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）

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

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）について（留意事項）

令和３年３月 15 日
長　　野　　県
下線部は追加及び修正

メッセージの趣旨

年度末・年度始めは、転勤、入学等の引っ越し、帰省や謝恩会、歓送迎会などによる人の移動や、飲酒を伴う会食が大変多い時期です。

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、現在、新型コロナウイルス感染症の感染の広がりは、一時期と比べて落ち着いていますが、ひとたび感染が拡大し、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。

これまでも人の移動や会食が増加する時期には、県内の陽性者が増加しています。そのため、特に、この年度末・年度始めの時期に、改めて感染防止策を徹底していただくことが、この時期以降の感染状況が増加に転じるか、減少に転じるかを決める大きな分岐点となります。

このため、年度末・年度始め（3/20～4/9）を「感染対策強化期間」とし、知事メッセージを発出しました。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」にご協力いただき、再度の感染拡大を一人ひとりの行動で防ぎましょう。

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、感染拡大が進んだ場合は追加のメッセージを出すことがあります。

県民・事業者等の皆様へのお願い

１　地域間の往来（出張、旅行、帰省など）についてのお願い

(1)　県外への訪問に当たっても、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。また、旅行される場合は、「新たな旅のすゝめ」を遵守してください。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、感染拡大地域※への訪問は、当該地域内における感染拡大防止に協力するためにも、できるだけ控えるようにしてください。特にこの時期の旅行や帰省等をなるべく避け、行う場合も感染防止対策には万全を期してください。

また、感染拡大地域を訪問された方は、２週間程度はご高齢の方や基礎疾患がある方との接触を控えるとともに、健康観察を徹底し、発熱等の症状がある場合には早めの相談・受診をお願いします。

※ 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

(2) 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。

また、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いただくなど感染拡大抑止のための行動にご協力をお願いします。

なお、自主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) 進学・就職などで転出される方は、転出先の都道府県からの呼びかけを確認いただき、それに基づく慎重な行動をお願いします。

２ 日常生活でのお願い

(1) 日頃から行っていただいている健康観察や風邪症状等がある場合の外出をしないことなどの感染拡大防止対策を改めて徹底してください。

また、無症状でも人に感染させる可能性があるため、人と接する際は必ずマスクを着用してください。具合の悪い時期があった方は、体調がよくなって２日以内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。

(2) 謝恩会・歓送迎会など、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をできるだけ控え、会食を実施する場合は、少人数化、リモート化をご検討ください。

また、会食を実施する場合は、アクリル板を挟むなど飛沫感染に注意いただくとともに、次の５つのポイントや信州版「“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。なお、家庭内や知人同士での会食においても同様に注意してください。

① 体調が悪い場合は参加しない、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。

３ 事業者・大学など高等教育機関の皆様へのお願い

(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) 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、他の都道府県との往来による感染拡大リスクを少なくするため、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。
(3) 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。
(4) 従業員の皆様の在宅勤務・テレワークなど３密を避ける取組の促進、発熱等体調不良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。

終わりに～差別・誹謗中傷の抑止～

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かく迎えましょう。

R3.3.15

しあわせ信州

信州の安心なお店 応援キャンペーン

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

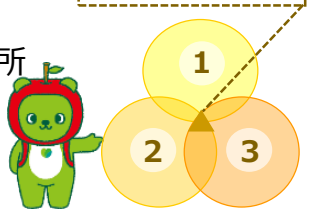
- 食事の前後は、手洗い・ 手指消毒を徹底しよう
- 手指の消毒には 消毒用アルコールがおススメ

三密の回避

外出時は「密」を避けよう

三密は集団感染のリスクが高くなります

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



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ぼう！
- 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。

- 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

長 野 県

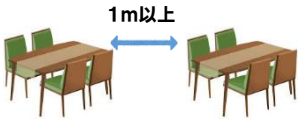
飲食店における「人と人との距離の確保」について

食事の際にはマスクを外さざるを得ないため、感染拡大防止の観点から「会食時の対応」には細心の注意が必要です。
一方で、昨年来の会食控えにより、現在、飲食店等の経営状況は極めて厳しい状況にあります。
県では、適切に感染防止を行いながら安心して飲食店をご利用いただくため、「“新たな会食”のすゝめ」を定め普及に努めています。
しかしながら、人と人との距離の確保方法については、①店舗の広さや経営形態、②会食するメンバーの状況、によって、適切な配席や必要な感染対策が違ってくるため、一歩踏み込んだルールが求められてきました。
このたび、以下の基準（対策の目安）を定めましたので、これを参考に、お店の皆さん、利用者の皆さん双方のご協力により、状況に合わせて適切に距離を確保いただき、“新たな会食”の実践をお願いいたします！

