

令和4年度 在宅医療・介護連携推進研修 長野県在宅医療・介護推進セミナー

主催 長野県 長野県医師会 長野県在宅医療推進連絡協議会

※変更※

~~令和4年8月19日(金) 18:30-20:00 Zoom~~
YouTubeによる配信

団塊の世代が75歳を迎える2025年。更に団塊ジュニアが65歳の高齢者となる2040年。本格的な超高齢社会を迎えるにあたり、在宅医療と在宅介護の担う役割は大きくなります。「最期まで住み慣れた地域で暮らしたい」その願いをかなえるため、専門職として何ができるのか。新たな感染症が命を脅かす時代。高齢者の最期にどう寄り添えるか。多くの納得を見届けるために。地域包括ケアの締めくくりである看取り... あなたに、あなただから出来ることは...

【講演】

演題「人生の最期まで、その人らしい生活を支えるために
～地域包括ケアで支える
在宅医療と在宅介護の支援者ができること～」

講師 医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長 佐々木 淳 氏



《講師プロフィール》

1998年筑波大学医学専門学群卒業。社会福祉法人三井記念病院内科/消化器内科、東京大学医学部附属病院消化器内科等を経て、2006年に最初の在宅療養支援診療所「MRCビルクリニック」を開設。2008年医療法人社団悠翔会に法人化、理事長就任。2021年 内閣府・規制改革推進会議・専門委員。

首都圏ならびに沖縄県（南風原町）に全18クリニックを展開。約6,000名の在宅患者さんへ24時間対応の在宅総合診療を行っている。

【参加費】 無料 （ただし通信費は個人負担）

【申し込み】 下記URLまたはQRコードから各自申し込んでください。
申込期限 8月12日（金）
（開催方法変更に伴い延長しています。）

<https://forms.gle/zWsSxcjEnz5yQs6V9>



【動画視聴アクセス先について】

準備が整い次第、お申込みいただいたメールアドレスに配信します。

＜お問い合わせ＞（平日8:30～17:15）
長野県健康福祉部医療政策課 担当 竹内
直通電話 026-235-7131

医療従事者等・高齢者施設等の従事者の皆さま

新型コロナワクチン追加接種（4回目）の対象者に**医療従事者等や高齢者施設等の従事者**が追加となりました。

（接種可能日は3回目接種日から5ヶ月を経過した日以降です。）



1 接種券の発行申請方法について

インターネットによる「ながの電子申請サービス」での受付となります。以下のQRコードまたはアドレスから「ながの電子申請サービス」へアクセスしていただき、**【医療従事者及び高齢者施設職員対象】新型コロナワクチン追加接種希望調査**により申請してください。



← QRコードをスマートフォンなどで読み取ってください。

職場等のパソコンからは、以下のアドレスへアクセスしてください。

https://s-kantan.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=23911

※ 60歳以上の方は申請不要です。申請できるのは、長野市に住民票がある方のみです。その他の方は、住民票のある自治体へお問い合わせください。

2 追加接種（4回目）接種券の送付

ながの電子申請サービスによる申請後、住民票に記載されている住所へ順次、接種券をお送りします。

※ 医療従事者の方は、原則、勤務先で接種を受けてください。3回目の接種日からすでに5ヶ月を経過しており、勤務先で接種が可能な方は、接種券無しで接種を受けていただいて差し支えありません。ながの電子申請サービスで申請後、接種券が届きましたら勤務先等へ提出してください。勤務先等で接種を実施していない場合など、ご不明な点は下記へお問い合わせください。

※ 現時点で、接種の実施期間は、令和4年9月末です。5月以降に3回目の接種を受けた方は、4回目の接種が10月以降となるため、申請をいただいても現時点では接種を受けることができません。

お問い合わせ先

〒380-0928
長野市若里六丁目6番1号
長野市保健所健康課ワクチン接種対策担当

TEL 026-226-9960
FAX 026-226-9982
E-mail: h-kenkou@city.nagano.lg.jp

長野市
ホームページ



長野市民の医療従事者等及び高齢者施設等の従事者の方を対象に

新型コロナワクチン4回目

接種券なし集団接種を実施します

○対象者

前回の接種から5カ月が経過した、18歳以上で長野市民の医療従事者等及び高齢者施設等の従事者の方


(本枠は接種券の発行申請をしていない方が優先となります。)

○接種日時・会場

7月24日(日) 9:00~12:00、14:00~17:00 エムウェーブ	終了しました 7月31日(日) 9:00~12:00、14:00~17:00 ビッグハット	8月7日(日) 9:00~12:00、14:00~17:00 ビッグハット
--	--	---

※接種人数はいずれも一般枠の範囲内

○予約の方法

 お手元に「3回目の接種済証(接種日および接種券番号が分かるもの)」をご用意の上、お電話をお願いします。

(前日の18時まで)

予約専用ダイヤル※ 0120-677-090 へお電話

※受付時間 8:30~18:00 (祝日を除く)

以下の情報をお伝えください。

- (1) 氏名
- (2) 生年月日
- (3) 長野市民であるかどうか(住民票が長野市にあるか)
- (4) 医療従事者または高齢者施設等の従事者であるか
- (5) 勤務先の名称
- (6) (3回目接種済証に記載された)接種券番号
- (7) 3回目接種日

○当日の持ち物

- ・ 3回目の接種済証(接種日及び接種券番号が分かるもの)
- ・ 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

