

令和4年1月20日改訂

下諏訪町御柱祭実行委員会  
新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン

下諏訪町御柱祭実行委員会  
会 長 宮坂 徹  
実行委員長 小林 秀年

本ガイドラインは、令和四年諏訪大社御柱祭の下社の祭事等の開催に伴い、下諏訪町御柱祭実行委員会（以下、実行委員会という。）が関連する観覧席や催し物等のイベント（以下、イベント等という。）に関して、新型コロナウイルス感染症の状況を把握し、県や市町村の関係機関のガイドライン等の方針に基づき、新型コロナウイルス感染症の防止について、今後講じるべき対策について、実行委員会としてのガイドラインを示すものである。

なお、御柱祭の祭事である御柱曳行及び御柱曳き建て等に関しては、諏訪大社及び御柱祭下社三地区連絡会議等が別に定めるガイドラインに準ずるものとする。

## 1 開催期間及び対象者区分

### (1) 下社御柱祭の開催期間

- ・下社山出し 令和4年4月8日（金）、9日（土）、10日（日）
- ・下社里曳き 令和4年5月14日（土）、15日（日）、16日（月）

### (2) 対象者の区分（定義）

- 対象者① 実行委員会が設置する有料観覧席の観覧者（以下、有料観覧者という。）
- 対象者② 実行委員会の取り組みに関わる催し物等の参加者、運営スタッフ及び関係事業者（以下、関係者という。）

## 2 感染防止策の基本方針

イベント等の感染防止策については、長野県新型コロナウイルス感染症対応方針及び専門家からの提言等に基づき、有料観覧者及び関係者が実行委員会のイベント等に安全・安心に参加できるよう、その運営に当たり留意すべき事項を取りまとめ、新型コロナウイルス感染防止として、自らが実施すべき事項や遵守すべき事項を基本方針として示す。

### <基本方針>

- (1) 長野県新型コロナウイルス感染症対応方針の感染防止策に基づき、御柱祭に関わるイベント等の有料観覧者、関係者、並びに住民の安全・安心を最優先とし、御柱祭期間前後に係る感染リスクに対し、必要な対策を講じるものとする。
- (2) 新型コロナウイルスの基本対策として、マスク着用を原則とする。また、手指消毒・検温及び三密対策の徹底を図る。

- (3) 御柱祭のイベント等の取り組みにあつては、有料観覧者及び関係者が「新しい生活様式（厚生労働省 令和2年5月4日）」に基づく感染症対策を実践するとともに、国の接触確認アプリ「COCOA」の活用を推進する。
- (4) 諏訪大社、御柱祭下社三地区連絡会議及び関係機関等と連絡を密に取り、協力・連携することにより、感染防止策を講じることとする。
- (5) イベント等の実施に関しては、諏訪圏域の感染警戒レベルに応じて、開催の中止、条件の変更を実行委員会が判断する。
- (6) 感染症対策チームを設置し、感染症コントロールドクターの専門的な助言に基づき、感染症対策の確認、注意喚起及び感染防止策の徹底を図る。
- (7) 有料観覧者及び関係者は、ワクチン2回接種を原則とし、接種の有無にかかわらず、PCR検査等の検査を推奨する。
- (8) 来訪（参加）後、14日以内は検温等の健康観察を行い、体調に異変を感じた場合は、早期に医療機関を受診するとともに、新型コロナウイルス感染症の検査結果が「陽性」となった場合は、実行委員会に報告することとする。

