

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
長野県

あたらし

たび

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
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

- 他のおとと できるだけ2m (すくなくとも1m) 間をあけてください

- 他のおとと 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 ハンドソープで 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
広がります



役に立つ情報



長野県の観光について
Go NAGANO



長野県 新しい旅の
すすめについて



長野県の新型コロナ
ウイルス感染症について

旅の前 - 準備はしっかりと! -

- 旅行の 2週間前から 病気に ならないように 気をつけて、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 広げないために どんなことを やっているかを 調べて 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 ください
- 旅行の 10日前から 行く日までの間に 熱がでたり、 体の 具合が悪くなら 出かけるのは やめて ください

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
- お店に 入るときと 出るときは 手を洗って 消毒してください
- 旅行で とった写真と 一緒に 自分の 行動 (時間・場所) 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 けん
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、とうようびょう・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
（24時間対応）

英語 中国語 韓国語 タイ語 インドネシア語 ドイツ語 ロシア語 フランス語 イタリア語 スペイン語 ポルトガル語
ネパール語 マレー語 タガログ語 ベトナム語 ミャンマー語 クメール語 モンゴル語 シンハラ語

日本語で相談することができる人はこちら 受診・相談センター（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	0267-63-3178
上田保健所	上田市、東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
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	0265-76-6822
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	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2227
松本保健所	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	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健所	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	026-225-9305
北信保健所	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村	0269-67-0249
長野市保健所	長野市	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）

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