

あんしんあんぜん たの たび
安心して楽しい旅を



ながのけん あたら たび 長野県 新しい旅のすすめ

ながのけん りょこう
長野県に旅行にきてくれてありがとうございます
ながのけん ひと あんしんあんぜん たび
長野県では、ぜんぶの人に安心して旅してもらうために
きをつけてほしいこと 困ったときに相談するところを「新しい旅のすすめ」にまとめました

新型コロナウイルスの病気に ならないためにやること

①他の人と2m離れる

- 他の人とできるだけ2m (すくなくとも1m) 間をあけてください
- 他の人と話すときはできるだけ正面はやめてください



②マスクを着ける

- 人が多いところではマスクを着けてください
- 周りに人がいたら電話や話すときもマスクを着けてください



③こまめな手洗い・手指の消毒

- 水と石けんで30秒間よく手を洗ってください
- 消毒用アルコールを使って手と指を消毒してもいいです

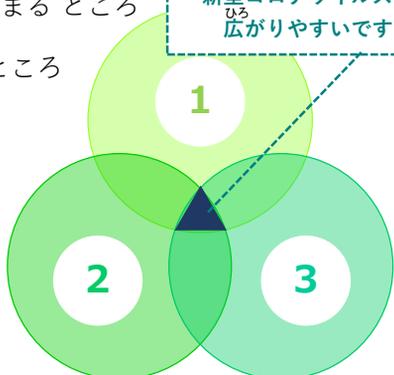


3つの「密」をやめよう

3つがそろうところには行かないでください

- ① 空気が入れ替わらないところ
- ② 人がたくさん集まる場所
- ③ 近くで話をするところ

①②③がそろうところは
新型コロナウイルスが
広がりやすいです



旅の前 - 準備はしっかりと! -

- 旅行の2週間前から体温や行動を記録してください
- 旅行で行くところで新型コロナウイルスをひげないためにどんなことをやっているかを調べておいてください
- 体の具合が悪くなったときにどうするか考えておいてください
- 旅行に行く日に熱がでたり、体の具合が悪くなったら出かけるのはやめてください



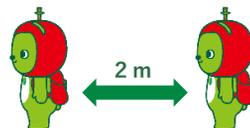
長野県の観光についてのHP



長野県の新型コロナウイルスについてのHP

旅のとちゅう - 楽しみながら気をつける -

- おみやげを選ぶとき、できるだけ商品にさわらないでください
- 列に並ぶときは前の人と間をあけてください
- お店が新型コロナウイルスを広げないように気をつけていることに協力してください
- 旅行でとった写真と
いっしょに自分の行動を記録してください



旅のあと - 帰ってからも気をつける -

- 帰ってから2週間くらいは健康チェックを続けてください

新型コロナウイルスの病気にならないために
気をつけていることを伝えるカードです
裏側にチェックして切り取り旅のとき持ってください
(キリトリ)

ながのけん あた たび
長野県 新しい旅のすすめ

あんしんたびびと
安心旅人

せんげん
宣言カード



ながのけん
長野県

もし旅行のときに体の具合が悪くになったら

旅行のとき、体の具合が悪くなって、新型コロナウイルスの病気が心配なときは、病院へ行く前に、相談してください。外国語で相談できる電話と日本語で相談できる電話があります。

☆旅行の途中でも、一緒にいる人が具合が悪くなったときは、旅行をやめる勇気も大事です！

下のどれかのときは、すぐに相談してください。

- 息をするのが苦しい、体がとてもだるい、高い熱がでている、のどれかがあるとき
- もともと病気がある人※で、熱や咳などの軽いかぜのようなとき
※おとしより、とうによぶょう・しんぞうのびょうき・はいのびょうきなどがあるひと、とうせきをしているひと、めんえきを
おさえるくすりや、がんのくすりをつかっているひと
- 上に書いてあることのほかで、熱や咳など軽いかぜの状態が続くとき（4日以上続くときは必ず相談）
- 妊娠している（お腹に赤ちゃんがいる）人、味やにおいがわからない人は相談してください。

外国語で相談できる電話（NAGANO多言語コールセンター 19の言葉で相談できます）

0120-691-792
（毎日午前8:30～午後5:15）

日本語で相談することができる人はこちら 有症状者相談窓口（24時間）※FAXでも相談できます（FAX026-403-0320）

保健所の名前	担当している場所（あなたがいる場所）	電話番号
佐久保健所	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	0267-63-3164
上田保健所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7135
諏訪保健所	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	0265-76-6837
飯田保健所	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、 泰草村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健所	あげまつち、なごまつち、きそまつち、きそむら、おおたきむら、おおくむら 上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2233
松本保健所	まつもと、しおじりし、あずみのし、おみむら、いくさむら、やまがたむら、あさひむら、ちくほくむら 松本市、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
大町保健所	おおまち、いけだまち、まつかわむら、はくぼむら、おたりむら 大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健所	すぎかし、ちくまし、さきまち、おぶせまち、たかやむら、しなのまち、いづなまち、おがむら 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	026-225-9039
北信保健所	なかのし、いひやまし、やまのうちまち、きじまだいらむら、のざわおんせんむら、さかえむら 中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-62-6104
長野市保健所	ながのし、ながのし 月曜日から金曜日（午前8:30～午後5:15） 土曜日、日曜日、祝日、夜（午後5:15～午前8:30）	026-226-9964 026-226-4911

新型コロナウイルス接触確認アプリ（英語・中国語・日本語）

お店が「新型コロナウイルスを上げないためにやっていること」について

新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）はあなたが新型コロナウイルスの病気になった人の近くにいたことについて、教えてくれるアプリです。



わたしは「長野県 新しい旅のすすめ」に書いてあることを守って、下のことをしています。

- 人がたくさんいる場所ではマスクを着けます
- 手洗い・手や指の消毒をこまめにやります
- 一緒に旅行している人以外の人と間をあけます
- お店が「新型コロナウイルスを上げないためにやっていること」に協力します

ぜんぶの項目をやってチェックしよう！旅先でも安心を！

このポスターをはっているお店は、新型コロナウイルスを上げないために、下に書いてあることをやっているのを参考にしてください。

- 人と人との間をあける
- 手や指を消毒する薬がある
- マスクを着けている
- 空気を入れ替えている
- お店を消毒している
- 上のことのほかにも、新型コロナウイルスを上げないために気をつけている



発行／長野県観光部
長野市大字南長野字幅下692-2