#### <対象者① 有料観覧者>

有料観覧者については、以下の対策を徹底する。

- ① ワクチン2回目接種日から、来訪前14日以上経過（予防接種済証等により確認）していることを原則とし、3回目接種を推奨する。未接種者については、医療機関でのPCR検査結果（72時間以内の検体採取）が「陰性」（結果通知書等により確認）であることとする。また、ワクチン2回目接種済者についても、PCR検査等を推奨する。実行委員会は、上記を確認する際に身分証明書等により本人確認を行う。
- ② 来訪14日前から検温等の健康観察を実施するとともに、[別紙1]有料観覧者向け健康チェックシートを記入し、実行委員会に提出する。
- ③ 実行委員会は、有料観覧者名簿を作成し、ワクチン接種状況等も含めた有料観覧者の把握を行う。
- ④ 本人や家族が緊急事態宣言地域や、まん延防止等重点措置地域の居住若しくは来訪前14日以内に対象地域への移動及び海外滞在履歴がある場合は、有料観覧席等への入場をお断りする。また、体調に異変を感じた場合（発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など）及び濃厚接触者が近くにいる場合は、自主的に参加しないこととする。
- ⑤ イベント等の会場では、飲食は自席のみとし、熱中症等に備えて水分補給をする。
- ⑥ 来訪前14日以内及び終了後の会食等は、「信州版“新たな会食”のすゝめ」のルールを守り、感染防止策を徹底することとする。
- ⑦ 各区分の対象者同士が接触しないよう規制等を設け、距離を確保する。

#### <対象者② 関係者>

実行委員会の関係者については、以下の対策を徹底する。

- ① ワクチン2回目接種日から、参加前14日以上経過（予防接種済証等により確認）していることを原則とし、3回目接種を推奨する。未接種者については、医療機関でのPCR

検査結果（72 時間以内の検体採取）が「陰性」（結果通知書等により確認）であることとする。また、ワクチン2回目接種済者についても、PCR 検査等を推奨する。実行委員会は、上記を確認する際に身分証明書等により本人確認を行う。

- ② 参加 14 日前から検温等の健康観察を実施するとともに、[別紙 2]関係者向け行動記録チェックシートを記入し、実行委員会に提出する。
- ③ 実行委員会は、関係者名簿を作成し、ワクチン接種状況等も含めた関係者の把握を行う。
- ④ 本人や家族が緊急事態宣言地域や、まん延防止等重点措置地域の居住若しくは参加前 14 日以内に対象地域への移動及び海外滞在履歴がある場合は、イベント等への参加をお断りする。また、体調に異変を感じた場合（発熱やせき、のどの違和感や鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常など）及び濃厚接触者が近くにいる場合は、自主的に参加しないこととする。
- ⑤ イベント等の飲食は、熱中症等に備えた水分補給、昼食を除き禁止とする。
- ⑥ イベント等の参加前 14 日以内及び終了後の会食等は「信州版“新たな会食”のすゝめ」のルールを守り、感染防止策を徹底することとする。
- ⑦ 各区分の対象者同士が接触しないよう規制等を設け、距離を確保する。

### 3 実行委員会の取り組みにおける開催判断の要件

- (1) 長野県が発表する諏訪圏域の「感染警戒レベル」を基準とするとともに、全国での感染者数の推移や感染警戒レベルの動向を把握し、有料観覧者及び関係者が関わるイベント等の開催について、実行委員会が総合的に評価し、別表の感染症防止策の判断基準に基づき、各部会・団体の取り組みの可否を判断することとする。

(別表：感染防止策の判断基準)

摘要	レベル 5	レベル 4	レベル 3	レベル 2 以下
有料観覧席	中止	中止	実施	実施
催し物、物販等	中止	中止	催し物を中止し、指定したエリアのみでの縮小実施	指定したエリアのみでの縮小実施
仮設トイレ等	設置しない	設置しない	必要十分数設置	必要数設置
交通規制等	実施しない	実施しない	必要最低限	必要最低限

- (2) 開催に係る医療・救助体制が確立されるとともに、運営に必要なスタッフ、協力体制が確保されており、本ガイドラインを遵守するために必要な対策経費が確保されていることとする。
- (3) 最終判断後に諏訪圏域に対し感染警戒レベル 4 以上が発令された場合は、実行委員会役員、関係者を招集した全体会議を開催し、最終判断する。

### 4 判断時期

- (1) 上記の要件を総合的に評価し、[別紙 3]に定める感染警戒レベルに応じた対応を行う。

判断時期 令和 4 年 1 月中旬

## 5 実行委員会の運営体制

### (1) 対策本部及び感染症対策チームの設置

- ① 新型コロナウイルス感染症防止策なども含め、緊急時の意思決定を行うため、対策本部を設置するとともに、対策本部内に感染症対策チームを御柱祭下社三地区連絡会議と協力・連携のうえ設置し、感染症コントロールドクターの専門的な助言に基づき、感染症対策の確認、注意喚起及び感染防止策の徹底を図る。
- ② 対策本部は、実行委員会が選出した者により組織する。
- ③ イベント等の会場周辺での適正な感染症対策（換気、高頻度接触箇所の消毒、三密回避）が実践されているかを確認するため、定期的な巡回を行うとともに、状況に応じて、指示に従うよう該当者への注意喚起を行う。
- ④ 個人情報の取り扱いに十分注意し、管理を徹底する。