当日、会場で仮接種券を発行し、予診票をその場で記入いただきます。ご案内にはお時間を要しますのでご了承の上、ご予約をお願いします。

予約時用MEMO欄

長野市新型コロナウイルス感染症対応方針（8月1日～）

令和4年8月1日

7月に入って新規感染者が増加に転じ、7月20日に長野県から医療警報が発出され、長野圏域の感染警戒レベルは「4」となり、連日、過去最多の新規感染者数が確認されたことを踏まえ、7月28日に医療特別警報が発出され、感染警戒レベル「5」になりました。

オミクロン株の新たな派生型への置き換わり等により、全国的にも感染者数は増加の一途をたどり、医療のひっ迫が懸念されています。

本市としては、国・県と連携しながら、引き続き感染の状況に応じた対策を実施し、感染対策と社会経済活動の両立に向けて、全力で取り組みます。

I 知事メッセージ「感染警戒レベル5の圏域の皆様へのお願い」（6ページ）及び「第7波における県民の皆様へのお願い」（7・8ページ）を踏まえ、市民・事業者の皆様へ、以下の行動をお願いします。**1 体調がすぐれない場合の対応**

- 高齢者など重症化リスクの高い方は、発熱やせき、のどの痛みなどの症状がある場合は、速やかに、かかりつけ医等身近な医療機関へ相談の上、受診してください。
- その他の方は、上記の症状がある場合は、外出を控え、症状が続く場合は、かかりつけ医等身近な医療機関へ相談の上、受診してください。
- 救急車や、休日・夜間の急病センター・救急外来は、症状が強く、急を要する場合に利用し、それ以外の場合には、平日の昼間に一般の医療機関を受診してください。
【軽い症状の目安】 歩ける、飲める・食べられる、息が苦しくない

2 基本的な感染防止対策の徹底

- 「ご自身が感染しない。他者を感染させない」ために、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。
高齢者や基礎疾患がある方と接する方は、特に十分な対策をお願いします。
 - ・ 不織布マスクを正しく着用
近距離（2m以内程度）で人と会話をするときや屋内では、不織布マスクを着用。
屋外において近距離で会話しないときは、必ず着用いただく必要はありません。熱中症にも注意。
着用に関する考え方については、9・10ページの厚生労働省のリーフレットをご覧ください。
 - ・ 手洗い・手指消毒
 - ・ エアコン使用時もこまめな換気
一般的な家庭用エアコンの多くは運転中の換気を行っていませんので、定期的に窓を2か所開けるなどの対策が必要です。自動車内でもこまめに換気してください。
 - ・ 会話時等の人との距離（できれば2m、最低1m）の確保
 - ・ 次の「三つの密」を避けることが感染リスクを低減します。
 - ①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人が密集している）、③密接場面（互いに手を伸ばしたら手が届く距離での会話や発声が行われる）
- 混雑した場所や感染リスクの高い場面・場所へ外出・移動する際は充分注意してください。

(特措法第24条第9項)

- ・人との距離（マスク有でも最低1m）が確保できない場所や、換気が不十分な施設などは避けてください。
- ・重症化リスクの高い方、重症化リスクの高い方と身近に接する方、ワクチン未接種の方は特に注意してください。
- ・感染拡大予防ガイドラインを遵守していない等、感染防止対策が不十分な店舗や施設の利用は控えてください。

- 家庭内でも日頃からこまめな換気・手洗いをを行うとともに、同居の方に体調不良の方、濃厚接触者等がいる場合には、お互いにマスクを着用するなど十分注意してください。

3 ワクチン接種の検討

- 4回目接種の対象の方（60歳以上の方、基礎疾患を有する方等で、3回目接種から5か月を経過した方）は重症化予防のため速やかな接種を検討してください。
- 3回目までの接種を受けていない方も重症化予防のために、ぜひ接種をご検討ください。
（5歳から11歳のお子様については、ご家族で十分ご相談ください）
- 医療機関・高齢者施設等の従事者も4回目接種の対象者に追加されましたので、接種を検討してください。
（11・12ページのワクチン接種のすゝめリーフレットをご覧ください）

4 社会経済活動を維持するための取組

状況に応じた「メリハリのある行動」（基本的な感染対策はとるが社会経済活動は継続する）を心がけてください。

○ 会食

- ・「新たな会食のすゝめ」（【R4.7.1改定】13ページ）を確認してください。
- ・「信州の安心なお店」等感染対策をとっている店を選び、大声での会話や長時間の利用を控えるなど、対策を講じてください。
- ・「マスク会食」や「黙食」は継続してください。
食べる時はマスクを外し、会話する時はマスクを着用する。マスクを着用しない場合は会話を控えてください。

○ 旅行

- ・「新たな旅のすゝめ」（【R4.7.1改定】14・15ページ）を確認してください。
- ・全国的に感染者が増加していることから、基本的な感染防止対策を徹底し、訪問先の都道府県等からの呼びかけに注意して行動してください。
- ・ワクチン接種や検査の活用も検討してください。

○ イベント

- ・主催者の呼びかける感染防止対策にご協力いただくとともに、人混みなどの三密を避けてお楽しみください。イベント前後の感染防止対策もお忘れなくお願いします。
イベント主催者は、県の通知に基づき感染防止対策を講じて開催してください。

ア 参加人数が5,000人超かつ収容率50%超のイベントは「感染防止安全計画」を策定し、イベント

開催日の2週間前までを目途に県に提出
 イ ア以外のイベントについては、感染防止策等を記載した「チェックリスト」を作成の上、ホームページ等で公表するとともに、当該チェックリストを1年間保管

