



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
長野県では、ぜんぶの人に安心安全に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

- 他の人と話をするとき必ずマスクを着けてください

- 周りに人がいたら電話をする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

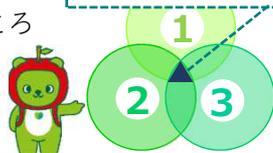


3つの「密」をやめよう

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
- 旅行の10日前から行く日までの間に熱がでたり、からだの具合が悪くなった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いっしょに自分の行動(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

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

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（新型コロナ多言語コールセンター 20の言葉で相談できます）

0120-974-998
(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 ヒンディー語

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、 やまがわ町、たかまわら、よおかわら、おおしかむら、 泰草村、喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435	
木曾保健所	あけまつ町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、おおくわむら	0264-25-2227	
松本保健所	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 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	おおまちし、いけだまち、まつかわむら、はくほむら、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、さかきまち、おぶせまち、たかやまむら、しなのまち、いづなまち、おがわむら 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	026-225-9305	
北信保健所	なかのし、いいやし、やまのうちまち、まじまだいらむら、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	0269-67-0249	
長野市保健所	ながのし、ながのし 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）	026-226-9964 026-226-4911
松本市保健所	まつもとし、まつもと市	0263-47-5670	

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ひ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。



このマークをはっているお店は、新型コロナウイルス感染症を広げないために、次のことをしています。マークを見て、お店を選んでください。

- 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 など



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。

- 他の人と話をするとき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広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！