## 6 ガイドライン周知等

### (1) 御柱祭のイベント等に関する対象者に対し、以下の周知・広報を行う。

- ① 本ガイドラインについて、有料観覧者及び関係者に通知するとともに、その他来訪者等には、ホームページ等の掲載により事前周知し、会場施設、沿道に新型コロナウイルス感染症防止対策の基本となる「新しい生活様式」等を掲示し、全ての対象者への周知・徹底を行う。

## 7 ガイドラインの更新

本ガイドラインについては、新型コロナウイルス感染症の感染状況及び医療提供体制等を鑑み、随時変更できるものとする。

## 8 ガイドラインの適用

本ガイドラインは、令和3年12月10日より適用とする。

令和4年1月20日改訂

## 9 令和四壬寅年諏訪大社御柱大祭 ガイドライン発表を受けて

(諏訪地方観光連盟 御柱祭観光情報センター 11月26日発表資料より抜粋)

令和3年11月16日、「諏訪大社上社御柱祭安全対策実行委員会」と「御柱祭下社三地区連絡会議」は、御柱祭（令和四壬寅年諏訪大社御柱大祭）実施に関するガイドライン（統一的指針）を発表しました。新型コロナウイルスに関する基本的な感染防止対策については、「長野県の感染防止ガイドラインに準ずる」としています。

御柱祭へ参加する氏子（曳行に奉仕する役員・各係・曳き子・木遣りなど）については、参加にあたっての基準を明確にするとともに、感染警戒レベルに応じた行事等の判断内容が示されています。

観光で来訪される方々については、御柱大祭のすべての祭事に関し、曳行路に立ち入っての観覧をご遠慮願う一方、曳行路以外の観覧席等については、設置者が別に定めるガイドライン等に準ずることとしています。なお、このガイドラインは、今後の感染状況及び医療提供体制等を鑑み、随時変更されるとのことです。

■観光で来訪されるみなさまへ

御柱祭（令和四壬寅年諏訪大社御柱大祭）の祭事に直接触れなくても、御柱祭を実感し、諏訪圏域を楽しんでいただける旅行商品等の準備が進んでいます。整い次第、随時お知らせしていきます。

諏訪地方観光連盟  
御柱祭観光情報センター

## 10 お問い合わせについて

下諏訪町御柱祭実行委員会

事務局（下諏訪町産業振興課・下諏訪商工会議所・下諏訪観光協会）

住所 長野県諏訪郡下諏訪町 4613-8（下諏訪町産業振興課内）

TEL 0266-78-9066

FAX 0266-78-9065

WEB <https://www.shimosuwaonsen.jp/onbashira/>

※太枠内を事前にご記入ください。

お客様情報			
お名前		年齢	歳
都道府県		市区町村	
電話番号			

ワクチン接種情報 (接種済証等をご持参ください)	
接種の有無 ( )内は回数	有( )回・無
最終接種日	年 月 日

↓接種無し又は1回のみの方は

チケット情報			
参加日 該当に○	4月8日	4月9日	4月10日
席種		席番号	

PCR検査結果(72時間以内)			
月	日	時	分
陽性		陰性	

健康チェックシート		お答え (該当に○)	
①	出発当日から遡り14日以内に、海外滞在履歴はありましたか。	はい	いいえ
②	出発当日から遡り14日以内に、本人や家族が緊急事態宣言地域やまん延防止等重点措置地域の居住若しくは対象地域への移動がありましたか。	はい	いいえ
③	出発当日から遡り14日以内に、平熱以上の発熱はありましたか。	はい	いいえ
④	出発当日から遡り14日以内に、風邪の症状はありましたか。	はい	いいえ
⑤	出発当日から遡り14日以内に、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)はありましたか。	はい	いいえ
⑥	出発当日から遡り14日以内に、新型コロナウイルス感染者と接触されたことはありますか。	はい	いいえ
⑦	出発当日(本日)朝の体温は	℃	