【イベントの開催基準】

区分	感染防止安全計画を策定し 県による確認を受けたイベント	感染防止安全計画を 策定しないイベント
上限人数	収容定員まで	5,000人または 収容人数の50%の大きい方
収容率	100%（大声なしの担保が前提）	大声なし：100% 大声あり：50%

- 商業施設・観光施設など、不特定多数の方を受け入れる施設の管理者の皆様は、状況に応じ入場制限等を実施してください。（特措法第24条第9項）
 - ・入場者数の制限（人と人との距離を概ね2メートル程度確保）
 - ・施設内での物理的距離の確保
 - ・十分な換気
 - ・客が手を触れられる箇所の定期的な消毒
 - ・客の健康状態の聞き取り、入り口での検温
- 施設・店舗等では、業種別感染拡大予防ガイドラインに基づく感染防止対策を徹底してください。
- 事業者の皆様は、従業員が感染者や濃厚接触者となることによる欠勤者の増加も視野に入れ、事業継続計画（BCP）を点検・策定してください。
- 在宅勤務・テレワーク、時差出勤等を積極的に導入し、対応可能な場合は、職場に出勤している職員が通常より少なくなるようにしてください。

5 人権への配慮

- 新型コロナウイルス感染症に係わる差別や誹謗中傷は絶対にやめてください。
 感染者をはじめ、つぎの方々とその家族等に対する差別や偏見、誹謗中傷、いじめ等が生じないように、誰もが感染する可能性があるという意識を持ち、冷静な行動をお願いします。
 - ・医療機関や福祉施設等に勤務される方
 - ・交通機関や物流など生活の維持に必要な業務に従事される方
 - ・ワクチンを接種しない、あるいは接種できない方
 - ・感染が拡大している地域に居住する方や当該地域と行き来される方

II 市としての取組

【的確な状況把握と迅速な対策の強化】

- 市内の感染状況を正しく把握するとともに、県が発表する「感染警戒レベル」・「医療アラート」等を受け、市内の感染状況を正しく把握するとともに、時機を逸することなく適切な対策を行います。

【ワクチン接種の実施】

- 国及び長野県と連携し、関係機関や医療関係者の協力のもと、個別接種・集団接種により接種を希望する人の早期接種を進めます。

【感染者への迅速な対応と感染拡大防止の徹底】

- 高齢者など重症化リスクの高い感染者の適切な療養先の選定を進めます。
- 高齢者施設等で感染者が確認された場合、速やかに調査と必要な検査を実施し、感染拡大防止に努めます。

【医療提供体制や検査体制の強化】

- 患者の増加に備えた診療・検査医療機関及び入院医療機関の拡充、医療資材の供給等による医療提供体制の確保について、長野県と連携して取組を継続します。

【市有施設等の対応】

- 各施設の特性を踏まえ、利用制限や入場制限等を含め、施設利用者等の感染対策を徹底して利用を継続します。
- 施設における対策の徹底が困難な場合等には休止・休館等の措置を検討します。

【学校・保育所等の対応】

- 学校においては、県の感染レベルに応じて、十分な感染症対策を行ったうえで、可能な限り教育活動を継続します。感染等に不安があり登校を見合わせる児童生徒や、学級閉鎖等により長期に渡ってやむを得ず登校できない児童生徒には、オンライン等を活用し、学びの保障を行います。
- 保育所については感染防止策を講じた上で開所します。放課後子どもプラン施設においても同様とします。

【市主催イベント等の対応】

- 大人数が集まるイベント等を開催する場合は、県の対応方針を踏まえ、感染防止安全計画又はチェックリストの作成等所要の手続きを行い、消毒の徹底、マスクの着用等、基本的感染対策を講じた上で開催します。
- 集会や会議等の開催に当たっては、予めの意見聴取やリモートによる参加等の設定や不参加も許容されることの周知などを検討します。
- 急激な感染拡大が生じた場合等にあつては、イベントの中止や施設の休館等が必要な場合も想定されるため急な事態にも常に備えることとします。

【地域の支え合いによる消費の促進】

- 国・県の事業者等に対する支援策と連携し、大きな消費の落ち込みの影響を受けている事業者を

応援するとともに、地域の事業活動における消費の促進を支援します。

【市の業務体制】

- 「新型コロナウイルス感染症対策」や「市民の生命・財産への影響が大きい業務」の執行体制を確実に確保した上で、これ以外の業務については、執務室のレイアウト変更、時差出勤やテレワーク等の実施により各所属の執務室における感染リスクの低減を継続します。
- 会議の開催は、会場が密になることを避け、できるだけオンラインで行うものとします。

【情報発信・広報】

- 市民に対し、正確かつ有効な情報を届け、適切な行動を促すため、感染拡大防止の対応等に係る機動的な情報発信に努めます。

感染警戒レベル5の圏域の皆様へのお願い

重症者の発生を最小限に抑え、陽性者の増加を食い止め、医療機関等の負荷を軽減することにより、医療のひっ迫を回避しつつ社会経済活動を維持するため、全力を挙げて取り組みます。

県民の皆様には、ご自身が感染しないよう、また、他者を感染させないよう、改めて基本に立ち返り、次のように行動していただくようお願いいたします。

令和4年7月28日 長野県知事 阿部 守一

1 重症化リスクが高い方の感染を防ぎましょう

- 重症化リスクが高い方（65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方など。）及びその同居者・身近で接する方は、混雑した場所、換気が不十分な場所等、感染リスクの高い場面・場所をできるだけ避け、感染しない、感染させない行動を徹底してください。
- 重症化リスクが高い方は、のどの痛み、せき、発熱等の症状がある場合は、速やかに診療・検査医療機関等へ電話で相談の上、受診してください。
- 60歳以上の方、基礎疾患のある方等、医療従事者・高齢者施設の従事者等で3回目接種から5か月経過した方は、重症化予防につながる4回目のワクチン接種を積極的にご検討ください。

