



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

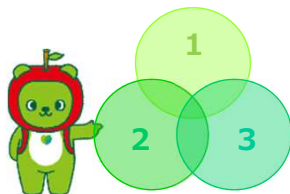
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



## 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7日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7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 7日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。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。

※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)

☆ 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、 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	0264-25-2227
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 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