

令和4年8月17日

公益社団法人 長野県建築士会 ながの支部
支部長 土 倉 武 幸 様

長野市新型コロナウイルス感染症対策本部
本部長 荻 原 健 司

事業所等における新型コロナウイルス感染防止対策への協力について（依頼）

日頃より、本市の新型コロナウイルス感染防止対策につきまして、御理解と御協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、8月3日に、「長野市新型コロナウイルス感染症対応方針」改訂等についてお願いしたところですが、8月8日に長野県から医療非常事態宣言が発出され、全県の感染警戒レベルが「6」に引き上げられました。

同日、県民・事業者の皆様へのお願いが発表されたことを受け、8月9日に「長野市新型コロナウイルス感染症対応方針」を別添のとおり改訂いたしました。

度々のお願いで誠に恐縮ですが、内容を確認のうえ事業所内で周知いただくなど、感染予防・感染拡大防止対策の徹底に御配慮くださいますようお願い申し上げます。

なお、前回も市長メッセージをご案内しましたが、下記事項につきまして特段の御理解、御協力をお願いいたします。

記

◎ 発熱など症状が出た場合の受診についてのお願い

外来診療や救急が急増し、医療提供体制がひっ迫しつつあります。

引き続き、急を要する方が速やかに受診出来るよう御協力をお願いします。

●高齢者など重症化リスクの高い方は、速やかにかかりつけ医などに相談して受診してください。

●若い方、基礎疾患が無い方、症状が軽い方は、外出を控え、症状が続く場合は、かかりつけ医などに相談してください。

●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。

建設部建築指導課

課長 前田伸一 担当 渡辺芳宏

住所 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町 1613 番地

電話 026-224-6753

FAX 026-224-5124

長野市新型コロナウイルス感染症対応方針（8月9日～）

令和4年8月9日

7月に入って新規感染者が増加に転じ、7月20日に長野県から医療警報が発出され、長野圏域の感染警戒レベルは「4」となり、連日、過去最多の新規感染者数が確認されたことを踏まえ、7月28日に医療特別警報が発出され、感染警戒レベル「5」になりました。

その後、確保病床使用率が50%を超えたため、8月8日「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。

オミクロン株の新たな派生型への置き換わり等により、全国的にも感染者数は増加を続けており、医療のひっ迫が懸念されています。

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」発出に伴うお願い（6～8ページ）を踏まえ、市民・事業者の皆様は、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。

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。

着用に関する考え方については、10・11ページの厚生労働省のリーフレットをご覧ください。

・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)
 - ・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と身近に接する方、ワクチン未接種の方は特に注意してください。
 - ・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。
(11・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」（14 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」（15・16 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注意して行動してください。
 - ・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。
- 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、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。

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に、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するとともに、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。
- 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、診療状況に関する情報共有や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。

【確保病床の効率的な使用】

- 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。
- 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つては、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」発出にあたってのお願い

令和4年8月8日 長野県知事 阿部 守一

新型コロナの新規陽性者数の急増により、医療（外来、入院）への負荷が増大しています。必要な方が適切な医療を受けられる状態を維持するため、医療への負荷をできるだけ抑制することが重要です。また、生活や経済を維持するためには、これ以上の感染拡大を防ぐことが必要です。ついては、特に次の点について皆様のご協力をお願い申し上げます。

1 医療への負荷を軽減するためのお願い

(1) 有症状（のどの痛み、せき、発熱など）の方へ

◎ 重症化リスクが低い方（65歳以上、基礎疾患がある、妊婦、ワクチン未接種以外の方）

→ 軽症の場合は、まずは自宅での健康観察をご検討ください。

なお、水が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい、乳幼児で顔色が悪い等、症状が重い場合は速やかに医療機関にご相談ください。

- 軽症の場合はあわてて医療機関を受診する必要はありません。

外出を控え、市販薬（総合風邪薬、解熱剤など）を服用し、しばらく自宅で健康観察することを検討してください。なお、症状が軽快した場合も発症から1週間程度は健康観察と感染拡大防止に御配慮ください。

- 症状の改善が見られない場合は、休日夜間の医療機関への負担を軽減するため、できるだけ平日にかかりつけ医や近隣の医療機関を受診してください。また、軽症での救急外来受診は、可能な限り避けてください。