2 陽性者の増加に歯止めをかけましょう（社会経済活動維持のためにも重要です）

- お一人おひとりが状況に応じた感染防止対策（適切なマスク着用、換気など）を徹底してください。（感染力が強いBA.5への置き換わりが進み、陽性者数が極めて多いことから、感染リスクが非常に高まっています。）
- 重症化リスクが低い方（65歳未満の方、基礎疾患がない方など。）は、のどの痛み、せき、発熱等の症状がある場合は、外出を控え、症状が続く場合は、診療・検査医療機関等へ相談の上、受診してください。
- この夏、帰省や旅行をされる方、お祭り等に参加される方、中学・高校等の生徒及びそのご家族など、若い世代の皆様も、感染リスクを下げるための3回目までのワクチン接種を積極的にご検討ください。
- 飲食店をはじめとする事業者の皆様は、業種ごとの感染拡大予防ガイドラインを改めて確認するなど、感染防止対策を徹底するようお願いいたします。

3 医療機関等の負荷を軽減しましょう

- 重症化リスクが低く、検査キット（薬事承認された抗原定性検査キット）をお持ちの方には、受診前に自ら検査することを推奨します。（陰性でも感染していない確実な保証にはなりませんので、マスク着用等の感染防止対策は継続してください。）
- 保健所業務については、入院が必要な方や重症化リスクのある方への対応に重点化しますので、ご理解とご協力をお願いします。

新型コロナ第7波における県民の皆様へのお願い

令和4年7月20日 長野県知事 阿部 守一

医療特別警報（確保病床使用率35%以上）等の発出を避け、社会経済活動をできる限り維持するために、皆様のご協力をお願いします。

1 「ご自身が感染しない。他者を感染させない。」ことを心がけてください

(1) 体調に異変を感じた場合等の対応

- 高齢者など重症化リスクの高い方は、のどの痛み、せき、発熱などの症状がある場合は、速やかに診療・検査医療機関等^{*}へ相談の上、受診してください。
- その他の方は、上記の症状がある場合は、外出を控え、症状が続く場合は、診療・検査医療機関等^{*}へ相談の上、受診してください。

^{*} かかりつけ医等身近な医療機関や診療・検査医療機関

- 帰省等で高齢者など重症化リスクの高い方と接する機会を持つ場合は、薬局等における無料検査をご活用ください。（なお、陰性でも感染していない確実な保証にはなりませんので、マスク着用等の感染防止対策は継続してください。）
- 新型コロナは、無症状でも他者に感染させてしまうリスクがあるため、体調の異変がいったんおさまった場合でも、混雑した場所への外出やマスクなしでの会話など、リスクの高い行動は控えてください。



(2) 基本的な感染防止対策の徹底

- 屋内と屋外であっても近距離（2m以内程度）で人と会話するときは、不織布マスクを着用してください。
- 手洗い・手指消毒の徹底、換気の徹底、三密の回避は継続してお願いします。特に、エアコン使用時や自家用車内でもこまめに換気してください。

(3) ワクチン接種の検討

- 4回目接種の対象の方（60歳以上の方、基礎疾患のある方等で3回目接種から5か月経過した方等）は、重症化予防のため速やかな接種を検討してください。
- 若年層をはじめとする3回目までのワクチン接種がお済みでない方は、感染・重症化予防に加え、いわゆる後遺症からご自身を守るためにも、ぜひ接種をご検討ください。



2 状況に応じた「メリハリのある行動」を心がけてください

医療関係者等のご尽力で、新型コロナ病床520床、宿泊療養施設5施設、診療・検査医療機関669機関、検査可能数18,330件（一日あたり）、3回目ワクチン接種率67.0（対全県民 R4.7.10）となっています。

(1) マスク着用

場面に応じて適切に着用してください。屋外で近距離での会話をしない時は必ずしも着用していただく必要はありません。熱中症にもご注意ください。

(2) 会食

「新たな会食のすゝめ」を確認してください。「信州の安心なお店」等感染対策をとっているお店を選び、マスク会食や黙食を徹底し、大声での会話や長時間の利用を控えるなど、対策を講じながらお楽しみください。



会食のすゝめ

(3) 旅行

「新たな旅のすゝめ」を確認してください。全国的に陽性者が増加していることから、感染リスクが高い行動はできるだけ控え、訪問先の都道府県等からの呼びかけに注意して行動してください。また、ワクチン接種や検査の活用により、安心なご旅行をお楽しみください。



