注意してください。
 - ・重症化リスクが低い方も感染リスクが高い場面をできるだけ避けてください。
 - ・感染拡大予防ガイドラインを遵守していない等、感染防止対策が不十分な店舗や施設の利用は控えてください。
- 家庭内でも日頃からこまめな換気・手洗いを行うとともに、同居の方に体調不良の方、濃厚接触者等がいる場合には、お互いにマスクを着用するなど十分注意してください。
- 自宅での療養に備え、3日分程度の食料や市販薬の備蓄をお勧めします。

3 ワクチン接種の検討

- 4回目接種の対象の方（60歳以上の方、基礎疾患を有する方等で、3回目接種から5か月を経過した方）は重症化予防のため速やかな接種を積極的に検討してください。
- 3回目までの接種を受けていない方も重症化予防のために、ぜひ接種をご検討ください。
(5歳から11歳のお子様については、ご家族で十分ご相談ください)
- 医療機関・高齢者施設等の従事者も4回目接種の対象者に追加されましたので、接種を検討してください。
(12ページのワクチン接種のすゝめリーフレットをご覧ください)

4 社会経済活動を維持するための取組

状況に応じた「メリハリのある行動」（基本的な感染対策はとるが社会経済活動は継続する）を心がけてください。

- 会食
 - ・「新たな会食のすゝめ」(13ページ)を確認してください。
 - ・「信州の安心なお店」等感染対策をとっている店を選び、大声での会話や長時間・大人数の利用を控えるなど、対策を講じてください。
 - ・「マスク会食」や「黙食」は継続してください。
食べる時はマスクを外し、会話する時はマスクを着用する。マスクを着用しない場合は会話を控えてください。
- 旅行
 - ・「新たな旅のすゝめ」(14・15ページ)を確認してください。
 - ・全国的に感染者が増加していることから、基本的な感染防止対策を徹底し、訪問先の都道府県等からの呼びかけに沿って行動してください。

- ・重症化リスクの高い方、重症化リスクの高い方と身近に接する方は特に注意してください。
 - ・ワクチン接種や検査の活用も検討してください。
- イベント
- ・主催者の呼びかける感染防止対策にご協力いただくとともに、人混みなどの三密を避けてお楽しみください。イベント前後の感染防止対策もお忘れなくお願いします。
 - イベント主催者は、県の通知に基づき感染防止対策を講じて開催してください。
 - 十分な対策が困難な場合には、開催内容等の再検討をお願いします。

- ア 参加人数が 5,000 人超かつ収容率 50%超のイベントは「感染防止安全計画」を策定し、イベント開催日の 2 週間前までを目途に県に提出
- イ ア以外のイベントについては、感染防止策等を記載した「チェックリスト」を作成の上、ホームページ等で公表するとともに、当該チェックリストを 1 年間保管

【イベントの開催基準】

区分	感染防止安全計画を策定し 県による確認を受けたイベント	感染防止安全計画を 策定しないイベント
上限人数	収容定員まで	5,000 人または 収容人数の 50% の大きい方
収容率	100% (大声なしの担保が前提)	大声なし : 100% 大声あり : 50%

- 商業施設・観光施設など、不特定多数の方を受け入れる施設の管理者の皆様は、状況に応じ入場制限等を実施してください。（特措法第 24 条第 9 項）
- ・入場者数の制限（人と人との距離を概ね 2 メートル程度確保）
 - ・施設内での物理的距離の確保
 - ・十分な換気
 - ・客が手を触れられる箇所の定期的な消毒
 - ・客の健康状態の聞き取り、入り口での検温
- 施設・店舗等では、業種別感染拡大予防ガイドラインに基づく感染防止対策を徹底してください。
- 事業者の皆様は、従業員が感染者や濃厚接触者となることによる欠勤者の増加も視野に入れ、事業継続計画（BCP）を点検・策定してください。
- 在宅勤務・テレワーク、時差出勤等を積極的に導入し、休みやすい環境づくりと、対応可能な場合は、職場に出勤している職員が通常より少なくなるようにしてください。
- 従事者が発症した場合、検査を受けなくても数日の間休めるよう御協力をお願いします。
- 陰性証明書（感染者の職場復帰の際、または新たに療養を開始する際の検査結果を証明する書類）を従業員に求めないようお願いします。

