



# 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、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が効果的



### 4 十分な換気

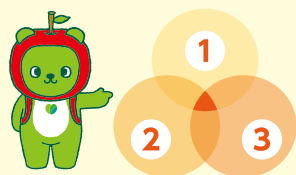
- 屋内では30分に1回以上数分程度換気しよう



## 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 —



県新型コロナウイ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!～

- 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
- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう!

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

