



## 上田圏域に「新型コロナウイルス注意報」を発出します

上田圏域の直近1週間(3月13日~19日)の人口10万人当たり新規陽性者数は、4.68人とレベル2の基準を超えており、濃厚接触者も多数確認され、今後の感染の状況に注意が必要な状態であることから、同圏域の感染警戒レベルを2に引き上げ、「新型コロナウイルス注意報」を発出します。

### 1 県内の感染警戒レベル

**感染警戒レベル4の圏域** 1圏域

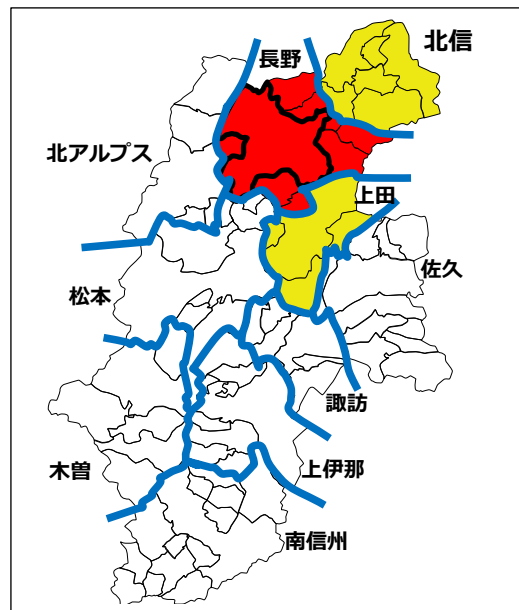
長野圏域

**感染警戒レベル2の圏域** 2圏域

上田圏域、北信圏域

**感染警戒レベル1の圏域** 7圏域

佐久圏域、諏訪圏域、上伊那圏域、南信州圏域、木曾圏域、松本圏域、北アルプス圏域



### 2 「新型コロナウイルス注意報」発出に係る感染拡大防止のお願い

上田圏域にお住まいの皆様、訪問される皆様、事業者の皆様は、別紙「年度末・年度始め(3/20~4/9)を迎えるに当たっての知事メッセージ」に沿った対応を徹底してください。

なお、感染警戒レベル2は、感染防止策を講じつつ、社会経済活動との両立を図っていく段階です。そのため、過度な活動自粛はお控えください。

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

長野県 危機管理部  
消防課 新型コロナウイルス感染症対策室  
(室長) 前沢直隆 (担当) 湯沢秀保  
電話 026-232-0111 (内線 4705)  
FAX 026-233-4332

# 年度末・年度始め（3/20～4/9）を迎えるに 当たっての知事メッセージ（3月15日時点）

別紙

下線部は追加及び修正

年度末・年度始め（3/20～4/9）は日頃会わない方との接触機会が増える時期であり、感染拡大を抑制するため、この期間を「**感染対策強化期間**」とします。県民及び事業者等の皆様は、以下の点について遵守していただくとともに帰省・旅行、会食・会合、会議・休暇などの「**分散化**」・「**小規模化**」・「**遠隔（リモート）化**」にご協力をお願いします。

## 1 地域間の往来（出張、旅行、帰省など）についてのお願い

- 県外への訪問に当たっては、感染・伝播性の高い変異株が国内でも確認されていることから、**基本的な感染防止策の徹底**や**大人数での会食等リスクが高い行動を控える**などの慎重な行動をお願いします。こうした対応が難しい場合は、訪問の中止・延期を含めて慎重な判断をお願いします。  
なお、期間中に顕著に感染拡大が生じた地域については、県からお知らせいたしますので、**その場合はできるだけ訪問を控えてください。**
- 進学・就職・帰省等により本県に来訪される方は、人の流れを分散するため、**感染対策強化期間**をなるべく避けるように検討してください。  
来訪される場合、**来訪前2週間**は、**健康観察**を行い、**大人数での会食等リスクが高い行動を控えてください。**

## 2 日常生活でのお願い

- **人と接する際のマスクの着用、風邪症状等がある場合は外出しない、体調がよくなって2日以内は外出を控える**などの対策を改めて徹底してください。
- 会食を実施する場合は、信州版「“新たな会食”のすゝめ」を遵守し、**それが困難な場合は会食を控えてください。**特に密な室内での**大人数**（概ね1メートルの距離が取れない程度の人数）・**長時間**（概ね2時間超）とならないように留意してください。
- 会食を行う機会が増える時期ですが、**屋内外を問わず、これまで一緒に生活・勤務していなかった人との会食はできるだけ控えてください。**

## 3 事業者・大学など高等教育機関の皆様へのお願い

- **入社式・入学式**を行う場合は、感染リスクを低下させるための対策について十分ご検討ください。  
また、可能な場合は、転勤・引っ越しの時期についても**感染対策強化期間**を避け、できるだけ分散化させるよう検討してください。
- 転勤・入学などにより感染拡大地域から転入される方に対しては、**転入前2週間**は、**健康観察**を行い、**大人数での会食等リスクが高い行動を控えていただく**よう呼びかけてください。

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

令和3年3月15日  
長野県知事 阿部 守一

# 信州版 “新たな会食” のすゝめ

地域のお店での会食は、①職場の同僚や仲間とのコミュニケーションの場 ②家族のお祝いや思い出の場 ③地域コミュニティの絆を深める場 ④美味しい料理と心温まるサービスに癒されたり、ストレス発散できる場など、私たちの社会生活や日常生活に潤いをもたらす不可欠なものです。

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、地域でがんばるお店を応援しましょう！

## 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 マスクの着用

- 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適時マスクを活用しよう



### 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
- 手指の消毒には消毒用アルコールがオススメ



## 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

## - 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



「信州のがんばるお店応援プロジェクト」サイト

## 食マエ ～ 準備は入念に！～

- 開催時期や参加人数は適切か考えよう！
- 「新型コロナ対策推進宣言」など対策を取っている店を選ぶ！
- 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
- 長時間の利用とならないよう、あらかじめ利用時間やメニューを、メンバーと決めておこう！
- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう！

## 食ナカ ～ 感染予防をして楽しもう！～

- 入店時にメンバーの体調を改めて確認しよう！
- 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空けよう！
- 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、皿や箸などの使いまわしはやめよう！

## 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、メンバー間で健康チェックをしよう！

以下のWebサイトを参考に、地域でがんばるお店を応援しましょう。

