

安全安心で楽しい旅を

この夏に信州を旅する皆様へのお願い

信州を旅行先に選んでいただきありがとうございます。
安全安心で楽しい旅にさせていただくよう、皆様には、次の点についてご協力をお願いいたします。

感染防止の3つの基本

①人と人との
距離の確保

②マスクの着用

③こまめな手洗い
手指消毒

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週間は感染リスクの高い行動を控える
- 旅行前の行動歴（時間や場所）を記録しておく
- 旅行する10日前から当日までに体調に異変を感じた場合（発熱やせき、のどの違和感やだるさの症状等）は出かけない

旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- 混雑を避け、列に並ぶときは前の人と距離をとる
- 行政の呼びかけや施設が行っている感染防止対策を確認し協力する
- 旅行中の行動歴（時間や場所）も記録する
- 「信州の安心なお店」や
「新型コロナ対策推進宣言の店」を利用する



旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰宅後も2週間程度は健康観察を行う

長野県

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

- 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



旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅行前の2週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10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！ -

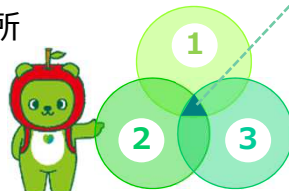
- おみやげ選びのときなどで 物にさわるのは必要最低限にしよう
- 混雑を避け、列に並ぶときは前の人と距離をとろう
- 行政のよびかけや 施設が行っている感染防止対策をよく聞いて 協力しよう
- お店や施設に入るときだけではなく 出るときも 手洗い・手指消毒しよう
- 旅先の写真といっしょに 行動歴（時間や場所）をメモしておこう

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

(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



- 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

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「受診・相談センター（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、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
- ☐ 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ではご相談ください。

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、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） 026-226-4911 |
| 松本市保健所 | 松本市 | 0263-47-5670 |

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）

QRコード



iPhone用



Android用

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
- ☐ 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