

カシヨ情報グループは、新型コロナウイルス感染を防止するための情報を発信し、皆さまとともに感染予防に努めてまいります。

# 1 新しい日常のスタイル

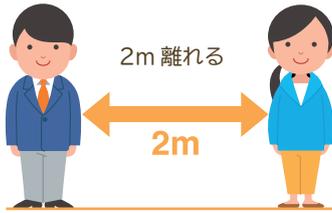
常に実践しよう!

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう!

## 3つの基本

会食の時も、旅の時も、どんな時でも実践しましょう。

### 身体的距離の確保



### マスクの着用



人混みの中・会話の際

### 手洗い・手指消毒



帰ったらすぐに

## 3密の回避

換気の悪い  
密閉空間

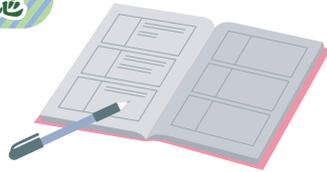
3つの条件が揃う場所が  
クラスター(集団)発生  
のリスクが高い!

多数が集まる  
密集場所

間近で会話や発声をする  
密接場面

## 3つの確認

- 体温確認
- 体調確認
- 行動履歴確認



毎日の健康チェックを欠かさずに行いましょう。  
風邪症状があるときは、外出を避けましょう。

# 2 新型コロナワクチンを知る

接種しよう!

### ◎発症を防ぐ効果が認められています。

新型コロナワクチンは2回の接種によって、95%の有効性で、発熱やせきなどの症状が出ること(発症)を防ぐ効果が認められています。

### ◎ご自身のためだけでなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段です。

多くの方に接種を受けていただくことで、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。

### ◎どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります。

ワクチン接種後には、ワクチンが免疫をつけるための反応を起こすため、接種部位の痛み、発熱、頭痛などの「副反応」は、誰にでも生じる可能性があります。万が一アナフィラキシーが起きても接種会場で必要な対応を行えるよう、準備がされています。

### ◎継続的に安全性を確認します。

アナフィラキシーや予防接種との関連を疑う重篤な病状が発生した場合は、専門家が評価します。また、延べ約300万人の方々にワクチン接種後の症状等の調査をするなど、ワクチンの安全性を継続して確認し、安全性に関する情報が提供されます。

### ◎接種には、順番があります。

①新型コロナウイルス感染症患者等に頻繁に接する機会のある医療従事者等、②65歳以上の高齢者、③基礎疾患を有する方や高齢者施設等において利用者に直接接する職員、④16歳以上の一般の方の順が、国から示されています。

### ◎誰もが全額公費(無料)で受けられます。

外国人も含め、接種の対象となるすべての住民に全額公費で接種が行われます。接種の時期が近づいたら、市町村から接種のお知らせや接種券が送付されてきます。

### ◎正しく知ったうえで、判断しましょう。

新型コロナワクチンの接種にあたり、副反応といったデメリットよりメリットが大きいことが確認されています。皆さまが納得していただけるよう、自治体からさまざまな情報提供がされています。



いまいちど、確認。新しい生活様式。

※アナフィラキシーとは…「皮膚・粘膜症状」「消化器症状」「循環器症状」「呼吸器症状」のうち2つ以上の症状が短時間で出現する場合があります。

# 3 新しい会食のスタイル

次のことに気をつけて、安心して飲食を楽しみましょう。また、感染防止策を実施し、がんばるお店を応援しましょう。

3つの基本

3密の回避

3つの確認

は、会食時も実施しましょう。

## 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！

●「新型コロナウイルス対策推進宣言」など対策の取れている店を選ぼう！

●長時間（概ね2時間超）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！



外食したい！

●地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう！

●メンバーの体調や行動履歴（県外出張や感染者接触など）を確認しよう！不安な場合は参加しない、させない。

## 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あらためて確認しよう！

●お店の安全対策や従業員の指示に従おう！



### 食ナカの“会話”ポイント解説！

- ①飛沫防止パネル越しで！（食事前に飛沫防止パネルがあるか確認してみよう）
- ②お相手の方と1m以上あけよう！真正面を避けよう！
- ③困難な場合は、「マスク会食」か「黙食」で！



●基本的な感染防止対策を守ろう！（手洗い、消毒など）



大切なことは、  
★飛沫を飛ばさない！  
★飛沫の範囲内に入らない！

●大声での会話や長時間（概ね2時間超）の利用は控えよう！

●できるだけ個室を選んだり、他のグループとの間隔をあけよう！

●他のグループとの交流はやめよう！

●お酌や回し飲み、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！



## 新型コロナウイルスの感染対策を実施するお店を選びましょう。

### 「新型コロナ対策推進宣言の店」

このステッカーのあるお店は、以下の感染対策への取り組みを宣言するお店です。



### 「信州の安心なお店」

このステッカーのあるお店は、感染対策への取り組みを県が認証したお店です。



県が定めた認証基準（チェックリスト）に沿った新型コロナウイルスの感染対策の取り組みについて、巡回員が店舗を訪問し、確認しています。

認 証 基 準	●対人距離の確保	●手指の消毒設備の設置
(現地確認)の	●マスクの着用	●施設の換気や消毒
主 な 項 目	●その他、業種ごとに求められる取り組み等	

1. 対人距離の確保
2. 手指の消毒設備の設置
3. マスクの着用
4. 施設の換気
5. 施設の消毒
6. 国や関係団体が定めるガイドライン等に基づき、必要と判断される項目

詳細は

# 4 新しい旅のスタイル

次のことに気をつけて、  
信州の旅を楽しみましょう。

3つの基本

3密の回避

3つの確認

は、旅行時も実施しましょう。

## 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、体温や行動履歴(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、マスクなしの会話など
- 体調が悪くなったときの対応を事前に考えておこう。



お出かけしたい!