①～⑥に「はい」がある場合、及び⑦当日の熱が37.5℃以上は入場をお断りします。

本票の管理については、感染症対策責任者が管理・保管し、必要に応じて当実行委員会の「感染対策チーム」を通じて、医療機関等に提供します。

&lt;事務局記入枠&gt;

管理No.	確認箇所	確認印	感染症対策責任者	個別対応欄
	乗り場・現地ゲート			

切り取り

バス乗車券

## 観覧席行き(往路)

参加日	4月 日
お名前	
電話番号	

乗車したバスを特定するためのものです。

乗車時に係員もしくは回収箱に入れてください

&lt;事務局記入&gt;

管理No.

バス乗車券

## 赤砂崎行き(復路)

参加日	4月 日
お名前	
電話番号	

乗車したバスを特定するためのものです。

乗車時に係員もしくは回収箱に入れてください

&lt;事務局記入&gt;

管理No.

弁当引換券

★当日、観覧席内の引換テントにお持ちください。

★混雑を緩和するため、引換の時間については、会場アナウンスにてお知らせいたします。

月 日

# 別紙2

## 下諏訪町御柱祭実行委員会の取り組みに関する 関係者向け行動記録チェックシート

v5.0

下諏訪町御柱祭実行委員会

対象者区分  
該当箇所に○

催し物参加者 ・ 関係者 ・ その他 →

団体(所属)名	
---------	--

感染症対策責任者 確認枠	実行委員会 確認印

開催日 該当日に○	山出し1日目 令和4年4月8日	2日目 4月9日	3日目 4月10日	里曳き1日目 5月14日	2日目 5月15日	3日目 5月16日	その他 令和 年 月 日
--------------	--------------------	-------------	--------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------

※注意事項 下記1項の医師判断が不参加の場合、及び、2項に該当する場合は本票の提出は不要です。

1. 体に異常を感じた場合は速やかに医療機関を受診して必要な検査を受け、当該行事への参加の可否については医師の指示に従ってください。
2. 新型コロナウイルス感染症患者との接触・濃厚接触があった場合は速やかに、諏訪保健所に申し出ること。患者と接触があった場合は濃厚接触に限らず参加はできません。

お名前		電話番号		携帯		年齢	歳	都道府県		市区町村							
ワクチン接種の有無	有 無	製造メーカー名	ファイザー・モデルナ・( )			接種回数	回	最終接種日	年 月 日								
ワクチン未接種の場合は記入	当日の抗原検査結果		製造メーカー名			PCR検査結果(72時間以内)			陽性 / 陰性								
チェック項目	月/日		14日前	13日前	12日前	11日前	10日前	9日前	8日前	7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	当日
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	現地
<input type="checkbox"/> 体温(℃)																	
<input type="checkbox"/> 咳(せき)・喉の痛み・鼻水など風邪の症状																	
<input type="checkbox"/> 息苦しさ・息切れ(呼吸苦)																	
<input type="checkbox"/> 味覚や臭覚の異常																	
<input type="checkbox"/> 体のだるさ(倦怠感)・疲れやすさ(易疲労感)等																	
<input type="checkbox"/> 関節痛・頭痛等																	
<input type="checkbox"/> 同居家族や身近な人での未受診・有症者(発熱、咳、味覚・嗅覚異常、関節痛等)の有無																	
<input type="checkbox"/> 本人の国外への滞在、並びに帰国後14日以内の人との接触の有無(あった場合は国名を記入)																	
<input type="checkbox"/> 家族以外との会食の有無(有の場合はその人数を記入)																	
<input type="checkbox"/> 県外への移動の有無(有の場合は県名を記入)																	
<input type="checkbox"/> 本人サイン 自署のこと																	

【記載に関して】

- 体温は、計測値を記入します。健康状態は、有り(○)・無し(×)を記入します。
- 各記入項目(会食人数・移動先の県名等)は、当日時点の感染レベルに応じて「下諏訪町御柱祭実行委員会新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン」の判断基準に基づき決定となります
- 本票は、実施日当日までの各自検温と当日現地における検温を済ませ、当該組織の「感染症対策責任者」に提出し、「参加許可」等を受けてください。