1 基本事項

- 飛沫を飛ばさない・飛沫の範囲内に入らない！
- ウイルスから目・鼻・口を守る！

2 人と人との適切な距離を確保するために



（1）お店の皆さんへのお願い

- テーブル配置の工夫：異なるグループ間（テーブルの間隔など）は、1m以上の間隔を確保する。
  カウンター席では、カウンター内と利用者との距離を1m以上確保する。
  又は、カウンター内の従業員と利用者の間を飛沫防止シート等で区切る。
- 飛沫から守る工夫：同一グループ（テーブル）内でも飛沫防止パネルで適切にメンバー間を区切る。
  又は、1m以上の距離を空ける（真正面の配席を避ける誘導（席の間引き等））。
- マイクロ飛沫を防ぐ工夫：こまめに換気する。

（2）利用者の皆さんへのお願い

① 同居のご家族等（日頃から互いの体調や行動の内容が確認できる仲間）の皆さん及びお一人でのご利用
→ お店の案内に従ってご利用ください。なお、他のグループとの接触は避けてください。

② ①以外のグループでのご利用

- 間隔を確保する実践：お店の配席に従い、他のグループと1m以上の間隔を維持する。
  他のグループとの接触を避ける。
- 飛沫を飛ばさない実践：テーブル（カウンター）内の飛沫防止パネルを正しく使う。
  又は、1m以上の配席距離を空ける（真正面の着席を避けるなど）。
  どうしても以上が困難な場合には「マスク会食」※1を行う。
  予約の際にテーブルを確認して、人数に応じた適切な配席を検討する。

- グループ内を守る実践：事前にメンバーの体調や過去の行動歴を確認して会食の実施を判断する。

③ 上記①及び②にかかわらず、特に、会話やカラオケを楽しむ場合（スナック、キャバレー等）

- 飛沫を飛ばさない実践：飲食物を口に運ぶとき以外は、常にマスクを着用する。

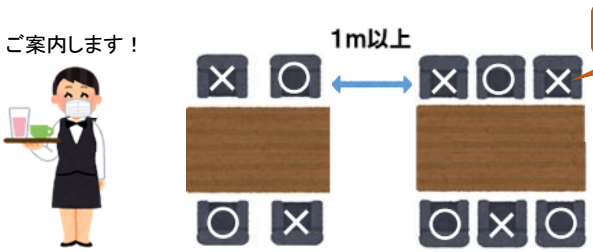
※1 「マスク会食」：飲食する時だけマスクを外し、会話の際にはマスクをつける会食の仕方

3 店舗における配席（誘導）例

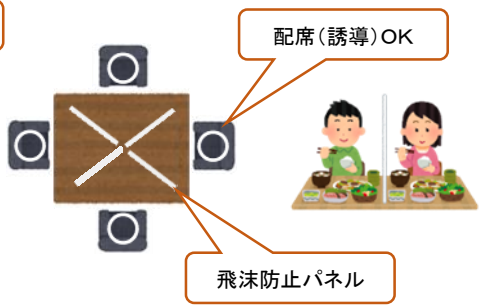
※ 上記2の(2)②「①以外のグループでのご利用」の場合

（1）テーブル（椅子）形式（食堂、焼き肉店、回転寿司、居酒屋、レストランなど）

① テーブル間の間隔・配席誘導例

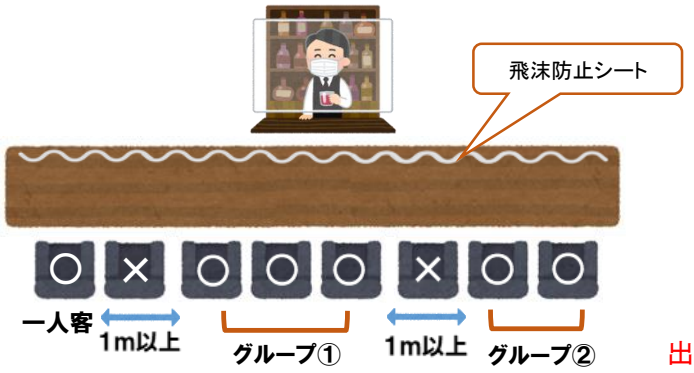


② テーブル席の飛沫防止パネル設置例



（2）カウンター形式（ラーメン、寿司、焼き鳥、ショットバー、カラオケスナックなど）

① カウンター席の配席誘導例



② 飛沫防止シート・パネルの設置例

出来るだけ少人数で行きましょう！

（3）ソファー・ベンチシート形式（ファミリーレストラン、カラオケスナック、バー、キャバレーなど）

① ベンチシート

② ボックスシート

座席数を考慮して、出来るだけ少人数で行きましょう！

4 店舗面積が小さいなど、上記の対策が困難な場合の対策

【お店の皆さんへのお願い】
- 飛沫防止パネルの設置徹底
- 常時換気の徹底
- 利用者の体温・体調の確認徹底
- 短時間メニューなどの工夫

【利用者の皆さんへのお願い】
- 事前の体温・体調の確認徹底
- 少人数での来店
- 飛沫防止パネルの正しい利用の励行
- 「マスク会食」※1又は「黙食」※2の励行
- 短時間利用の励行

※2 「黙食」：飲食しながら会話することで飛沫を発生させないために、黙って食事をすること

長 野 県