

# 信州版 新たな旅のすゝめ

この度は 信州を旅の目的地に選んでいただきありがとうございます

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3つの基本

### ①人と人との距離の確保

- 人と人との間は 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マスクの着用・咳エチケット

- 人混みでは マスクの着用と 咳エチケットを徹底しよう
- 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 水と石けんでいねいに
- 消毒用アルコールを使った 手指の消毒も効果的

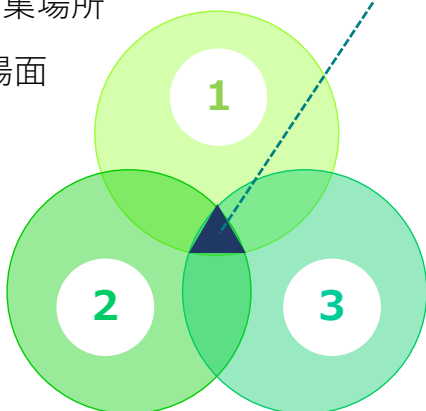


## 三密の回避

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



## 旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週間は 感染症予防を意識し 体温や行動歴をメモしておこう
- 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
- 旅行出発日も健康チェックをして 発熱や風邪症状があるようなら 出かけるのはやめよう

サイトQRコード



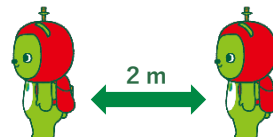
長野県公式観光サイト  
Go NAGANO



県 新型コロナウイルス  
感染症対策 総合サイト

## 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
- 混雑を避けて列に並ぶときは 前の人と距離をとろう
- お店や施設がとっている 感染防止対策を よく聞いて 協力しよう
- 旅先の写真といっしょに 行動歴をメモしておこう



## 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



信州版 新たな旅のすゝめ

# 安心旅人 宣言カード



長野県

# 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「有症状者相談窓口（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。

☆ 旅行の途中でも、誰かが体調不良になった場合は、旅行を中止する勇気も必要です！

少なくとも、以下のいずれかに当てはまる場合は、すぐにご相談ください。

- ☐ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☐ 重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
※高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ☐ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ず相談）
- ☐ 上記の症状に当てはまらない軽微な症状のみでも、妊娠中の方、味覚障害・嗅覚障害のある方などはご相談ください。

## 有症状者相談窓口（24時間対応）

| 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                 | 0267-63-3164                                                  |
| 上田保健福祉事務所 | 上田市、東御市、長和町、青木村                                                  | 0268-25-7135                                                  |
| 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                                | 0265-76-6837                                                  |
| 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、たかぎ、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                                         | 0264-25-2233                                                  |
| 松本保健福祉事務所 | 松本市、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                                 | 026-225-9039                                                  |
| 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                                       | 0269-62-6104                                                  |
| 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 |

※ 電話での相談が難しい方はFAXで相談をお受けしております。（FAX 026-403-0320）

## 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

- ☐ 人混みではマスクをします
- ☐ 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
- ☐ 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！

QRコード



iPhone用



Android用

## 県内事業者の感染防止対策について

以下の感染防止対策を実施しているお店は「新型コロナ対策推進宣言」を表示していますのでお店探しの参考にしてください

- ☒ 対人距離の確保
- ☒ 手指の消毒設備の設置
- ☒ マスクの着用
- ☒ 施設の換気
- ☒ 施設の消毒
- ☒ 国や関係団体が定めるガイドライン等に基づき必要と判断される項目への対応



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」

©長野県 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