→ 受診前の自己検査にご協力ください。

- 医療機関受診前に市販されている抗原定性検査キット※による自己検査をできるだけ行っていただくようお願いいたします。また、医療機関がひっ迫している等場合には、受診する医療機関から配布される場合もありますので、自己検査にご協力ください。

※ 抗原定性検査キットは「体外診断用医薬品」と表示されたものをお使いください。

→ 20～30代の方は、WEBでのキット申し込み・陽性確定ができます。

なお、20～30代のうち、軽症で、医療機関を受診しない予定の方は、WEBから抗原定性検査キットの送付の申し込みができます。配付した抗原定性検査キットでの検査の結果陽性となった方は、WEBからの申請により医療機関を受診せず陽性を確定する若年輕症者登録センター（8月10日設置予定）をご利用ください。

◎ 重症化リスクが高い方（65歳以上の方、基礎疾患がある方、妊婦、ワクチン未接種の方）

→ 速やかに診療・検査医療機関等※へ相談の上、受診してください。

※ かかりつけ医等身近な医療機関や診療・検査医療機関



(2) 重症化リスクが高い方及びその同居者等の方へ

- 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、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。
4回目のワクチン接種がお済みでない方は特にご注意ください。

(3) ワクチン接種を検討してください

- 60歳以上の方、基礎疾患のある方等、医療従事者・高齢者施設の従事者等で3回目接種から5か月経過した方は、重症化予防につながる4回目のワクチン接種を積極的に検討してください。
- この夏、帰省や旅行をされる方、お祭り等に参加される方、中学・高校等の生徒及びそのご家族など、若い世代の皆様も、感染リスクを下げるための3回目までのワクチン接種を積極的にご検討ください。



ワクチン
県接種会場

2 感染拡大防止等のお願い

(1) 基本的な感染防止対策を徹底してください

- 手洗い・手指消毒、換気、三密の回避を徹底してください。
特に、エアコン使用時や自家用車内でもこまめに換気してください。
- 会食の際は、「新たな会食のすゝめ」を徹底してください。
のどの痛み、せき、発熱などの症状がある場合は会食に参加しない・させない、マスク会食や黙食、大声での会話や長時間の利用を控えるなど、対策を徹底してください。
同窓会や親族の集まりなど普段会わない方との会食は特に気を付けてください。
- 旅行の際は、「新たな旅のすゝめ」を徹底してください。
感染リスクが高い行動はできるだけ控え、訪問先の都道府県等からの呼びかけに注意して行動してください。



会食のすゝめ



旅のすゝめ

(2) 無料検査をご活用ください

- 旅行や帰省の際は、出発前に各都道府県で設置している無料検査所等をご活用いただいたうえでお願いします。
なお、県内でも、お盆期間中に長野駅及び松本駅前に臨時の検査拠点を設けるほか、薬局等の拠点でも検査が可能ですので営業日を確認の上ご活用ください。
(検査が陰性でも感染していない確実な保証にはなりません。また、検査キットの結果の有効期限は検査日から1日以内とされていますので、マスク着用等の感染防止対策は継続してください。)

(3) 食料や市販薬の備蓄をお勧めします

- 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。
(注：必要な方には県から食料品の配付を行いますが、お手元に届くまで2日程度かかることがあります。)