旅のすゝめ

3 事業者の皆様は社会機能を維持するための対策を改めて検討してください

(1) 事業継続計画（BCP）の点検・策定

従業員が陽性者や濃厚接触者となることによる欠勤者の増加も視野に入れ、事業継続計画（BCP）を点検・策定してください。

(2) 在宅勤務・テレワーク、時差出勤等の導入

在宅勤務・テレワーク、時差出勤等を積極的に導入し、対応可能な場合は、職場に出勤している職員が通常より少なくなるようにしてください。

※ B.A. 5系統に係る知見の蓄積等により、お願いの内容を変更する場合があります。

【感染警戒レベル4の圏域の皆様へのお願い】

- 混雑した場所や感染リスクの高い場面・場所へ外出・移動する際は十分注意してください。（特措法第24条第9項）
 - ・ 人との距離（マスク有でも最低1m）が確保できない場所や換気が不十分な施設などは避けてください。
 - ・ 重症化リスクの高い方及びこれらの方と日常的に接する方、ワクチン未接種の方は特に注意してください。
 - ・ 感染拡大予防ガイドラインを遵守していない等、感染防止対策が不十分な店舗や施設の利用は控えてください。
- 家庭内でも日頃からこまめな換気・手洗いをを行うとともに、同居の方に体調不良の方、濃厚接触者等がいる場合には、お互いにマスクを着用するなど十分注意してください。
- 商業施設・観光施設など、不特定多数の方を受け入れる施設の管理者の皆様は、状況に応じ入場制限等を実施してください（特措法第24条第9項）
 - ・ 入場者数の制限（人と人の距離を概ね2メートル程度確保）
 - ・ 施設内での物理的距離の確保
 - ・ 十分な換気
 - ・ 客が手を触れられる箇所の定期的な消毒
 - ・ 客の健康状態の聞き取り、入口での検温

子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めています。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞離れて行う運動や移動、
鬼ごっこなど密にならない外遊び
＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、
プールや屋内の体育館等を含め、
体育の授業や運動部活動、登下校の際
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の 就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、
マスク着用を一律には求めています。
マスクを着用する場合は、保護者や周りの
大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

気をつける
ポイント

- ▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。
- ▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。
※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。



新型コロナウイルス
感染症予防のために
（厚生労働省HP）



新型コロナウイルスに関連した感
染症対策に関する対応について：
幼小中高・特別支援学校に関する情報
（文部科学省HP）





屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



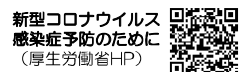
	距離が確保できる	距離が確保できない
【屋外】		
会話を する	<p>マスク必要なし</p> <p>目安2m以上</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話を ほとんど 行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>公園での散歩やランニング、サイクリングなど</p>	<p>マスク必要なし</p> <p>徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面</p>

	距離が確保できる	距離が確保できない
【屋内】		
会話を する	<p>マスク着用推奨</p> <p>目安2m以上</p> <p>※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話を ほとんど 行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>目安2m以上</p> <p>距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞</p>	<p>通勤ラッシュ時や人混みの中 ではマスクを着用しましょう</p>

高齢の方と会う時や病院に行く時は、**マスクを着用しましょう。**
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



生徒・学生の皆さまとご家族等への 3回目のワクチン接種のすゝめ



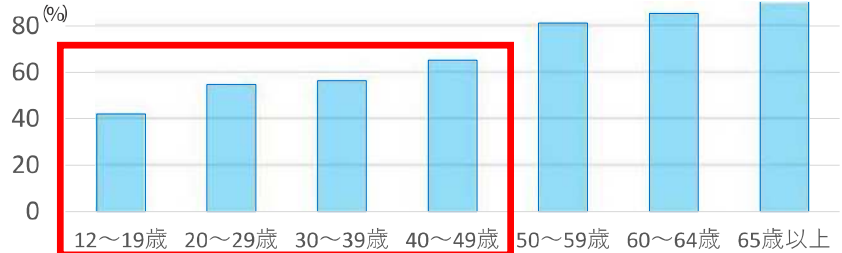
県内では、10～40代の新型コロナワクチン3回目の接種率は比較的低い状況です。

3回目未接種の方は、夏休み期間を活用し、改めて積極的なワクチン接種のご検討をお願いします。

【県内の年代別3回目接種状況】

※接種率対世代人口により算出（R4.7.25時点）

- ◆ 50代以上の年代では8割以上の方が3回目接種済
- ◆ 一方、40代は6割、20、30代は5割、10代は4割ほどの接種率



長野県内の感染状況

- ◆ 感染力の強いオミクロン株BA.5系統への置き換わり
 - ◆ 新規陽性者数が急増、医療特別警報が発出
 - ◆ 若者を中心に陽性者が急増
- これまでで最も感染リスクが高い状態
 - 家庭内感染に注意が必要
 - 高齢者や基礎疾患を有する方等、重症化リスクが高い方へ接する際の感染対策が重要

日常生活を守るために

感染拡大による夏休み明けの授業や部活動といった学校生活への影響を可能な限り少なくするためにも、ワクチン接種をご検討ください。

家庭内での重症化リスクの高い方への感染や、家庭から職場、友人・知人等への感染拡大を抑えるためにも、ワクチン接種をご検討ください。

- 追加接種により、オミクロン株に対しても感染予防効果が回復することが報告されています

医療を守るために

現在、県内に医療特別警報が発出されています。重症化リスクの高い方等、必要な方が必要な時に医療を受けられる社会であるためにも、ワクチン接種をご検討ください。

- 追加接種により、オミクロン株に対する発症予防効果、重症化（入院）予防効果も回復すると報告されています。また、ご自身の症状を抑えることは入院による医療への負荷を防ぐことにもつながります。

ワクチンの副反応について（3回目接種後の症状）

- ・ 追加接種後の副反応の発生頻度は2回目接種とほぼ同じでした（75～80%）
- ・ 1回目・2回目接種の時と同様に接種翌日の報告が多いようです
- ・ 副反応のほとんどは軽度から中等度でした

出典：CDC:MMWR.October1,2021/70(39);1379-1384

※様々な理由により、ワクチンを接種することができない方もいらっしゃいます。接種の強要や、不利益な取扱いなど、ワクチン接種に関する差別を行うことのないよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ワクチン接種に関する不安や副反応について