- 旅先の感染症対策の情報をあらかじめ調べておこう。

- 旅行出発日を含め、10日前までの間に発熱や風邪症状があるようなら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、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。



- お店や施設に入るときだけでなく、出るときも手洗い・手指消毒をしよう。
- お店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。
- 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。



## 「#おうちでながの」プロジェクト

おうちで過ごす時間がハッピーになるように、撮り貯めた写真を「#おうちでながの」をつけてSNSに投稿しよう。  
みんなの力で、ちょっとだけでも「お出かけ気分」が味わえますように…。



## 自分の感染防止対策を チェックして、 感染リスクを評価してみよう!

リスク  
チェック

感染防止対策のひとつとして、「感染リスク10分の1県民運動」があります。自らの感染防止対策を点検しながら、今後のより適切な対処方策を考え実践につなげてください。



チェックシートはこちら

感染リスク10分の1県民運動 検索

### 感染リスク10分の1県民運動

ご自分の感染防止対策を「チェック」してみましょう!

※新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。感染予防のために、咳やくしゃみをするときは必ずマスクを着用し、手洗いを徹底してください。

※感染リスク10分の1県民運動とは、感染リスクを10分の1に抑えるための取り組みです。感染リスクを評価し、対策を講じてください。

※感染リスク10分の1県民運動の詳しい内容は、県民運動推進課のホームページをご覧ください。

※感染リスク10分の1県民運動の詳しい内容は、県民運動推進課のホームページをご覧ください。

### 感染リスク10分の1県民運動

ご自分の感染防止対策を「チェック」してみましょう!

※新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。感染予防のために、咳やくしゃみをするときは必ずマスクを着用し、手洗いを徹底してください。

※感染リスク10分の1県民運動とは、感染リスクを10分の1に抑えるための取り組みです。感染リスクを評価し、対策を講じてください。

※感染リスク10分の1県民運動の詳しい内容は、県民運動推進課のホームページをご覧ください。

※感染リスク10分の1県民運動の詳しい内容は、県民運動推進課のホームページをご覧ください。

### 新たな日常のすゝめ

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。感染予防のために、咳やくしゃみをするときは必ずマスクを着用し、手洗いを徹底してください。

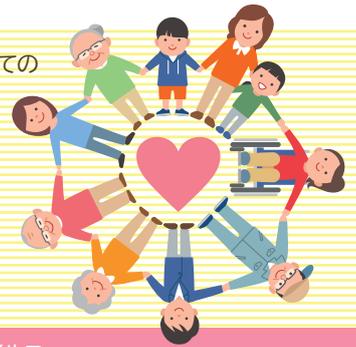
※感染リスク10分の1県民運動の詳しい内容は、県民運動推進課のホームページをご覧ください。

※感染リスク10分の1県民運動の詳しい内容は、県民運動推進課のホームページをご覧ください。

# 5 支え合う

長野県をはじめ各団体では、「新型コロナウイルスに伴う誹謗中傷等からみんなを守る共同宣言」を行っています。

- 一、感染された方やそのご家族などに対する差別や誹謗中傷は許しません。子ども、従業員、地域の全ての人を差別や誹謗中傷から守ります。
- 一、医療従事者をはじめ、私たちの暮らしを支えるため頑張っている方々に心から感謝し、応援します。
- 一、家庭、職場・学校、地域が協力し、感染した人も安心して帰ってこられる、思いやりとやさしさがあふれる地域づくりに取り組みます。
- 一、信州版「新たな日常のすゝめ」を実践しながら、地元のお店やサービスを積極的に利用して、地域経済の回復・活性化に取り組みます。



令和2(2020)年9月25日

それぞれの立場でできることを行い、「思いやり」と「支えあい」の心で一丸となって新型コロナウイルスを乗り越え、誹謗中傷のない社会、健やかな暮らしと活気ある地域経済の実現に取り組んでいきましょう。

# 6 相談窓口

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口一覧

※掲載内容は、今後見直される場合があります。

どのような相談でも **お困りごと相談センター** 平日 8:30~17:15 **026-235-7077**

### 感染症について

発熱、倦怠感などの症状がある      新型コロナではないかと不安      感染予防、健康に関する一般的な相談をしたい

- ①まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関に相談を。
- ②かかりつけ医などを持たない方や、土・日・祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、下記「受診・相談センター」に電話相談を。