3 事業者の皆様へのお願い

(1) 医療機関や保健所の負担軽減への協力をお願いします

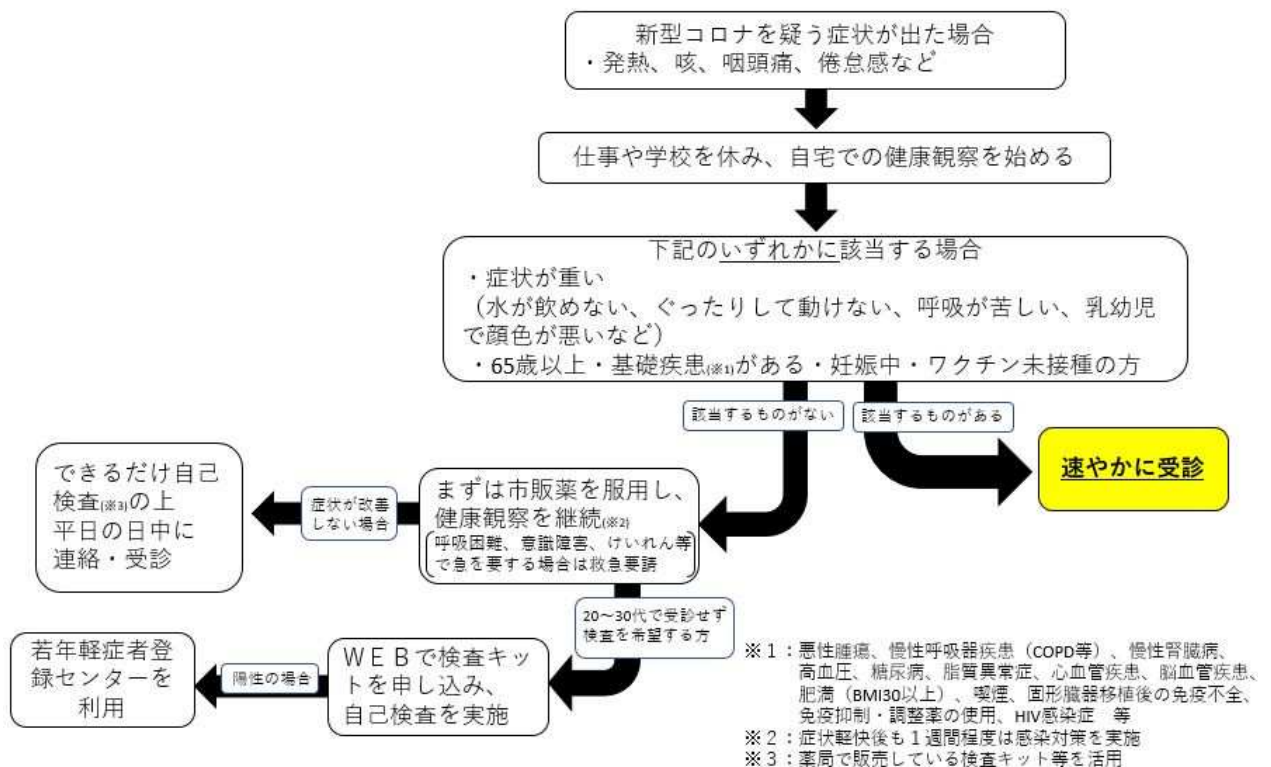
- 従業員等が療養を開始するにあたり、当該従業員等から医療機関等が発行する検査陽性の証明書等の提出を求めないでください。
- 陽性また濃厚接触者となった従業員等が職場復帰するにあたり、医療機関等による検査陰性の証明書等の提出を求めないでください。

(2) イベント開催時の感染対策を徹底してください

- イベントの開催にあたっては、人と人との間隔の確保、屋内での換気、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。

(参考)

新型コロナウイルス感染症の受診の目安



お盆を迎えるにあたってのお願い

「医療非常事態宣言」の発出水準（確保病床使用率50%以上）が迫りつつある中、まもなく、同窓会や親族の集まりなど、**普段会わない方との接触機会が増えるお盆**を迎えます。

第7波における更なる感染拡大による医療のひっ迫を防ぎ、社会経済活動を維持するため、この時期は、特に次の点にご協力をお願いします。

令和4年8月5日 長野県知事 阿部 守一

【基本的な感染対策の徹底を！】

のどの痛み、せき、発熱等の症状がある場合は会食や行事に参加しない・させないこと、会話の際のマスク着用、三密の回避、室内の換気の徹底をお願いします。

【無料検査の活用を！】

帰省の際は、出発前に各都道府県で設置している無料検査所等をご活用いただいた上でお越しくさるようお願いいたします。



なお、県内でも、お盆期間中に長野駅及び松本駅前に臨時の検査拠点を設けるほか、薬局等の拠点（営業日は各拠点にご確認をお願いします。）でも検査が可能ですのでご活用ください。

（陰性でも感染していない確実な保証にはなりませんので、マスク着用等の感染防止対策は継続してください。）

【速やかなワクチン接種を！】

ワクチン追加接種によりオミクロン株に対する感染・重症化予防効果が得られます。接種がお済みでない方は、速やかなワクチン接種のご検討をお願いします。



子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません。また、就学前のお子さんについては、マスク着用を一律には求めています。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面