長野県ワクチン接種相談センター

TEL 026-235-7380(24時間無休)
FAX 026-403-0320(土日祝日除く9:00～17:00)



(厚生労働省)



(長野県)

接種の予約について

市町村における接種の詳細については、お住まいの市町村へお問い合わせください。



長野県設置の
接種会場予約ページ

重症化リスクの高い方やお子さまと

同居するご家族等へのワクチン接種のすゝめ



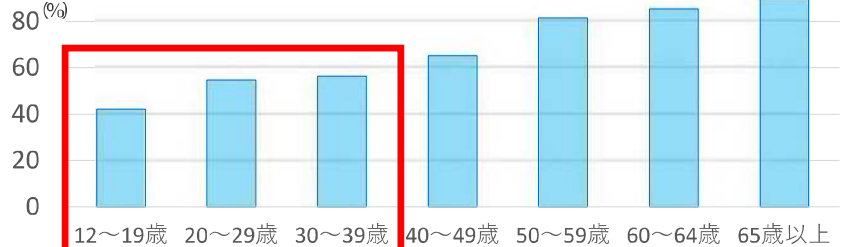
現在の感染状況においては、可能な限り多くの方がワクチンの接種を受けることが大切です。

特に、子どもや高齢者、基礎疾患を有する方と同居されているみなさまは、積極的に早期のワクチン接種のご検討をお願いします。

【県内の年代別3回目接種状況】

※接種率対世代人口により算出（R4.7.25時点）

- ◆ 50代以上の年代では8割以上の方が3回目接種済
- ◆ 一方、10代は4割、20、30代は5割ほどの接種率



長野県内の感染状況

- ◆ 感染力の強いオミクロン株BA.5系統への置き換わり
- ◆ 新規陽性者数が急増、医療特別警報が発出
- ◆ 若者を中心に陽性者が急増
- これまでで最も感染リスクが高い状態
- 家庭内感染に注意が必要
- 高齢者や基礎疾患を有する方等、重症化リスクが高い方へ接する際の感染対策が重要

身近な方を守るために

家庭内での重症化リスクの高い方への感染や、家庭から職場、学校・保育施設等への感染拡大を抑えるためにも、ワクチン接種をご検討ください。

- 追加接種により、オミクロン株に対しても感染予防効果が回復することが報告されています

自分自身を守るために

感染リスクが高くなっているいま、職場など社会生活の中でも感染する可能性があります。感染し、重症化しないためにも、ワクチン接種をご検討ください。

- 追加接種により、オミクロン株に対する発症予防効果、重症化（入院）予防効果も回復すると報告されています

医療を守るために

現在、県内に医療特別警報が発出されています。重症化リスクの高い方等、必要な方が必要な時に医療を受けられる社会であるためにも、ワクチン接種をご検討ください

- 追加接種により、ご自身の症状を抑えることは入院による医療への負荷を防ぐことにもつながります

ワクチンの副反応について（3回目接種後の症状）

- ・ 追加接種後の副反応の発生頻度は2回目接種とほぼ同じでした（75~80%）
- ・ 1回目・2回目接種の時と同様に接種翌日の報告が多いようです
- ・ 副反応のほとんどは軽度から中等度でした

出典：CDC:MMWR,October1,2021/70(39):1379-1384

※様々な理由により、ワクチンを接種することができない方もいらっしゃいます。接種の強要や、不利益な取扱いなど、ワクチン接種に関する差別を行うことのないよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ワクチン接種に関する不安や副反応について

長野県ワクチン接種相談センター

TEL 026-235-7380(24時間無休)
FAX 026-403-0320(土日祝日除く9:00~17:00)



(厚生労働省)



(長野県)

接種の予約について

市町村における接種の詳細については、お住まいの市町村へお問い合わせください。



長野県設置の
接種会場予約ページ



信州版 “新たな会食” のすゝめ

R4.7.1改定

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、信州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と咳エチケットを徹底しよう
- 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

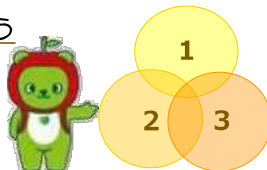
- 屋内では30分に1回以上数分程度換気しよう



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～

- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう
- 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
- 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）
- 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、丁寧な手洗い、うがいをしよう
- 帰ってからも健康チェックをし、体調に異変を感じた場合は医療機関へ相談しよう

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



信州版 新たな旅のすゝめ

長野県では、すべての人に信州で気持ちよく過ごしていただくために、Withコロナのもとでの旅行で気をつけていただきたいこと、困ったときの相談先を「新たな旅のすゝめ」にまとめました。

感染防止の基本

① 人との距離の確保

- 人との間ではできるだけ（マスク有でも最低1m）あけよう
- おしゃべりするときはできるだけ真正面を避けよう



② マスクを正しく着用

- 人と会話する時はマスクの着用を徹底しよう
- 周りに人がいたら 電話やおしゃべりするときもマスクを



③ こまめな手洗い・手指消毒

- 手洗いは 30秒かけて水とハンドソープでいねいに
- 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

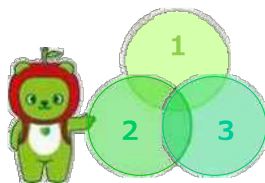
- 屋内や車内では十分な換気をしよう
- 屋内では30分に1回以上、数分程度換気をしよう



