

事務連絡
令和5年1月18日

各都道府県介護保険主管課（室）
各市区町村介護保険主管課（室） 御中
各介護保険関係団体

厚生労働省老健局高齢者支援課
介護業務効率化・生産性向上推進室

「ケアプランデータ連携システム説明会」の追加開催等について（情報提供）

介護保険制度及び高齢者保健福祉の推進につきましては、日頃から格別のご理解とご尽力を賜り感謝申し上げます。

1月13日付け事務連絡で、公益社団法人国民健康保険中央会（以下、「国民健康保険中央会」という。）による「ケアプランデータ連携システム説明会」の開催についてご案内したところですが、申込み開始後すぐに定員に達してしまい、受講希望があっても申込みできない状況となっています。

この状況につきましては、以下のように対応する旨、国民健康保険中央会より聞いておりますので、管内関係団体、介護サービス事業所等に対して周知いただきますよう、お願い申し上げます。

- 説明会の内容は録画し、速やかに公開する予定。
- 同一内容の説明会を追加で開催することを検討しており、詳細が決まり次第、国民健康保険中央会ホームページで情報提供する。

【本説明会に関する照会先】

国民健康保険中央会 保健福祉部介護保険課

TEL：03-3581-6835

国民健康保険中央会ホームページ

<https://www.kokuho.or.jp/system/care/careplan/index.html>

【厚生労働省担当】

厚生労働省老健局高齢者支援課

介護業務効率化・生産性向上推進室

電話番号：03-5253-1111（内線 3876）

e-mail：kaigoseisansei@mhlw.go.jp

4 介第 1024 号
令和 5 年（2023 年）1 月 19 日

市町村 高齢者福祉担当部長
広域連合介護保険担当部長 様
（諏訪、木曾、北アルプス）

新型コロナウイルス感染症長野県対策本部
本部長 阿 部 守 一

信州版「新たな会食のすゝめ」・「新たな旅のすゝめ」の改定について（依頼）

日頃は、本県の高齢者福祉施策に御理解、御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症対策に関する感染防止策等に格別の御高配を賜り、重ねて御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に係る業種別ガイドライン*の見直しを踏まえ、信州版「新たな会食のすゝめ」・「新たな旅のすゝめ」を改定しました。

つきましては、内容に沿った対応について御配慮いただくとともに、貴市町村・貴広域連合所管（指定）の老人福祉法・介護保険法関係の施設・事業者の管理者に周知願います。

※ 新型コロナウイルス感染症への対応として、各業界団体が専門家や関係省庁の助言等を踏まえ、業種ごとに適切な感染防止策を自主的にまとめたもの

・業種別ガイドライン一覧 <https://corona.go.jp/guideline/>（内閣官房ホームページ）

| | |
|--------|--|
| 担 当 | 介護支援課施設係 |
| | （課長）油井 法典 （担当）島崎 敦也 |
| 電 話 | 0 2 6 - 2 3 5 - 7 1 1 3 |
| ファクシミリ | 0 2 6 - 2 3 5 - 7 3 9 4 |
| 電子メール | kaigo-shien@pref.nagano.lg.jp |



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

- 人と人との間を1m以上空けるか、飛沫防止パネルを利用しよう



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」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

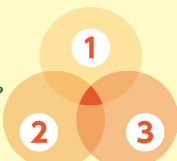
- 屋内では30分に1回以上数分程度換気をしよう（できれば常時換気を）



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

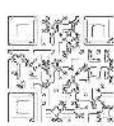
— お役立ちサイト —



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

新型コロナワクチン接種について

- オミクロン株対応ワクチンは、オミクロン株に対し従来のワクチンを上回る効果が期待されています。
- ワクチンを未接種の方は、改めて接種のご検討をお願いします。
- 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。

長野県

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!
- 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!
- 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!
- 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 お相手の方と1m以上あけよう
- ② 1mない場合は、飛沫防止パネル越しで
- ③ 状況に応じて「マスク会食」を