5 人権への配慮

- 新型コロナウイルス感染症に係わる差別や誹謗中傷は絶対にやめてください。
- 感染者をはじめ、つぎの方々とその家族等に対する差別や偏見、誹謗中傷、いじめ等が生じないよう、誰もが感染する可能性があるという意識を持ち、冷静な行動をお願いします。
- ・医療機関や福祉施設等に勤務される方
 - ・交通機関や物流など生活の維持に必要な業務に従事される方
 - ・ワクチンを接種しない、あるいは接種できない方

- ・感染が拡大している地域に居住する方や当該地域と行き来される方

II 市としての取組

【的確な状況把握と迅速な対策の強化】

- 市内の感染状況を正しく把握とともに、県が発表する「感染警戒レベル」・「医療アラート」等を受け、時機を逸することなく適切な対策を行います。

【外来診療の負担軽減】

- 県を通じて国から配布される検査キットを診療・検査医療機関に活用していただき、診療前の自己検査の活用を促進します。
- 重症化リスクがない中学生以上 65 歳未満で医療機関の受診が必要ない方を対象に、「長野市新型コロナ自己検査オンライン登録システム」を継続します
 - ・このシステムは、検査キットの入手方法にかかわらず、自己検査によって陽性となった場合に利用できます。
 - ・県の「若年症者登録センター」では、20 代～40 代の、医療機関を受診しない有症状者に抗原定性検査キットの提供を行っています。
- 診療・検査医療機関の増加や検査の実施拡大などへの協力を医療機関に要請します。
- 感染者と同居等の濃厚接触者が有症状となった場合に、医師の判断により検査を行わず臨床症状で診断する「みなし陽性（臨床診断）」を継続します。
- 医療機関、医療団体と緊密に連携し、緊急医の拡充や診療状況に関する情報共有、必要な対策を検討する等、地域を挙げて外来診療の負担軽減に取り組みます。

【入院医療体制の強化】

- 県と連携し、病床確保に取り組みます。
- 高齢者など重症化リスクの高い感染者の適切な療養先の選定を進めます。
- 長野県と連携し、入院している感染者の速やかな転院、退院に取り組みます。
- 高齢者施設等での感染拡大の防止につながるよう抗原定性検査キットを配布または補助し、施設における積極的な検査の実施を支援とともに、感染者が発生した場合、速やかに感染拡大防止対策の実施を支援します。

【ワクチン接種の実施】

- 国及び長野県と連携し、関係機関や医療関係者の協力のもと、個別接種・集団接種により接種を希望する人の早期接種を進めます。

【市有施設等の対応】

- 各施設の特性を踏まえ、利用制限や入場制限等を含め、施設利用者等の感染対策を徹底して利用を継続します。
- 施設における対策の徹底が困難な場合等には休止・休館等の措置を検討します。

【学校・保育所等の対応】

- 学校においては、県の感染レベルに応じて、十分な感染症対策を行ったうえで、可能な限り教育活動を継続します。感染等に不安があり登校を見合わせる児童生徒や、学級閉鎖等により長期に渡ってやむを得ず登校できない児童生徒には、オンライン等を活用し、学びの保障を行います。
- 保育所については感染防止策を講じた上で開所します。放課後子どもプラン施設においても同様

とします。

【市主催イベント等の対応】

- 大人数が集まるイベント等を開催する場合は、県の対応方針を踏まえ、感染防止安全計画又はチェックリストの作成等所要の手続きを行い、消毒の徹底、マスクの着用等、基本的感染対策を講じた上で開催します。十分な対策が困難な場合には開催内容等を再検討します。
- 集会や会議等の開催に当たっては、予めの意見聴取やリモートによる参加等の設定や不参加も許容されることの周知などを検討します。
- 急激な感染拡大が生じた場合等にあっては、イベントの中止や施設の休館等が必要な場合も想定されるため急な事態にも常に備えることとします。

【地域の支え合いによる消費の促進】

- 国・県の事業者等に対する支援策と連携し、大きな消費の落ち込みの影響を受けている事業者を応援するとともに、地域の事業活動における消費の促進を支援します。

【市の業務体制】

- 「新型コロナウイルス感染症対策」や「市民の生命・財産への影響が大きい業務」の執行体制を確実に確保した上で、これ以外の業務については、執務室のレイアウト変更、時差出勤やテレワーク等の実施により各所属の執務室における感染リスクの低減を継続します。
- 会議の開催は、会場が密になることを避け、できるだけオンラインで行うものとします。

