

年末年始を迎えるに当たっての知事メッセージ（12月24日時点） ～ 命の大切さに思いを寄せ 穏やかに年末年始を過ごしましょう ～

……追加及び修正
令和2年12月24日

まもなく年末年始を迎えます。

通常の間であれば、普段なかなか会うことができない遠方にお住まいのご家族やご親戚、ご友人等が集い、親交を深める大切な時期です。

しかし、現在、新型コロナウイルス感染症の第3波の真っ只中です。

お一人おひとりのこれまでの感染防止のご努力、県や市町村の対策強化等により、県内の感染状況は一時期に比較して落ち着いているものの、今後感染が拡大し、入院患者が増加した場合、医療提供体制に深刻な影響を与えるおそれがあります。

また、間近に迫った年末年始に向けては、次の3つの懸念があります。

- ・親しくとも普段一緒にいない方との会食・茶飲み話等の機会が増加すること
- ・首都圏等との往来が増加すること
- ・年末年始は医療提供体制が手薄になること

医療を維持し、皆様の命と健康を守るために、これ以上の増加は何としても回避する必要があります。

県も宿泊療養施設の増設等により、医療機関への負荷の低減に全力を尽くしますが、いま必要なのは、県民の皆様お一人おひとりのお力です。

新型コロナウイルス感染症の第3波を乗り越え、健やかな新年となるよう、改めて皆様に次の点についてお願い申し上げます。

なお、このメッセージは、現在の感染状況をもとにしたものであり、今後、感染拡大がさらに進んだ場合は追加のメッセージを出すことがあります。

I 感染拡大を防止するために

1 年末年始のお願い

- (1) 自分と大切な方を守るため、人との接触機会を減らし、できるだけ同居のご家族で穏やかに年末年始をお過ごしください。
- (2) 帰省や旅行、初詣等により人の移動が集中し「密」になりがちです。人の流れを分散し、密になりやすい状況を避けるために、次の点などを心がけていただき、「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 年末年始の休日に加え、その前後でまとめて休み、休暇を分散化
 - ② 特に人の集中する正月三が日を避け、帰省や初詣を分散化
 - ③ 親しい人同士やご近所の集まりも控え、会食や会合等を小規模化
 - ④ 情報通信機器を活用し、帰省や会議をリモート化
- (3) 普段一緒にいない方との会食・茶飲み話等の際は、会話時のマスク着用や席間の十分な距離の確保など、特に慎重な対応をお願いします。

2 地域間の往来（出張、旅行、帰省など）についてのお願い

- (1) 感染拡大地域[※]への訪問に当たっては、当該地域内における感染拡大防止に協力するためにも、訪問そのものをできるだけ控えるようにしてください。

その他の地域への訪問に当たっても慎重な行動をお願いします。

※ 直近1週間の人口10万人当たりの新規陽性者数が15.0人を上回っている都道府県

(12月24日現在 14都道府県が該当：北海道、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、岡山県、広島県、高知県、福岡県)

- (2) 帰省については、全国的に新規陽性者数が過去最多の水準であることや、お住まいの都道府県等から外出に関する注意喚起が行われる場合もあることから、事前にご家族で十分なお相談をお願いします。特に、感染拡大地域からの帰省や、高齢の方や基礎疾患のある方など重症化リスクの高い方のお住まいへの帰省は、できるだけ控えるようにしてください。なお、検査を実施してから来られる方についても、検査の結果はその時点での結果にすぎないことから、陰性であった場合でも慎重な行動をお願いします。

- (3) 帰省や観光でお越しになる際は、特に次の点の徹底をお願いします。

① 来訪前2週間は、大人数での会食等リスクが高い行動を控え、かつ、発熱、風邪症状がある、または、10日以内に症状があった方は帰省を控えるなどの「信州版 新たな旅のすゝめ」に沿った対応

② お住まいの都道府県等から出されている外出自粛等の要請を踏まえた旅行の実施の判断

3 日常生活でのお願い

- (1) 早期発見、早期治療が重症化を防ぐために極めて重要です。日頃から健康観察を行い、風邪症状等がある場合は外出せず、ためらうことなく速やかにかかりつけ医等に相談・受診してください。高齢の方や基礎疾患のある方など重症化リスクの高い方は特にご協力をお願いします。