“新たな会食”のすゝめ ポイント解説

飲食店における「人と人との距離の確保」について

食事の際にはマスクを外さざるを得ないため、感染拡大防止の観点から「会食時の対応」には細心の注意が必要です。

一方で、昨年来の会食控えにより、現在、飲食店等の経営状況は極めて厳しい状況にあります。

県では、適切に感染防止を行いながら安心して飲食店をご利用いただくため、「新たな会食」のすゝめ」を定め普及に努めています。

しかしながら、人と人との距離の確保方法については、①店舗の広さや経営形態、②会食するメンバーの状況、によって、適切な配席や必要な感染対策が違ってくるため、一歩踏み込んだルールが求められてきました。

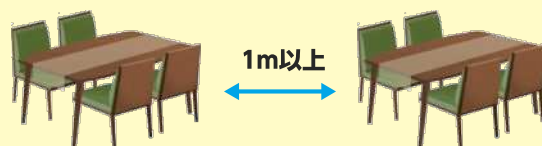
このたび、以下の基準(対策の目安)を定めましたので、これを参考に、お店の皆さん、利用者の皆さん双方のご協力により、状況に合わせて適切に距離を確保いただき、「新たな会食」の実践をお願いいたします!

1. 基本事項

- 飛沫を飛ばさない・飛沫の範囲内に入らない!
- ウイルスから目・鼻・口を守る!

2. 人と人との適切な距離を確保するために

(1) お店の皆さんへのお願い



- テーブル配置の工夫:** 異なるグループ間(テーブルの間隔など)は、1m以上の間隔を確保する。カウンター席では、カウンター内と利用者との距離を1m以上確保する。又は、カウンター内の従業員と利用者間を飛沫防止シート等で区切る。
- 飛沫から守る工夫:** 同一グループ(テーブル)内でも飛沫防止パネルで適切にメンバー間を区切る。又は、1m以上の距離を空ける。
- マイクロ飛沫を防ぐ工夫:** こまめに換気する。

(2) 利用者の皆さんへのお願い

- ① 同居のご家族等(日頃から互いの体調や行動の内容が確認できる仲間)の皆さん及びお一人でのご利用
→ お店の案内に従ってご利用ください。なお、他のグループとの接触は避けてください。

②① 以外のグループでのご利用



- 間隔を確保する実践:** お店の配席に従い、他のグループと1m以上の間隔を維持する。他のグループとの接触を避ける。
- 飛沫を飛ばさない実践:** テーブル(カウンター)内の飛沫防止パネルを正しく使う。又は、1m以上の配席距離を空ける(真正面の着席を避けるなど)。どうしても以上が困難な場合には「マスク会食」*を行う。予約の際にテーブルを確認して、人数に応じた適切な配席を検討する。
- グループ内を守る実践:** 事前にメンバーの体調を確認して会食の実施を判断する。併せて、お店に対し、飛沫防止パネルの有無などを確認しておく。

③ 上記①及び②にかかわらず、特に、会話やカラオケを楽しむ場合(スナック、キャバレー等)

- 飛沫を飛ばさない実践:** 飲食物を口に運ぶとき以外は、常にマスクを着用する。

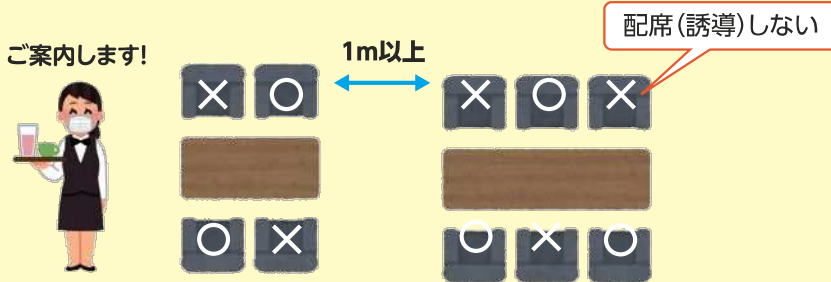
*「マスク会食」: 飲食する時だけマスクを外し、会話の際にはマスクをつける会食の仕方