【情報発信・広報】

- 市民に対し、正確かつ有効な情報を届け、適切な行動を促すため、感染拡大防止の対応等に係る機動的な情報発信に努めます。

「医療非常事態宣言」継続にあたってのお願い (9月5日以降)

令和4年9月2日

- ◆確保病床使用率と新規陽性者数を減少に転じさせることができたため、「B A. 5 対策強化宣言」は予定どおり9月4日で終了します。
- ◆一方、医療提供体制の危機的な状況は回避できたものの、
 - ・確保病床使用率は依然として高水準で、確保病床以外にも多くの方が入院
 - ・医療機関・高齢者施設における集団的感染も継続して発生しており、**医療提供体制には大きな負荷がかかっています。**
- ◆加えて、秋の行楽シーズン到来の影響による感染の再拡大に警戒が必要な状況です。
- ◆このため、「医療非常事態宣言」は継続します。
- ◆**医療提供体制の負荷の軽減に向け、引き続き県民の皆様のご協力をお願いいたします。**

1

※下線は「B A. 5 対策強化宣言」発出時からの主な変更箇所

1 「入院患者を増やさない」ことにご協力ください

- 重症化リスクが高い方及びその同居者・身近で接する方は、マスクを外しての会話や換気が不十分な場所等、感染リスクが高い場面・場所をできるだけ避けてください。
- 重症化リスクが高い方は4回目までのワクチン接種を、同居のご家族は3回目までのワクチン接種の積極的検討をお願いします。

2

2 「外来診療の負担軽減」にご協力ください

- 重症化リスクが低い方も感染リスクが高い場面をできるだけ避け、感染しない、させないよう、改めて基本に立ち返り、感染防止対策の徹底をお願いします。また、軽症の場合にはあわてて医療機関を受診しないでください。
- 20～40代の方は、若年重症者登録センターを積極的に活用してください。
- 医療機関を受診する場合にもできるだけ検査キットで自己検査をお願いします。
- 休日夜間の受診はできるだけ控えてください。救急外来及び救急車の利用は、真に必要な場合としてください。
- 重症化リスクが低い方も感染拡大防止の観点からワクチン接種の検討をお願いします。

3

3 事業者の皆様へのお願い

- 事業所においては、休みやすい環境づくりやリモートワークの活用など、感染拡大防止にご協力をお願いします。
- イベントの開催にあたっては、人ととの間隔の確保、屋内の換気、飲食を伴う場合は飲食店に求められる感染防止策等を踏まえた十分な対策を行うことなどの感染対策を改めて徹底してください。なお、十分な対策が困難な場合には、開催内容等の再検討をお願いします。
- 陰性証明等（陽性者の職場復帰の際、または新たに療養を開始する際の検査結果を証明する書類）を従業員に求めないようお願いします。

4

(重症化リスクが低く、かつ、症状が軽い方へ)

まずは検査キットによる自己検査をご検討ください。

陽性の場合 20～40代の方は、若年症者登録センターにオンラインで登録してください。その他の年代の方は、平日の昼間にかかりつけ医等へ相談の上、受診をお願いします。



陰性の場合 偽陰性の可能性もあるので、症状がある間はできるだけ仕事を休むなど外出を控えてください。症状が軽快しても発症から1週間程度は他者に感染させないような行動をお願いします。

検査キットが入手できない場合にもあわてて受診するのではなく、症状に応じて総合感冒薬等を服用して様子を見ていただき、症状が悪化する等の場合にかかりつけ医等へ相談の上、受診していただくようお願いします。

5

(陽性者の増加を防ぐために)

ワクチン接種は感染拡大の防止につながります。3回目接種率は、50代以上では8割を超えており、一方、20、30代は5割、10代は4割ほどです。若い世代やお子様も含めて、ワクチン接種を改めてご検討ください。



体調が少しでも悪い場合には、まずは外出を控えていただくことを徹底してください。

会食、旅行の際は対策の徹底をお願いします。

- ・会食の際は、マスク会食や黙食を行うとともに、大声での会話や長時間のお店の利用を控え、感染対策が十分でない場合には大人数での飲食を避けてください。
- ・旅行の際は、感染リスクが高い行動は控えるとともに、訪問先の都道府県等からの呼びかけに沿って行動してください。



