



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。「新しい日常」にマッチした会食スタイルで、地域でがんばるお店を応援しましょう！

感染防止の基本

① 人と人の 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を徹底しよう
- 会食中も状況に応じて「マスク会食」か「黙食」で



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しよう



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く
- 開催時期や参加人数は適切に考えよう
- 「信州の安心なお店」など対策の取れている店を選ぼう
- 体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた場合は参加を控えよう

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）
- できるだけ個室を選んだり、他のグループとの間隔をあげよう
- 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

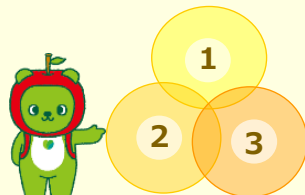
食アト ～フォローまでしっかりと～

- 帰宅後、丁寧な手洗い、うがいをしよう
- 帰ってから健康チェックをし、体調に異変を感じた場合は医療機関へ相談しよう

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

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 相手と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



新型コロナウイルス
感染症情報はこちら

長野県多文化共生相談センターウェブサイト
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/covid19-info/>



体調が悪い時は、外に出ず、かかりつけ医に電話で相談してください。

かかりつけ医がない人や外国語で相談したい人は

TEL 0120-974-998 に電話をして相談してください（24時間対応）。