3. 店舗における配席(誘導)例

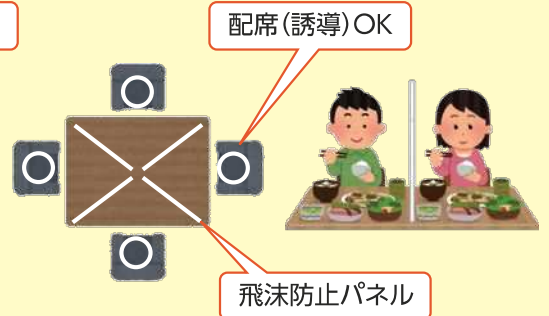
※表面2の(2)②「①以外のグループでのご利用」の場合

(1) テーブル(椅子)形式(食堂、焼き肉店、回転寿司、居酒屋、レストランなど)

① テーブル間隔・配席誘導例

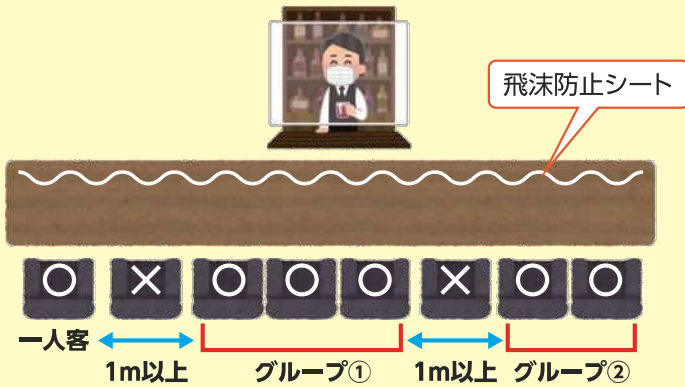


② テーブル席の飛沫防止パネル設置例



(2) カウンター形式(ラーメン、寿司、焼き鳥、ショットバー、カラオケスナックなど)

① カウンター席の配席誘導例

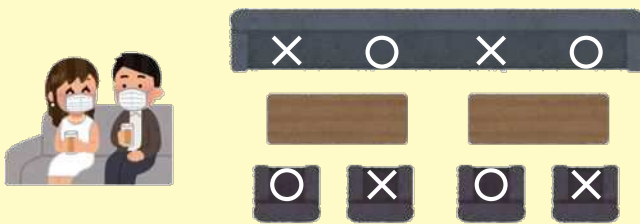


② 飛沫防止シート・パネルの設置例

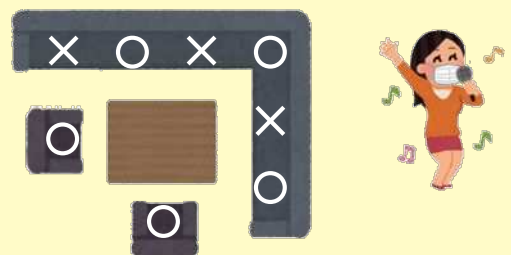


(3) ソファ・ベンチシート形式(ファミリーレストラン、カラオケスナック、バー、キャバレーなど)

① ベンチシート



② ボックスシート



4. 店舗面積が小さいなど、上記の対策が困難な場合の対策

【お店の皆さんへのお願い】

- 飛沫防止パネルの設置徹底
- 常時換気の徹底
- 短時間メニューなどの工夫

【利用者の皆さんへのお願い】

- 事前の体温・体調の確認徹底
- 少人数での来店
- 飛沫防止パネルの正しい利用の励行
- 短時間利用の励行
- 「マスク会食」*の励行

*「マスク会食」: 飲食する時だけマスクを外し、会話の際にはマスクをつける会食の仕方

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

- 人との間はできるだけ（マスク有でも最低1m）あけよう



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洗いぬいで
- 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

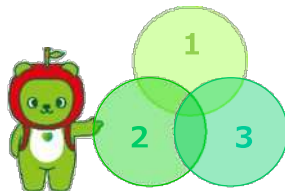
- 屋内や車内では30分に1回以上数分程度換気をしよう（できれば常時換気を）



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に備え 事前に準備しておこう（解熱剤・風邪薬など普段お使用の薬や検査キットを持参等）
- 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
- 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
- 旅行中に体調に異変を感じた場合 重症化リスクの高い方や症状の重い方は医療機関へ相談しよう

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 お住まいの都道府県の呼びかけに従って対応しよう

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、重症化リスクの高い方や症状が重い方はお近くの診療・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】