屋外

- ・ 人との距離が確保できる場合
- ・ 人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合

＜例＞ 離れて行う運動や移動、

鬼ごっこなど密にならない外遊び

＜例＞ 屋外で行う教育活動（自然観察・写実活動等）

屋内

- ・ 人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合

＜例＞ 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習



学校生活

屋外の運動場に限らず、

プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の

就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めています。マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。



気をつける
ポイント

▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要な場面では、マスクを外すことを推奨します。

▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。

※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。





屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、
距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、
マスクを着用する必要はありません。
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ
会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を
する

マスク必要なし



マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

マスク必要なし



徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話を
する

マスク着用推奨



マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし



マスク着用推奨



通勤ラッシュ時や人混みの中
では**マスクを着用しましょう**

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに
関するQ&A



生徒・学生の皆さまとご家族等への 3回目のワクチン接種のすゝめ



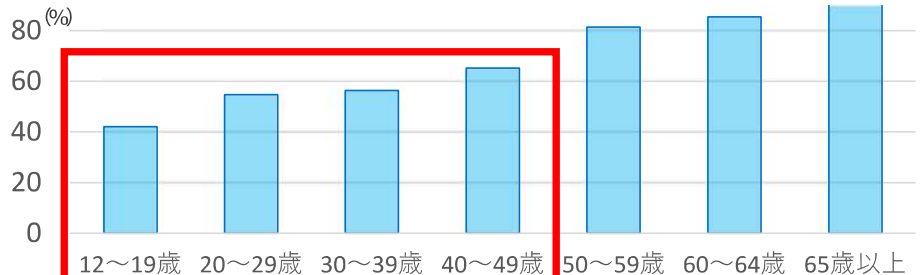
県内では、10～40代の新型コロナワクチン3回目の接種率は比較的低い状況です。

3回目未接種の方は、夏休み期間を活用し、改めて積極的な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】

※接種率は対世代人口により算出（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、40代は6割、20、30代は5割、10代は4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
- 高齢者や基礎疾患を有する方等、重症化リスクが高い方へ接する際の感染対策が重要

日常生活を守るために

感染拡大による夏休み明けの授業や部活動といった学校生活への影響を可能な限り少なくするためにも、ワクチン接種をご検討ください。

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、友人・知人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

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、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。また、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.October1,2021/70(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

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



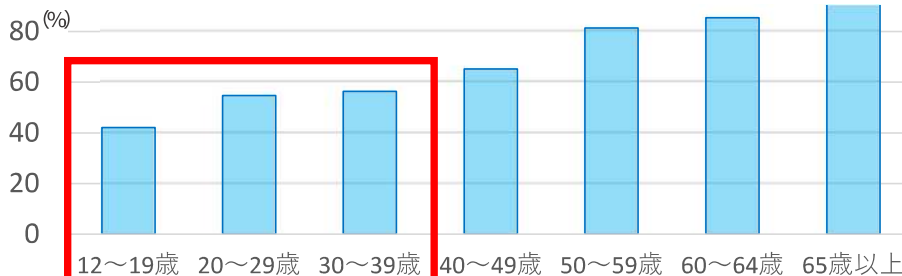
現在の感染状況においては、可能な限り多くの方がワクチンの接種を受けることが大切です。

特に、子どもや高齢者、基礎疾患を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】

※接種率は対世代人口により算出（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
- 高齢者や基礎疾患を有する方等、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.October1,2021/70(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



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

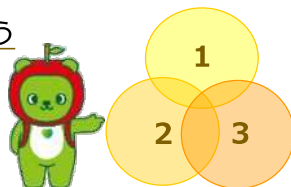
食ナカ ～感染予防をして楽しもう～

- 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



「新型コロナウイルス対策推進宣言」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



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（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洗いぬいで
- 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

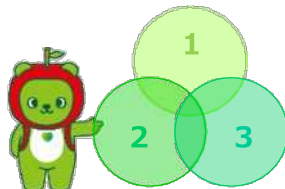
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



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】

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、 やすおか 泰阜村、たかぎ 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 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
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！

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