医療への負荷の軽減にご協力をお願いします！

診療・検査医療機関では、当日の来院を断らざるを得ない、電話がつながりにくい、患者が殺到するなどの事例が増加しており、休日に限らず外来受診までに時間要する状況が続いていることから、8月8日に「医療非常事態宣言」を発出しました。

重症化リスクが高い方や症状が重い方が適切な医療を受けることができるよう、「医療非常事態宣言」発出中は、以下の点について皆様のご協力をお願いします。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©アルクマ

**新型コロナウイルス感染症が疑われる
のどの痛み、せき、発熱などの症状がある場合は、
出勤や登校なども含めて外出を控え、以下を目安に対応してください**

**重症化リスクが低い方で
症状が軽い方**

あわてて受診する必要はありません

重症化リスクが低い方で症状が軽い方には、以下の全てを満たす方が該当します

65歳未満、基礎疾患(下記参照)なし、妊娠していない、症状が軽い(飲んだり食べたりできる、呼吸が苦しくない、乳幼児で顔色が良い)

- ▶ 検査を目的とした受診は避け、発熱の症状がある場合は市販薬（解熱鎮痛薬、総合感冒薬など）を利用してください
- ▶ 症状の改善が見られない場合は、夜間休日は混雑するため、できるだけ平日の日中に受診をお願いします
- ▶ 市販薬によりいつたん症状が落ち着いても感染している場合があるため、1週間程度は健康観察と感染拡大防止にご配意ください
- ▶ 20～40代の方は、webによる抗原定性検査キットの申し込みが可能ですので積極的にご活用ください

**重症化リスクが高い方
症状が重い方**

**速やかにかかりつけ医や診療・検査
医療機関へ相談、受診が必要です**

重症化リスクが高い方、症状が重い方には、以下が1つでも当てはまる方が該当します

65歳以上、基礎疾患(下記参照)がある、妊娠中、ワクチン未接種、症状が重い(水分が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい・速い、乳幼児で顔色が悪い・機嫌が悪くあやしてもおさまらない)

**顔色が明らかに悪い、唇が紫色になっている、表情や外見等がいつもと違う、
様子がおかしい、急に息苦しくなった**

→このような場合は、ためらわずに救急車を呼んでください

救急要請の判断に迷う場合はかかりつけ医へ相談するか、
相談窓口(子ども医療電話相#8000)などを活用ください

こどもの救急



救急車利用リーフレット
(高齢者・成人、子供版)



参考：限りある医療資源を有効活用するための医療機関受診及び救急車利用に関する4学会声明

基礎疾患に該当する疾患

悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患(COPD等)、慢性腎臓病、糖尿病、心血管疾患、脳血管疾患、固形臓器移植後の免疫不全、免疫抑制・調整薬の使用、HIV感染症等の他、肥満(BMI30以上)も該当します

20～40代のうち、軽症で医療機関を受診しない予定の方は、
webによる抗原定性検査キットの申し込み、陽性確定
の登録が可能ですので、積極的にご活用ください。



判断に迷うこと相談したいことがある場合は
受診・相談センター(県内12か所)へ
相談窓口一覧



※新型コロナウイルス感染症と診断されていない方は、療養証明書等の発行ができません

■お問合せ TEL 026-232-0111 (長野県感染症対策課 内線 4142 または 長野県新型コロナウイルス感染症対策室 内線 4705)