受診先や対応に迷う場合などについては、「受診・相談センター」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、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、 <small>やすおか</small> 泰阜村、 <small>たかぎ</small> 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、 <small>あまの</small> 麻績村、生坂村、山形村、朝日村、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 | 須崎市、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 | 026-226-9957 |
| 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。

※日本語での相談が難しい方は、0120-974-998（新型コロナ多言語コールセンター）までご連絡ください。

新型コロナワクチン接種について

- オミクロン株対応ワクチンは、オミクロン株に対し従来のワクチンを上回る効果が期待されています
- ワクチン未接種の方は、改めて接種のご検討をお願いします
- 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

（キリトリ）

わたしは「信州版 新たな旅のすゝめ」をふまえ旅行を楽しみつつ、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」

を実施していますのでお店探しの参考にしてください



皆さまのお越しを
心よりお待ちしております

長野県PRキャラクター「アルクマ」

©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

介護予防教室・介護者教室・介護者のつどいのご案内（2023年2月）

| 月 | 日 | 曜日 | 時間帯 | 開始時間 | 終了時間 | 講座テーマ | 主な内容 | 形態 | の実施地区会場名 | 会場名 | 対象 | 参加費 | 定員 | 事前申し込み | 申込開始日 | 担当 | 問合せ先電話番号 | 備考 |
|---|----|----|-----|-------|--------|-------------------------------------|------|----|----------|------------------|----------------|-----|-----|--------|----------------|-----------------------|----------|-------------------|
| 2 | 9 | 木 | 午後 | 1時30分 | 3時 | 介護者教室 『認知症の理解』 ～安心して暮らせる町づくり～ | 介護 | 講座 | 吉田 | ノルテながの 多目的ホール | 市内在住の介護をされている方 | 無料 | 70名 | 要 | 1月10日 10時から | 地域包括支援センター 吉田 | 266-0567 | 定員になり次第 締め切ります |
| 2 | 16 | 木 | 午前 | 10時 | 12時15分 | 介護者のつどい 『オムツ交換、移動介助の実演講習』 | 介護 | 教室 | 古牧 | 古牧公民館 | 市内在住の介護をされている方 | 無料 | | 要 | | 地域包括支援センター ニチイケア高田 | 269-0666 | |



しあわせ信州

長野県(健康福祉部)プレスリリース 令和5年(2023年) 1月18日

「ノロウイルス食中毒注意報」を全県に発出しました

例年、冬期には感染性胃腸炎が流行し、この患者の届出数が増加すると、ノロウイルス食中毒が多発する傾向があります。

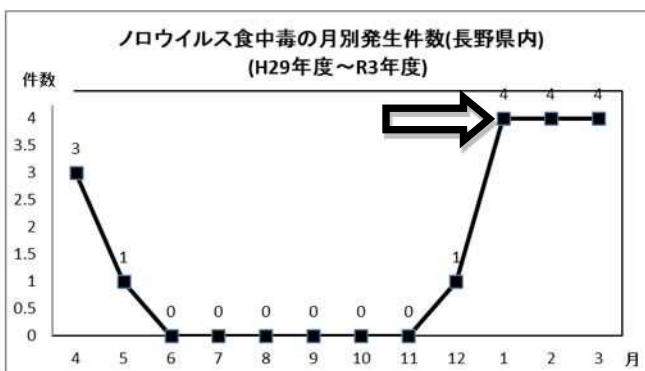
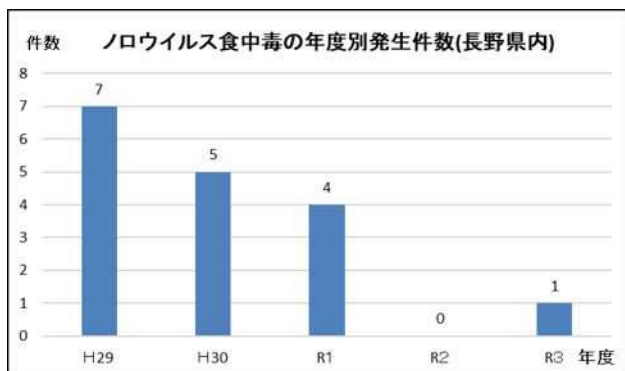
長野県内における感染性胃腸炎患者の届出数に増加傾向が見られることから、本日、「ノロウイルス食中毒注意報」を発出し、食品を取り扱う方々に注意を呼び掛けています。手洗いの徹底及び食品の取扱いに十分注意し、食中毒を防ぎましょう。