- (2) 無症状でも人に感染させる可能性があるため、10日以内に風邪症状等があった方は外出を控えるなど、人に感染させないための行動を徹底してください。

- (3) 感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、人混みの中でのマスク着用、手洗い・手指の消毒）など、基本的な感染防止策を徹底するとともに、寒い時期ではありますが、部屋の換気・加湿を適切に行ってください。

- (4) 忘年会などの会食の際には、感染拡大予防ガイドラインを遵守している店舗を利用するとともに、次の5つのポイントを徹底してください。なお、家庭内や知人同士での会食においてもご注意ください。

① 体調が悪い（10日以内に悪かった）場合は参加しない、させないこと

② 開始前と会食後に必ず手指消毒を行うこと。（可能であれば会食中も。手指消毒の代わりに徹底した手洗いでも可。）

③ 人と直接・間接に接触しないこと。（大皿料理、とり箸、お酌、司会・カラオケマイクの共用を避けるなど）

④ 飛沫を人や人の飲食物に飛ばさないこと。（会話時のマスク着用など）

⑤ こまめに換気すること。

なお、お酒が入ると気が緩みがちになるので十分注意してください。

4 事業者の皆様へのお願い

- (1) 業種別の感染拡大予防ガイドラインの遵守・徹底を改めてお願いします。
- (2) 従業員の皆様の休暇の分散取得や在宅勤務・テレワークの促進、発熱時に休みやすい職場環境づくりにご協力をお願いします。
- (3) 観光事業者や他県からの人の移動を伴うイベントを主催する事業者の皆様は、感染防止対策を徹底するとともに、観光客等の皆様へ次の点の徹底を呼びかけてください。
 - ① 「信州版 新たな旅のすゝめ」に沿った対応
 - ② 来訪前2週間は、大人数での会食等リスクの高い行動を控える
 - ③ 発熱、風邪症状がある方、または、10日以内に症状があった方は旅行を自粛
 - ④ 会話をする際のマスク着用
 - ⑤ 宿泊中、毎日検温を行うなど健康観察を徹底いただき、発熱、風邪症状等があり体調が悪くなった際には、速やかに宿泊施設の従業員へ連絡
 - ⑥ お住まいの都道府県等から出されている外出自粛等の要請を踏まえた旅行の実施の判断

新型コロナウイルス感染症をきっかけとして差別や誹謗中傷が生まれ、苦しんでいる人がいます。また、誹謗中傷をおそれるあまりに受診をためらうことは、重症化のリスクを高めるほか、さらなる感染の拡大を招きかねません。

県民お一人おひとりが「思いやり」の心を持ち「支えあい」の輪を広げ、感染された方やそのご家族、帰省者や旅行者をあたたく迎えましょう。

II 穏やかに年末年始を過ごすために

新型コロナウイルス感染症によって今試されているのは、私たちの絆の強さです。

そのためにも、ご家族や身近な方同士で電話やオンラインを活用しながら、いつも以上に連絡を取り合って、お互いを思いやり、励まし合う言葉を伝えてみませんか。また、この危機を乗り越えていくために、年末年始の過ごし方について、ご家族、職場や地域といったそれぞれの単位で、話し合ってみませんか。

以下は、実践例です。

1 ご家庭（家族だからできること）

- ・ 家族相互での毎日の体調確認
- ・ リラックスして話し合う時間や相談しやすい環境を
- ・ 免疫力を高めるための規則正しい生活や食事内容の工夫
- ・ 互いに感謝やいたわりの言葉をかける など

2 お住まいの地域で（日頃お世話になっているみなさんへ）

- ・ 一人暮らしの方やお困りの方へのお声がけやいたわり
- ・ できるだけご近所の飲食店や観光地を利用・訪問する など

3 職場や学校で（いつもの仲間と協力して）

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策についての学びと実践
- ・ 必要な資材や食材をできるだけ地域で購入する など

4 お店での会食など（お店の方への協力と感謝を）

- ・ 事前に利用時間を決めるなどルールを遵守しながら楽しむ。お店側からも声がけいただく。
- ・ 長時間の飲み放題をやめて、30分、1時間で回転させる（お店側）。など