マスクを外して会話

新型コロナウイルス感染症対策 長野県



休憩時に
マスクを外して会話



自分だけマスクを
しているのが
気まずく、
外してしまう



換気をせずに
会話しながら
ドライブ



窓が無い、
網戸が無いなど、
換気ができない
場所にいる

マスクをしていても
換気が不十分

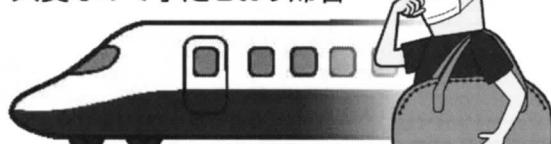
こんな時 ありませんか？

〔やってるつもりは要注意〕



のどが少し痛いけど、
熱もなく、体調も
悪くないので、
出勤（登校）してしまう

少し体がだるいが、日程変更が
大変なので予定どおり帰省



体調が悪いけど、
これぐらいは平気？

マスクをしていても
距離が近い・声が大きい



つい盛り上がって
声が大きくなってしまう

親しい友人なので
近い距離で
会話してしまう



やってるつもりは要注意

検索

他の「やってるつもり」は
コチラ▶



適切な対応は裏面へ

適切な対応

「ゼロ密」を意識

三つの密(密閉、密集、密接)が重ならない、一つの密でも、感染リスクがあります。
感染性が高いと言われている変異株への対策のためにも、「ゼロ密」を意識しましょう。



マスクの
着用

会話の際は必ずマスクを着用しましょう

ウイルスは、目、鼻、口から入ってきます。
マスクは顔との隙間が無いように着用し、鼻もしっかり覆いましょう。

できるだけ不織布マスクを着用しましょう

不織布マスクに比べ、布、ウレタン製のマスクは効果が落ちると言われています。
また、マウスシールド、フェイスシールドはマスクの代わりになりません。

マスクをしていても距離を取りましょう

マスクをしていても、隙間から飛沫が出ることがあります。
マスクをしている場合でも最低1メートルの距離を確保するよう心がけましょう。



十分な換気

こまめな換気を心がけましょう

職場(会議室)やお店、教室(部室)や体育館、自動車の中など、常に換気を意識しましょう。
雨の日やエアコンで冷房時なども、窓の開放や換気扇によって換気を行いましょう。

換気が不十分な空間は避けましょう



手洗い・手指
消毒

適切なタイミングで行いましょう

食事前など、手が目、鼻、口に触れる可能性を意識し、手洗いや手指消毒を行いましょう。

適切な方法で行いましょう

- ・手洗いは、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すぐ
- ・手洗い後は清潔なタオルやペーパータオルで水分をよく拭き取る
- ・アルコール消毒液は必ず手を乾かしてから使用する
※外出の際には、消毒用アルコールを携行しましょう
※アルコールに過敏な方は使用は控えてください



早めの受診

発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水など、 体調が優れない場合は、早めにかかりつけ医等に まずは電話で相談しましょう

早期発見、早期対応が重症化予防と感染拡大防止につながります。
経営者の方は、休みやすい環境やテレワークの推進など、無理に出勤しないで
済む環境を整えましょう。

車中の感染対策のポイント

POINT

車中は、「密閉」かつ「密接」になります。エアコンによる外気モードや窓を開けての換気だけでなく、マスクを着用して会話を控えめにするなど、飛沫対策をしましょう。

マスクの着用時は熱中症に注意

熱中症予防のために、こまめな水分補給や屋外で互いに十分な距離(少なくとも2メートル)が確保できる場合は一時的にマスクを外すなどの工夫をしましょう。



重症化リスクの高い方やお子さまと

同居するご家族等へのワクチン接種のすゝめ



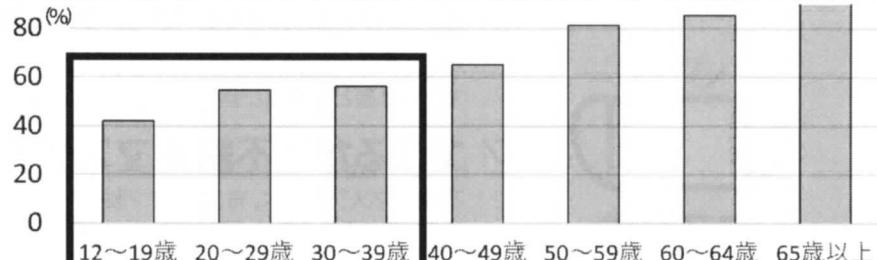
現在の感染状況においては、可能な限り多くの方がワクチンの接種を受けることが大切です。