「ノロウイルス食中毒予防のポイント」は、別紙をご覧ください。

【参考資料】

○ 長野県内の過去5年間（平成29年度～令和3年度）における、ノロウイルスによる食中毒の発生状況（長野市・松本市含む）

県内のノロウイルスによる食中毒は、過去5年間に、17件（患者数1020名）発生しています。その発生状況は下の図のとおりで、1月から3月にかけて多発していることが特徴です。



○ 「ノロウイルス食中毒注意報」について

ノロウイルスによる感染症は、「感染性胃腸炎」の一部として報告されますが、その感染性胃腸炎の患者数が急増傾向を示すと、1～2週間後にノロウイルス食中毒が発生する可能性が高いことがわかっています。

そこで、ノロウイルス食中毒発生防止のため、平成15年から、感染性胃腸炎の患者数が急増傾向を示した時点で、「ノロウイルス食中毒注意報」を発出しています。

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

健康福祉部 食品・生活衛生課 食品衛生係
 (課長)久保田耕史 (担当)矢島康宏 荒川知幸
 電話 026-235-7155(直通)
 026-232-0111(内線 2661)
 F A X 026-232-7288
 E-mail shokusei@pref.nagano.lg.jp

ノロウイルス食中毒予防のポイント

特に症状がなくても感染者である可能性を自覚し、ノロウイルス食中毒を予防しましょう

調理する人の健康管理

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 症状があるときは、すぐに責任者に報告する。

食品の加熱調理

- 中心温度 85～90℃で 90 秒以上加熱しましょう。

作業前などの手洗い

- 洗うタイミングは、
 - ・トイレに行ったあと
 - ・調理施設に入る前
 - ・料理の盛付けの前
 - ・次の調理作業に入る前
 - 石けんを使用し、汚れの残りやすいところをていねいに洗い、流水でしっかり流しましょう。
 - ・指先、指の間、爪の間
 - ・親指の周り
 - ・手首
- ※2回繰り返すと効果的です。

調理器具の消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱又は次亜塩素酸ナトリウム等の消毒剤で消毒する。
- ※消毒剤の十分な効果を得るためには、使用前の清掃や洗浄が重要です。
- ※有効性を示す製品を選択し、正しい使用方法で用いましょう。

特徴

- 人の小腸のみで増殖し、下痢、おう吐等の胃腸炎症状を呈する。
- 少ないウイルス量(10～100個程度)でも感染する。
- 症状がなくなっても、数週間、便とともにウイルスを排泄する。
- 感染しても症状が出ない人(不顕性感染者)でも、便中にウイルスを排泄する。

症状

- 【潜伏時間】
 - ・感染から発症まで 24～48 時間。
- 【主な症状】
 - ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱が 1～2 日続く。
 - ・感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
 - ・乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息、脱水による重症化にも要注意。

県内の食中毒発生状況(長野市・松本市含む) R4年4月1日からR5年1月18日まで

- 【発生件数】
9 件 (うちノロウイルス 1 件)
- 【患者数】
129 名 (うちノロウイルス 10 名)

感染経路

- 【食品から感染】
 - ・感染した人が調理や盛付けなどをして汚染された食品
 - ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝を食べる。
- 【人から感染】
 - ・患者の便やおう吐物からの二次汚染。
 - ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染。

【塩素消毒の方法】

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

| 製品の濃度 | 調理器具、環境などの消毒や拭き取り (200ppm の濃度の塩素消毒液) | | おう吐物などの処理 (1000ppm の濃度の塩素消毒液) | |
|-------|---|-----|----------------------------------|-----|
| | 液の量 | 水の量 | 液の量 | 水の量 |
| 12% | 5 mL | 3 L | 25 mL | 3 L |
| 6% | 10 mL | 3 L | 50 mL | 3 L |