本票の管理について

○ 本票については感染症対策責任者が管理・保管し、必要に応じて当実行委員会の「感染症対策チーム」を通じて医療機関等に提供します。

別紙3 下諏訪町御柱祭実行委員会の取り組みに関する感染警戒レベルに応じた対応（下諏訪町御柱祭実行委員会版）

v5.0

下諏訪町御柱祭実行委員会

\*各行程共に、どの感染警戒レベルにおいても、感染防止策の基本方針に従うこととする。

項目	実施方法	事前準備	当日対応	その他 運営スタッフ及び実行委員会関係者	
有料観覧席 (山出し)	感染警戒レベル2以下の場合、本ガイドライン「感染防止対策の基本方針」に基づき実施する。	(1) 観覧席の間隔を1m以上確保して、行動管理の徹底のため、全席指定席にする。 (2) ワクチン2回目接種後、14日以上経過を原則とし、未接種者は、医療機関でのPCR検査結果(72時間以内)が「陰性」であることを確認する。有料観覧者向け健康チェックシートの記録、提出を求める。 (3) ワクチン接種状況等を含めた有料観覧者名簿を作成する。 (4) チケット販売時に観覧者が遵守すべき事項を明確にし、遵守できない有料観覧者に対しては、他の者の安全を確保する等の観点から、入場の取り消しや途中退場を求めることを事前に伝える。 (5) 有症状者の入場を防止できるキャンセルポリシーの整備を行う。	(1) 会場内の三密対策を徹底し、入退場ゲートやトイレ等は複数箇所設置し、各所において基本的な感染症対策の徹底を図ること。 (2) シャトルバス乗り場、観覧席入口ゲートには非接触体温計等を設置し、発熱及び有料観覧者向け健康チェックシートに不適合があった者は有料観覧席等へ入場させない。 (3) 人が並ぶ箇所については、間隔を空けるよう掲示(サイン看板の設置)や、場内アナウンス等により、感染症に対する注意喚起を徹底する。 (4) 飲食を行う場合は、自席のみで行うこと。飲酒は控えること。 (熱中症に備え、水分補給等は場所問わず認める) (5) 声援や掛け声等の発声を自粛すること。	(1) 各部会・団体で責任者を選任し、感染症対策を含む実行委員会の運営を円滑に推進できる体制を整えること。 (2) 運営スタッフ(警備員、アルバイト含む)は、会期の14日前までにワクチン接種を2回済ませていることを実行委員会が確認する。未接種者は、医療機関でのPCR検査結果(72時間以内)が「陰性」であることを実行委員会が確認する。	
	感染警戒レベル3の時は、本ガイドライン「感染防止対策の基本方針」に基づき実施する。 (一部制限を設ける)				
	感染警戒レベル4以上の場合、有料観覧席の運営を中止とする。	実施しない。	実施しない。	実施しない。	
神賑いパレード等 (里曳き)	感染警戒レベル2以下の場合、本ガイドライン「感染防止対策の基本方針」に基づき指定したエリアのみでの縮小実施とする。	(1) ワクチン接種状況等を含めた参加者名簿を作成し、行動記録チェックシートに記録し、催物団体ごと責任者が管理し、実行委員会に提出すること。 (2) 演目においては、密を避ける工夫を行うとともにマスク、フェイスシールド等の着用を原則とする	(1) 参加者名簿を作成し、関係者向け行動記録チェックシートに記録し、催物団体ごと責任者が管理し、必要に応じて提出すること。 (2) 演目においては、密を避ける工夫を行うとともにマスク、フェイスシールド等の着用を原則とする。 (3) イベント等の最中に、唾や痰を吐いたり、大声を出すことは行わないこと。 (4) タオルや法被、ハチマキ、タスキ等の共用はしないこと。 (5) 飲食については、熱中症等に備えた水分補給、屋食を除き禁止とする。食事時は、周囲の人となるべく距離をとって対面を避け、会話は控えめにすること。また、飲酒は控えるなど、各団体の責任者が管理すること。	(1) 各部会・団体で責任者を選任し、感染症対策を含む実行委員会の運営を円滑に推進できる体制を整えること。 (2) 運営スタッフ(警備員、アルバイト含む)は、会期の14日前までにワクチン接種を2回済ませていることを実行委員会が確認する。未接種者は、医療機関でのPCR検査結果(72時間以内)が「陰性」であることを実行委員会が確認する。	
	感染警戒レベル3の時は、本ガイドライン「感染防止対策の基本方針」に基づき実施する。 (催し物等を中止し、指定したエリアのみでの縮小実施)				
	感染警戒レベル4以上の場合、神賑いパレード等の催し物を中止とする。	実施しない。	実施しない。	実施しない。	
仮設トイレ及び交通規制等 (山出し・里曳き共通)	感染警戒レベル2以下の場合、本ガイドライン「感染防止対策の基本方針」に基づき実施するが、必要最低限の対応とする。	(1) 仮設トイレの設置については、混雑を回避するため、設置数を検討する。 (2) シャトルバス等の運行にあたっては、該当する事業者が新型コロナウイルス感染症の対策を徹底しているかを確認のうえ、対応を協議すること。 (3) 情報の流れを整理し、当日の情報発信や対応方法を事前に検討し、感染症対策チームとの連携を密にとるよう協議をすること。	(1) 仮設トイレには、全箇所に手洗い場所を設けてアルコール消毒液を配置すること。 (2) サイン看板等により、感染症に対する注意喚起を徹底すること。 (3) ごみ箱、喫煙所は必要最低限の配置とすることから、ごみは、各団体及び個人の責任で持ち帰ることとし、体液等が付着したごみはビニール袋等で密閉し処分すること。 (4) 交通規制などは、警察、警備会社との情報共有に努め、スムーズかつ迅速な対応ができる体制を常に整えること。 (5) 諏訪大社及び御柱祭下社三地区連絡会議や警察、消防などの関係機関との連携を密できるような対策本部の運営を行うこと。また、感染症対策チームとの連携を常に図ること。	(1) 各部会・団体で責任者を選任し、感染症対策を含む実行委員会の運営を円滑に推進できる体制を整えること。 (2) 運営スタッフ(警備員、アルバイト含む)は、会期の14日前までにワクチン接種を2回済ませていることを実行委員会が確認する。未接種者は、医療機関でのPCR検査結果(72時間以内)が「陰性」であることを実行委員会が確認する。	
	感染警戒レベル3の時は、本ガイドライン「感染防止対策の基本方針」に基づき実施するが必要最低限の対応とする。(レベル2以下の場合と比較し、さらに縮小を行う)				
	感染警戒レベル4以上の場合、原則として実施しない。	実施しない。	実施しない。	実施しない。	