#### 受診・相談センター

■**県保健福祉事務所(保健所)** **24時間**  
 佐久:TEL.0267-63-3178 上田:TEL.0268-25-7178  
 諏訪:TEL.0266-57-2930 伊那:TEL.0265-76-6822  
 飯田:TEL.0265-53-0435 木曾:TEL.0264-25-2227  
 松本:TEL.0263-40-1939 大町:TEL.0261-23-6560  
 長野:TEL.026-225-9305 北信:TEL.0269-67-0249

■**長野市保健所** **24時間**  
 平日 8:30~17:15 TEL.026-226-9964  
 夜間 17:15~8:30 TEL.026-226-4911  
 土・日・祝日

■**松本保健所** **24時間**  
 TEL.0263-47-5670

■**ワクチン接種相談センター**  
**24時間** TEL.026-235-7380

■**新型コロナ多言語コールセンター**  
**24時間** TEL.0120-974-998

■**聴覚に障がいのある方用**  
**24時間** FAX.026-403-0320

### 感染症に関係する不安、誹謗中傷など

「眠れない」「不安で落ち着かない」など気分がすぐれない

不当な誹謗中傷やいじめ等について相談したい

#### こころの相談

■**県精神保健福祉センター**  
 平日 8:30~17:15 TEL.026-266-0280

虐待を受けている、DV、児童虐待について相談したい

■**お悩みの方、通告 24時間**  
 ■**24時間ホットライン** TEL.026-219-2413  
 ■**児童虐待の通告 189(無料)**

新型コロナに便乗した悪質商法、詐欺的行為があった、見かけた

■**消費者トラブル** 平日 8:30~17:00

■**県消費生活センター**  
 北信:TEL.026-217-0009 東信:TEL.0268-27-8517  
 中信:TEL.0263-40-3660 南信:TEL.0265-24-8058

#### 人権の相談

■**みんなの人権110番**  
 平日 8:30~17:15 TEL.0570-003-110

■**こどもの人権110番**  
 平日 8:30~17:15 TEL.0120-007-110

■**外国語相談ダイヤル**  
 平日 9:00~17:00 TEL.0570-090911

■**消費者ホットライン 188** (局番なし)

■**長野県人権啓発センター**  
 人権相談専用電話

火~日 8:30~17:00 TEL.026-274-3232

〈被害を受けた方の相談を受付〉

■**新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口**  
 平日 8:30~17:15 TEL.026-235-7100

外国人の方からの不安など (Foreign Language) 15言語対応  
 ■**外国人の相談** 第1・3水曜日を除く平日、第1・3土曜日 10:00~18:00

### 商業、農業など個人事業主、企業向け支援制度、相談など

資金繰り、経営不安、融資について相談したい

農業の経営について相談したい

■**県庁窓口** 平日 8:30~17:15

お近くの地域振興局商工観光課でも相談可

■**経営**:TEL.026-235-7195(経営・創業支援課)  
 ■**融資**:TEL.026-235-7200(経営・創業支援課)  
 ■**雇用**:TEL.026-235-7201(労働雇用課)  
 ■**長野県よろず支援拠点** TEL.026-227-5875

■**農業相談窓口** 平日 8:30~17:00

■**農業農村支援センター**

佐久:TEL.0267-63-3146 上田:TEL.0268-25-7157 諏訪:TEL.0266-57-2932  
 上伊那:TEL.0265-76-6842 南信州:TEL.0265-53-0436 木曾:TEL.0264-25-2230  
 松本:TEL.0263-40-1947 北ア:TEL.0261-23-6543 長野:TEL.026-234-9534  
 北信:TEL.0269-23-0221

### カシヨ情報グループ

情報印刷	カシヨ株式会社	〒381-0037 長野市西和田1-27-9 ☎(026)251-0510(代)
	東洋印刷株式会社	〒381-0012 長野市柳原下返町2551 ☎(026)295-2002(代)
	ケイビイフォーム株式会社	〒381-0037 長野市西和田1-27-9 ☎(026)251-0535(代)
	長野コンピューター印刷製版協同組合	〒381-0037 長野市西和田1-27-9 ☎(026)251-0510(代)
人財ソリューション	㈱カシヨキャリア開発センター	〒381-0037 長野市西和田1-27-9 ☎(026)480-0173

ビジネス機器	㈱柏与ビジネスセンター	〒380-0841 長野市大門町532 ☎(026)233-1181(代)
	カシヨ商事株式会社	〒380-0838 長野市県町471 ☎(026)233-3151(代)
	石田通信機株式会社	〒380-0803 長野市三輪1-7-17 ☎(026)241-3555(代)
総合クリエイティブ	イシダ事務機株式会社	〒381-2247 長野市青木島3-8-4 ☎(026)254-7722(代)
	株式会社カシヨ情報ビル	〒380-0871 長野市西長野2-4
教育	長野ビジネスアカデミー	〒380-0838 長野市県町471 ☎(026)233-3155
	長野市民教養講座	〒381-0037 長野市西和田1-27-9 ☎(026)251-0510

このパンフレットは、抗ウイルス紙を使用しています。