

# 信州版 “新たな会食” のすゝめ

地域のお店での会食は、①職場の同僚や仲間とのコミュニケーションの場 ②家族のお祝いや思い出の場 ③地域コミュニティの絆を深める場 ④美味しい料理と心温まるサービスに癒されたり、ストレス発散できる場など、私たちの社会生活や日常生活に潤いをもたらす不可欠なものです。  
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、信州のがんばるお店を応援しましょう！

## 感染防止の3つの基本

### ①人と人との距離の確保

- 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マスクの着用

- 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適時マスクを活用しよう



### 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

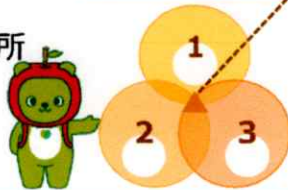


## 三密の回避

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

三密は集団感染のリスクが高くなります



## - 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



「信州のがんばるお店応援プロジェクト」サイト

## 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！
- 「新型コロナ対策推進宣言」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
- 長時間（概ね2時間超）の利用とならないよう、あらかじめ利用時間やメニューを、メンバーと決めておこう！
- 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！～

- 入店時にメンバーの体調を改めて確認しよう！
- 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（概ね2時間超）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、メンバー間で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！



## 飲食店における「人と人の距離の確保」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。

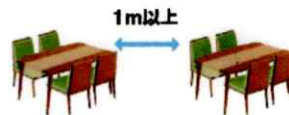
しかしながら、人と人の距離の確保方法については、①店舗の広さや経営形態、②会食するメンバーの状況、によって、適切な配席や必要な感染対策が違ってくるため、一步踏み込んだルールが求められてきました。

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との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(真正面の配席を避ける誘導(席の間引き等))。
- **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。
- ② ①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」※1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や過去の行動履歴を確認して会食の実施を判断する。
- 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。

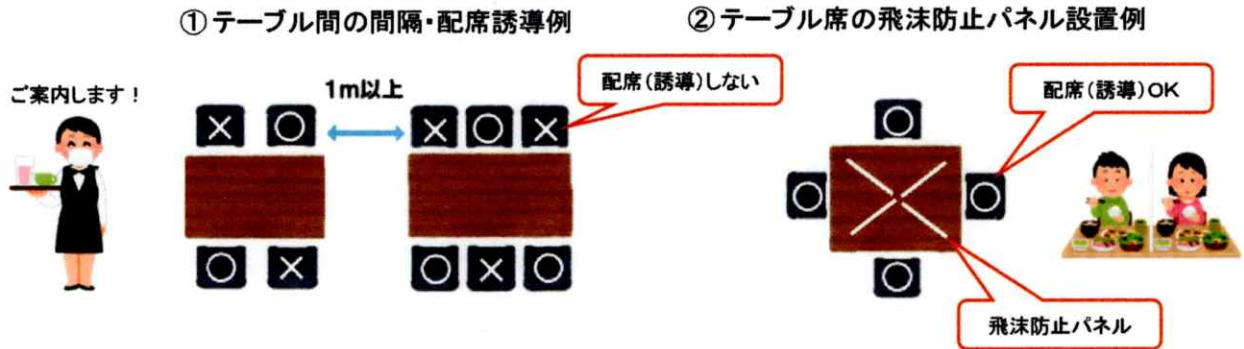


※1 「マスク会食」: 飲食する時だけマスクを外し、会話の際にはマスクをつける会食の仕方

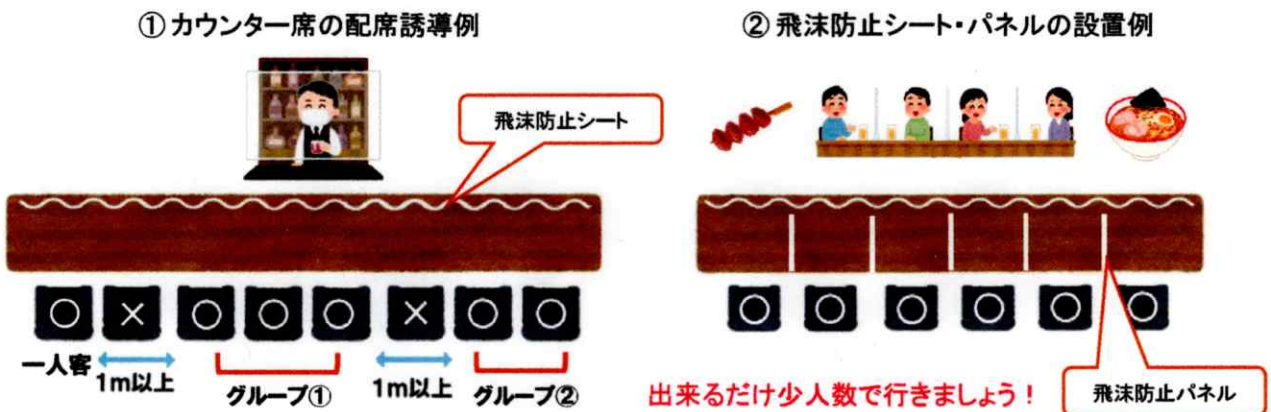
### 3 店舗における配席（誘導）例

※ 上記2の(2)②「①以外のグループでのご利用」の場合

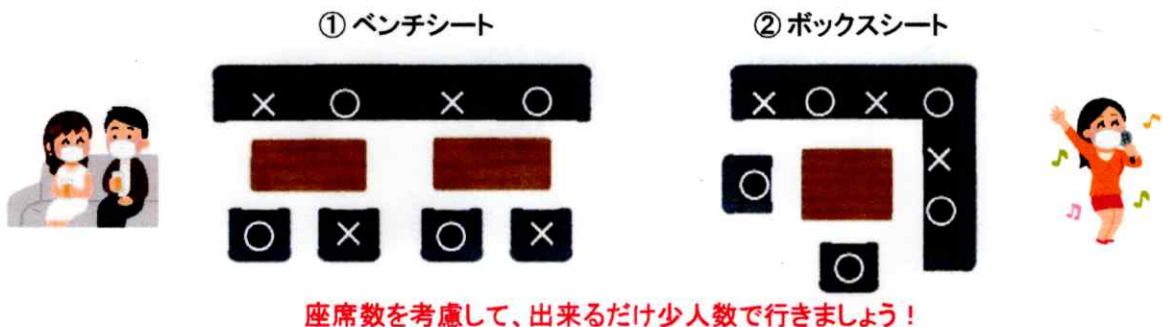
#### (1) テーブル(椅子)形式(食堂、焼き肉店、回転寿司、居酒屋、レストランなど)



#### (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)



#### (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)



### 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  
● 利用者の体温・体調の確認徹底 ● 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  
● 「マスク会食」※1 又は「黙食」※2の励行 ● 短時間利用の励行

※2 「黙食」: 飲食しながら会話することで飛沫を発生させないために、黙って食事をする