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 -



長野県公式観光サイト
Go NAGANO



信州版 新たな旅の
すゝめ サイト



県 新型コロナウイルス
感染症対策 総合サイト

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅先の感染症対策の情報をあらかじめ調べておこう
- 体調が悪くなったときの対応を事前に考えておこう
- 体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた場合は出かけるのはやめよう

旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- おみやげ選びのときなどで 物にさわるのは必要最低限にしよう
- 混雑を避け、列に並ぶときは前の人と距離をとろう
- 行政のよびかけや 施設が行っている感染防止対策をよく聞いて 協力しよう
- お店や施設に入るときだけでなく 出るときも 手洗い・手指消毒しよう
- 旅先の写真といっしょに 行動歴（時間や場所）をメモしておこう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合は すぐ医療機関・保健所へ連絡しよう

旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰ってからも健康チェックをし 体調に異変を感じた場合は 医療機関へ相談しよう

旅行者が感染防止対策を実施している証になるカードです
裏面にチェックして本紙から切り取り 旅にご持参ください

(キリトリ)

信州版 新たな旅のすゝめ

安心旅人 宣言カード

長野県



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

もし 旅行中に体調に異変を感じたら

旅行中、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
お近くの診療・検査医療機関（以下URLに掲載）に、必ず事前連絡の上受診してください。

【診療・検査医療機関：https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo_kensa.html】

受診先に迷う場合は、「受診・相談センター（保健所）」にご相談ください。

受診・相談センター（24時間対応） ※最寄りの医療機関を紹介しますので、所在地を確認してからご相談ください。

窓口名	管轄（滞在地）	電話番号
佐久保健福祉事務所	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
上田保健福祉事務所	上田市、 ^{くとうみ} 東御市、長和町、青木村	0268-25-7178
諏訪保健福祉事務所	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村	0266-57-2930
伊那保健福祉事務所	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
飯田保健福祉事務所	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、 ^{やすおか} 泰阜村、 ^{たかま} 喬木村、豊丘村、大鹿村	0265-53-0435
木曾保健福祉事務所	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村	0264-25-2227
松本保健福祉事務所	塩尻市、安曇野市、 ^{あづま} 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、 ^{あきたけ} 筑北村	0263-40-1939
大町保健福祉事務所	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村	0261-23-6560
長野保健福祉事務所	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
北信保健福祉事務所	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	平日（8：30～17：15） 026-226-9964 休日・夜間（17：15～8：30） 070-2828-6398
松本市保健所	松本市	0263-47-5670

※聴覚に障がいのある方は、FAX：026-403-0320までご相談ください。

ワクチン接種等について

- 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
- ワクチン接種済みの方も含め、基本的な感染防止対策の徹底やリスクの高い行動の回避など、慎重に行動しましょう

新型コロナウイルス接触確認アプリ

新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称：COCOA）は
陽性確定者と接触した可能性について
通知を受け取ることができる厚労省のアプリです

これにより、検査や受診など保健所のサポートを
早く受けることができます

旅行中は多くの方と接触しますので、ぜひご活用ください



（キリトリ）

わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえて
旅行を楽しみつつ、以下の感染防止策を実施します

- 人と会話をする時はマスクをします
- 手洗い・手指消毒をこまめに行います
- 旅行の同行者以外の方と一定の距離を保ちます
- 屋内や車内では十分な換気をします
- 事業者が実施する感染防止対策に協力します

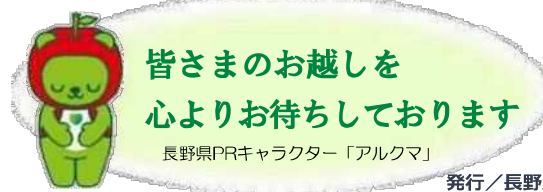
全ての項目を実践してチェック！旅先でも安心を！

県内事業者の感染防止対策について

長野県では

- ・事業者自ら適切な感染防止策を宣言する
「新型コロナ対策推進宣言の店」
- ・推進宣言の店のアップグレードとして
感染対策を行っているお店の認証制度
「信州の安心なお店」

※本制度対象業種は宿泊業や飲食店等に限り
おります。詳細は公式HPをご確認ください。
を実施していますので
お店探しの参考にしてください



©長野県 アルクマ

発行／長野県 観光部

長野市大字南長野字幅下692-2

介護事業者様向け BCP策定 オンラインセミナー

【別紙5】



実際に
BCPを
策定
します

2022年9月6日 (火) 13:30 - 16:00

令和3年度介護報酬改定では、事業継続計画（BCP=Business Continuity Plan）を令和6年3月31日までに策定することが義務付けられました。

昨年のセミナーでは、「そもそもBCPとは何か？」「なぜ、今、BCPが必要とされるのか？」を中心にBCPの重要性をお伝えしました。

本セミナー第1部では、介護現場のリスクマネージャーがBCPをさらに実効性のあるものにするためのポイントを伝授し、第2部では**実際にBCPを策定していただきます**。昨年度ご参加された事業者様にもメリットのあるセミナーにバージョンアップされておりますのでぜひともご参加頂けると幸いです。

対象

介護事業者さま
(基本的には施設サービスを想定したBCPとなりますが、在宅系サービスに置き換えて参加することも可能です)

開催形態

オンライン (ZOOM)

定員

80名

参加費

無料

主催

長野市 保健福祉部
高齢者活躍支援課

東京海上日動火災保険
株式会社

セミナー内容

(第1部)