【その他の事項】

- 御柱祭参加者は、御柱祭下社三地区連絡会議のルールに基づきます。



# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成



しあわせ信州

# 信州版 “新たな会食” のすゝめ

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、信州でがんばるお店を応援しましょう

## 感染防止の基本

### ① 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 マスクを正しく着用

- 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
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



### ④ 十分な換気

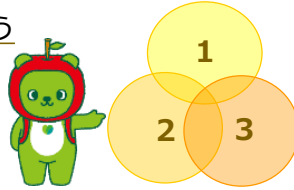
- 屋内では30分に1回以上数分程度換気をしよう



## 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



1つの密でも避ける「**ゼロ密**」を目指しましょう

### - お役立ちサイト -



県 新型コロナウィ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



「信州の安心なお店応援キャンペーン」サイト

## ワクチン接種について

- ワクチンの効果と副反応を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ワクチンの接種が済んでいない方は、特に感染防止対策の徹底をお願いします
- ワクチン接種がお済みの方も引き続き感染防止対策の徹底をお願いします

## 食マエ ～準備は入念に～

- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう
- 開催時期や参加人数は適切か考えよう
- 「信州の安心なお店」など対策の取れている店を選ぼう
- 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

## 食ナカ ～感染予防をして楽しもう～

- 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、換気など）
- 出来るだけ個室を選んだり、他のグループとの間隔をあけよう
- 大声での会話や長時間（概ね2時間超）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、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、健康チェックをしよう

## 食ナカの“会話”ポイント解説

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 ことです。

- 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以上あげよう 真正面を避けよう
- ③ 困難な場合は、「マスク会食」か「黙食」で

