

3 長薬発第 1021 号  
令和 3 年 12 月 28 日

地域薬剤師会長 様  
役 員 様

一般社団法人長野県薬剤師会  
会長 日 野 寛 明

「長野県における当面の新型コロナウイルス感染症対策」等の周知について

平素、本会の運営に際し、種々ご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、長野県では、年末年始を控え全国的に人の流動が大きくなることに加え、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も確認されたことを踏まえ、長野県における当面の新型コロナウイルス感染症対策をまとめました。

また、先般令和 3 年 12 月 13 日付、3 長薬発第 948 号にてご依頼しました知事メッセージ「年末年始を迎えるにあたってのお願い」を改定し、県民及び事業者の皆様、長野県に来訪される皆様に、感染防止対策についてご協力を改めて依頼する旨、新型コロナウイルス感染症長野県対策本部長（長野県知事）から通知がありましたので、お知らせいたします。

つきましては、会員等へご周知いただき、引き続き新型コロナウイルス感染症感染防止にご協力くださいますよう、お願いいたします。

長野県薬剤師会 事務局長 中島 / 総務課 吉野  
〒390-0802 松本市旭 2-10-15  
☎TEL : 0263-34-5511 📠FAX : 0263-34-0075  
E-mail somu3@naganokenyaku.or.jp

3 薬号外  
令和3年（2021年）12月28日

関係団体の長 様

新型コロナウイルス感染症長野県対策本部  
本部長 阿部 守一

「長野県における当面の新型コロナウイルス感染症対策」等の周知について（依頼）

日頃は、本県の健康福祉行政に御理解、御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症対策に関する感染防止策等に格別の御高配を賜り、重ねて御礼申し上げます。

年末年始を控え全国的に人の流動が大きくなることに加え、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も確認されたことを踏まえ、長野県における当面の新型コロナウイルス感染症対策をまとめました。

また、12月10日に発出した「年末年始を迎えるにあたってのお願い」を改定し、県民及び事業者の皆様、長野県に來訪される皆様に、感染防止対策についてのご協力を改めて依頼することとしました。

つきましては、「長野県における当面の新型コロナウイルス感染症対策」等にご協力いただくとともに、貴会員に周知していただくようお願いいたします。

|   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| 担 | 当 | 薬事管理課薬事温泉係                         |
|   |   | 小池 裕司（課長）大蔵 直樹（担当）                 |
| 電 | 話 | 026-235-7157（直通）                   |
|   |   | ファクシミリ 026-235-7398                |
|   |   | 電子メール yakuj i@pref. nagano. lg. jp |

## 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、長野県に來訪される皆様は、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。
- 長野県へ來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。

# 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洗い、しっかりとすすぎをしよう
- 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

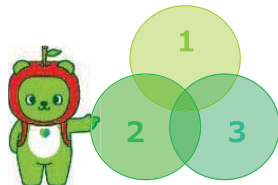
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



## 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なく、出るときも手洗い・手指消毒しよう
- 旅先の写真と一っしょに行動歴（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、<br>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） 026-226-9964<br>休日・夜間（17：15～8：30） 026-226-4911 |
| 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。



（キトリリ）

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！

## 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定されており、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



# 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



「新型コロナ対策推進宣言」サイト



「信州の安心なお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以上あげよう 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

# 長野県における当面の新型コロナウイルス感染症対策

令和3年12月27日

新型コロナウイルス感染症長野県対策本部

年末年始を控え全国的に人の流動が大きくなることに加え、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も確認されていることを踏まえ、当面、次のような考え方で療養体制の強化と新型コロナウイルスの感染拡大防止に全力を挙げ、県民の皆様の命と健康を守り抜く。

## 1 年末年始の相談・診療・検査体制

- 12か所の受診・相談センターの「24時間体制」を維持
- 診療・検査医療機関等と連携し、確実に診療・検査を実施

## 2 療養体制

- 陽性者を診療の上、入院、宿泊療養施設などへの振り分けを実施するなど、これまでに整備した確保病床 513 床、緊急的対応病床 140 床、宿泊療養施設 806 室を最大限活用
- 病床の逼迫状況により、緊急的対応病床の拡充や入院待機施設等の臨時医療施設の設置を医療関係者と協議
- 軽症・無症状の患者が入所できない場合は、宿泊療養施設を更に増設
- 地域における電話診療等が可能な医療機関の拡充に向けて個別に依頼

## 3 オミクロン株対応

- 陽性者が確認されたときは迅速に変異株スクリーニング検査を実施
- 検査の結果、オミクロン株への感染が疑われる場合は、ゲノム解析の結果を待たずにオミクロン株陽性者と同様原則入院とし、濃厚接触者に宿泊療養施設への入所を要請
- 接触者等の検査は、これまで以上に幅広い方を対象に実施
- オミクロン株陽性者が急増した場合は、医療機関へ緊急的対応病床確保の要請を検討
- 感染拡大傾向時に無料検査を提供する体制を整備し、感染状況（県内でオミクロン株の市中感染が確認された場合を含む）に応じて不安な方に受検を要請

#### **4 ワクチン接種**

- 追加接種が円滑に進むよう市町村を支援（県接種会場の設置、医療従事者の派遣支援、職域接種への支援 等）
- 2回目接種から8か月経過前に医療従事者等、高齢者施設等の入所者・従事者等、高齢者へ円滑に追加接種できるよう、市町村と連携
- 市町村と連携し、1、2回目未接種の方への接種を継続するとともに、引き続き接種を呼びかけ

#### **5 感染拡大防止**

- 「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）」により、基本的な対策の徹底等を市町村、企業等と連携して県民・従業員に呼びかけ
- これまでも「信州の安心なお店」への抜き打ち検査を行っているが、年末年始に向けては、地域振興局の職員が飲食店に対する巡回を行い、事業者には感染拡大予防ガイドライン、利用者には「新たな会食のすゝめ」の遵守を改めて促し、感染対策の徹底を働きかけ
- 旅行者には「新たな旅のすゝめ」を改めて徹底