「現場リスクマネージャーが伝授するBCPをさらに実効性のあるものにするためのポイント」

- ・BCP策定後の研修と訓練
- ・災害発生時に備えた通信手段
- ・ライフライン確保策の実事例

講師：東京海上日動ベターライフサービス株式会社
(東京海上グループの高齢者向け介護サービスの会社)

(第2部)

「BCP策定支援」

- ・実際にBCPをセミナー内で策定します。一部時間帯においてはグループワークにて説明を行います。

講師：東京海上日動火災保険株式会社

お申し込み方法は裏面をご覧ください

BCP策定オンラインセミナー 参加申込について

■ 下記URLにアクセスし、ながの電子申請サービスによりお申し込みください。
https://s-kantan.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=24165

■ QRコードからもお申し込みが可能です。



■ 回答期限：**令和4年8月17日（水）**

■ Zoomを利用し、オンライン形式にて実施いたします。
参加申し込みをいただいた方に、
事前にZoomへの参加方法をe-mailにて、ご案内いたします。

■ 今回はオンライン上でBCP策定を行うため、
参加申し込みをいただいた方に、
事前にご記入・ご確認頂きたい **BCP策定シート** をお送り致します。
上記BCP策定シートを社内でご相談の上、ご参加頂けますと幸いです。

■ BCPを作成途中の事業所に対しては、セミナー終了後、別日に、
個別相談・支援を行うことが可能です。（無料）

■ 参加申込書・アンケート等にご記入いただきました個人情報、
本セミナーの運営および各種サービスの提供のために利用させていただきます。

★お問い合わせ先★

長野市役所保健福祉部 高齢者活躍支援課 介護施設担当

TEL：026-224-5094 FAX:026-224-5126

令和4年度介護予防ケアマネジメント新規事業所研修会のご案内

長野県から別紙のとおり「令和4年度介護予防ケアマネジメント新規事業所研修会」の開催について通知がありました。

実施要領（別紙1）をご覧ください、受講希望の場合は、受講申込書（別紙2）により、**8月26日（金）【厳守】までに中部地域包括支援センターあてメール**でお申込みください。

※中部地域包括支援センターでとりまとめて報告します。

※今年度はオンラインでの開催となっています。その準備等のため、期限を超過した申し込みは原則お受けできません。

標記研修会の受講は、指定居宅介護支援事業所が地域包括支援センターから介護予防支援及び介護予防ケアマネジメント業務を受託する際の要件の一つとなっています。

また、すでに業務を受託している事業所で、職員の異動等でこれまでに研修を受講済の職員が不在となっている場合も、受講をお願いいたします。

別紙1「令和4年度介護予防支援・介護予防ケアマネジメント新規事業所研修会実施要領」

別紙2「介護予防ケアマネジメント新規事業所研修会（9月7日）受講申込書」

【申込先・問合せ先】

長野市地域包括ケア推進課

企画・管理担当 堀

電話 224-7174

FAX 224-8574

Email hokatsucare@city.nagano.lg.jp

令和4年度介護予防支援・介護予防ケアマネジメント新規事業所研修会実施要領

1 目的

新規に地域包括支援センターから介護予防支援・介護予防ケアマネジメントの一部を受託することとなる指定居宅介護支援事業所の介護支援専門員に対して、介護予防支援等の理解促進を図り、適切な介護予防支援等の提供を確保することを目的とする。

2 研修日時及び開催方法

日時：令和4年9月7日（水） 13時30分から16時30分まで
方法：オンライン（Zoom）開催（予定）

3 受講対象者

今後、地域包括支援センターから介護予防支援等の業務を受託する予定があり、これまでに「予防給付ケアマネジメント新規事業所研修会」等を受講していない指定居宅介護支援事業所の介護支援専門員

※受講対象者以外についても聴講可能です。

新たに受託する指定居宅介護支援事業所を対象としたものではありませんが、市町村・地域包括支援センターとも共有したいと考えておりますので、積極的に聴講いただくようお願いいたします。

4 内容

時間	項目	演題等	講師等
13:35～14:35	講義	介護予防ケアマネジメントから始まる地域づくりの視点	戸田 千登美 氏
14:45～16:30	講義・演習	介護予防ケアプラン作成の基本	小林 広美 氏

5 研修講師

- (1) 公益財団法人長野県長寿社会開発センター 主任シニア活動推進コーディネーター
戸田千登美 氏
- (2) 北信総合病院居宅介護支援事業所 所長 小林 広美 氏
(一般社団法人 長野県介護支援専門員協会 会長)

6 受講費用

無料

7 申込方法

地域包括支援センターごとに取りまとめの上、別紙2により電子メールにて、8月31日（水）までに申し込みをしてください。

8 その他

・受講決定通知書は省略しますが、登録いただいたメールアドレスに、事前にオンライン研修のURL、資料等をお送りしますので、メールアドレスは確実にご記載ください。

9 主催

長野県（一般社団法人長野県介護支援専門員協会受託事業）

(別紙2)

令和4年 月 日

【送信先】 一般社団法人 長野県介護支援専門員協会 事務局
E-mail : nacm@tuba.ocn.ne.jp

令和4年度介護予防ケアマネジメント新規事業所研修会（9月7日）受講申込書

市町村名		
地域包括支援センター名		
担当者名		
連絡先	電話番号	
	FAX番号	
	Eメール	

【報告期限】 令和4年8月31日（水）

受講者 (居宅等)	所属	職	受講者氏名	フリガナ (半角)	Eメール

聴講者 (包括等)	所属	職	聴講者氏名	フリガナ (半角)	Eメール