特に、子どもや高齢者、基礎疾患有する方と同居されているみなさまは、積極的に早期のワクチン接種のご検討をお願いします。

【県内の年代別3回目接種状況】

※接種率は対世帯人口により算出（R4.7.25時点）

- ◆ 50代以上の年代では8割以上の方が3回目接種済
- ◆ 一方、10代は4割、20、30代は5割ほどの接種率



長野県内の感染状況

- ◆ 感染力の強いオミクロン株BA.5系統への置き換わり
- ◆ 新規陽性者数が急増、医療特別警報が発出
- ◆ 若者を中心に陽性者が急増

- これまでで最も感染リスクが高い状態
- 家庭内感染に注意が必要
- 高齢者や基礎疾患有する方等、重症化リスクが高い方へ接する際の感染対策が重要

身近な方を守るために

家庭内での重症化リスクの高い方への感染や、家庭から職場、学校・保育施設等への感染拡大を抑えるためにも、ワクチン接種をご検討ください。

- 追加接種により、オミクロン株に対しても感染予防効果が回復することが報告されています

自分自身を守るために

感染リスクが高くなっているいま、職場など社会生活の中でも感染する可能性があります。感染し、重症化しないためにも、ワクチン接種をご検討ください。

- 追加接種により、オミクロン株に対する発症予防効果、重症化（入院）予防効果も回復すると報告されています

医療を守るために

現在、県内に医療特別警報が発出されています。重症化リスクの高い方等、必要な方が必要な時に医療を受けられる社会であるためにも、ワクチン接種をご検討ください

- 追加接種により、ご自身の症状を抑えることは入院による医療への負荷を防ぐことにもつながります

ワクチンの副反応について（3回目接種後の症状）

- ・追加接種後の副反応の発生頻度は2回目接種とほぼ同じでした（75～80%）
- ・1回目・2回目接種の時と同様に接種翌日の報告が多いようです
- ・副反応のほとんどは軽度から中等度でした

出典：CDC:MMWR.October 1, 2021;70(39);1379-1384

※様々な理由により、ワクチンを接種することができない方もいらっしゃいます。接種の強要や、不利益な取扱いなど、ワクチン接種に関する差別を行うことのないよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ワクチン接種に関する不安や副反応について

長野県ワクチン接種相談センター

TEL 026-235-7380(24時間無休)
FAX 026-403-0320(土日祝日除く9:00～17:00)



(厚生労働省)



(長野県)

接種の予約について

市町村における接種の詳細については、お住まいの市町村へお問い合わせください。



長野県設置の接種会場予約ページ



長野県

R4.7.28 現在



しあわせ信州

信州版“新たな会食”のすゝめ

R4.7.1改定

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工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

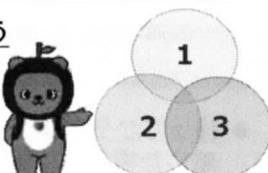
- 屋内では30分に1回以上数分程度換気をしよう



密の回避

外出時は「密」を避けよう

- 換気の悪い 密閉空間
- みんなが集まる 密集場所
- 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

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

長野3県

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

食ナ力～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
- 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、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、体調に異変を感じた場合は医療機関へ相談しよう

食ナ力の“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。

- 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）
- お相手の方と1m以上あけよう
真正面を避けよう
- 困難な場合は、「マスク会食」か「黙食」で





安全安心で楽しい旅を

R4.7.1改定

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人の距離の確保

- 人と間はできるだけ
(マスク有でも最低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ていねいに
- 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

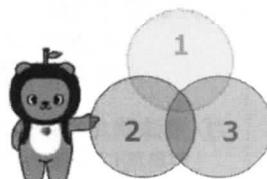
- 室内や車内では十分な換気を
しよう
- 室内では30分に1回以上、
数分程度換気をしよう



密の回避

外出時は「密」を避けよう

- 換気の悪い 密閉空間
- みんなが集まる 密集場所
- 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
- 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 -

- 帰ってからも健康チェックをし体調に異変を
感じた場合は医療機関へ相談しよう



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

(キリスト)

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】

受診先に迷う場合は、「受診・相談センター（保健所）」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、壳木村、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	平日（8：30～17：15） 休日・夜間（17：15～8：30）
松本市保健所	松本市	026-226-9964 070-2828-6398 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。

ワクチン接種等について

- 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
- ワクチン接種済みの方も含め、基本的な感染防止対策の徹底やリスクの高い行動の回避など、慎重に行動しましょう

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
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、ぜひご活用ください

（キリトリ）

わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえ
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！



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



皆さまのお越しを
心よりお待ちしております



©長野県 アルクマ

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幡下692-2