

4 長薬発第 358 号  
令和 4 年 7 月 4 日

地域薬剤師会長 様  
同 薬局部会長 様  
病院診療所部会長 様

一般社団法人長野県薬剤師会  
会長 日 野 寛 明

改定版「新たな会食のすゝめ」及び「新たな旅のすゝめ」の  
周知について（依頼）

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、「信州の安心なお店」認証制度における認証基準の見直しに伴い、「新たな会食のすゝめ」及び「新たな旅のすゝめ」を改定した旨、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、本内容について貴会(部会)会員へのご周知方、よろしく願いいたします。

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

4 薬号外  
令和4年（2022年）7月1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

改定版「新たな会食のすゝめ」及び「新たな旅のすゝめ」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。

「信州の安心なお店」認証制度における認証基準の見直しに伴い、「新たな会食のすゝめ」及び「新たな旅のすゝめ」を改定しました。

つきましては、内容に沿った対応について御配意いただくとともに、貴会員（貴組合員）の皆様に対し、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）岡本 政治（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. l g. j p |



# 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
- 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

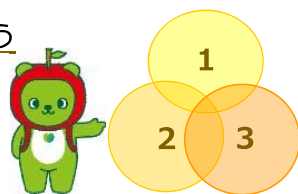
## 食ナカ ～感染予防をして楽しもう～

- 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
- 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、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

# 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（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

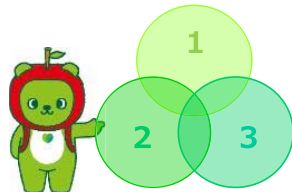
- 屋内や車内では十分な換気しよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気しよう



## 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](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、売木村、天龍村、<br><small>やすおか たかぎ</small><br>黍阜村、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、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） 070-2828-6398 |
| 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。

## 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 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



（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！

## 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