

<上田圏域の皆様へ>

全県の医療提供体制 |

医療非常事態宣言

(8/7 20:00時点)		入院者数	使用率
中等症・軽症者用 (477床)	一般病床 (462床)	283人	61.3%
	専門病床 (15床)	2人	13.3%
重症者用 (43床)	一般病床 (36床)	0人	—
	専門病床 (7床)	0人	—
確保病床使用率		285人	54.8%
4ブロック別の実質病床使用率(重症者専用病床を除く) (8/7 20:00時点)			
北信	東信	中信	南信
61.5%	75.3%	49.5%	62.2%

上田圏域 | レベル6

医療提供体制のひっ迫が懸念される状態

上田圏域の直近1週間の人口10万人あたりの
新規陽性者数 (8/8時点)

714.80人

上田圏域の皆様へのお願い

- ・別紙「『医療非常事態宣言』発出にあたってのお願い」にご協力いただきますようお願いいたします。
- ・引き続き、
「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)
「お盆を迎えるにあたってのお願い」(令和4年8月5日)
にもご協力をお願いいたします。

「医療非常事態宣言」発出にあたってのお願い

令和4年8月8日 長野県知事 阿部 守一

新型コロナの新規陽性者数の急増により、医療（外来、入院）への負荷が増大しています。必要な方が適切な医療を受けられる状態を維持するため、医療への負荷をできるだけ抑制することが重要です。また、生活や経済を維持するためには、これ以上の感染拡大を防ぐことが必要です。ついては、特に次の点について皆様のご協力をお願い申し上げます。

1 医療への負荷を軽減するためのお願い

(1) 有症状（のどの痛み、せき、発熱など）の方へ

◎ 重症化リスクが低い方（65歳以上、基礎疾患がある、妊婦、ワクチン未接種以外の方）

→ 軽症の場合は、まずは自宅での健康観察をご検討ください。

なお、水が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい、乳幼児で顔色が悪い等、症状が重い場合は速やかに医療機関にご相談ください。

○ 軽症の場合はあわてて医療機関を受診する必要はありません。

外出を控え、市販薬（総合風邪薬、解熱剤など）を服用し、しばらく自宅で健康観察することを検討してください。なお、症状が軽快した場合も発症から1週間程度は健康観察と感染拡大防止に御配慮ください。

○ 症状の改善が見られない場合は、休日夜間の医療機関への負担を軽減するため、できるだけ平日にかかりつけ医や近隣の医療機関を受診してください。また、軽症での救急外来受診は、可能な限り避けてください。

→ 受診前の自己検査にご協力ください。

○ 医療機関受診前に市販されている抗原定性検査キット*による自己検査をできるだけ行っていただくようお願いいたします。また、医療機関がひっ迫している等の場合には、受診する医療機関から配布される場合もありますので、自己検査にご協力ください。

※ 抗原定性検査キットは「体外診断用医薬品」と表示されたものをお使いください。

→ 20～30代の方は、WEBでのキット申し込み・陽性確定ができます。

なお、20～30代のうち、軽症で、医療機関を受診しない予定の方は、WEBから抗原定性検査キットの送付の申込みができます。配付した抗原定性検査キットでの検査の結果陽性となった方は、WEBからの申請により医療機関を受診せず陽性を確定する若年輕症者登録センター（8月10日設置予定）をご利用ください。

◎ 重症化リスクが高い方（65歳以上の方、基礎疾患がある方、妊婦、ワクチン未接種の方）

→ 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。

※ かかりつけ医等身近な医療機関や診療・検査医療機関



診療・検査
医療機関

(2) 重症化リスクが高い方及びその同居者等の方へ

- 重症化リスクが高い方及びその同居者・身近で接する方は、感染リスクが高い場面・場所をできるだけ避けてください。

4回目のワクチン接種がお済みでない方は特にご注意ください。

(3) ワクチン接種を検討してください

- 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検討してください。
- 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。



ワクチン
県接種会場

2 感染拡大防止等のお願い

(1) 基本的な感染防止対策を徹底してください

- 手洗い・手指消毒、換気、三密の回避を徹底してください。
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。
- 会食の際は、「新たな会食のすゝめ」を徹底してください。
のどの痛み、せき、発熱などの症状がある場合は会食に参加しない・させない、マスク会食や黙食、大声での会話や長時間の利用を控えるなど、対策を徹底してください。
同窓会や親族の集まりなど普段会わない方との会食は特に気を付けてください。
- 旅行の際は、「新たな旅のすゝめ」を徹底してください。
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。



会食のすゝめ



旅のすゝめ

(2) 無料検査をご活用ください

- 旅行や帰省の際は、出発前に各都道府県で設置している無料検査所等をご活用いただいたうえでお越しください。
なお、県内でも、お盆期間中に長野駅及び松本駅前に臨時の検査拠点を設けるほか、薬局等の拠点でも検査が可能ですので営業日を確認の上ご活用ください。
(検査が陰性でも感染していない確実な保証にはなりません。また、検査キットの結果の有効期限は検査日から1日以内とされていますので、マスク着用等の感染防止対策は継続してください。)

(3) 食料や市販薬の備蓄をお勧めします

- 自宅での療養に備え、3日程度の食料や市販薬の備蓄をお勧めします。
(注：必要な方には県から食料品の配付を行いますが、お手元に届くまで2日程度かかることがあります。)

3 事業者の皆様へのお願い

(1) 医療機関や保健所の負担軽減への協力をお願いします

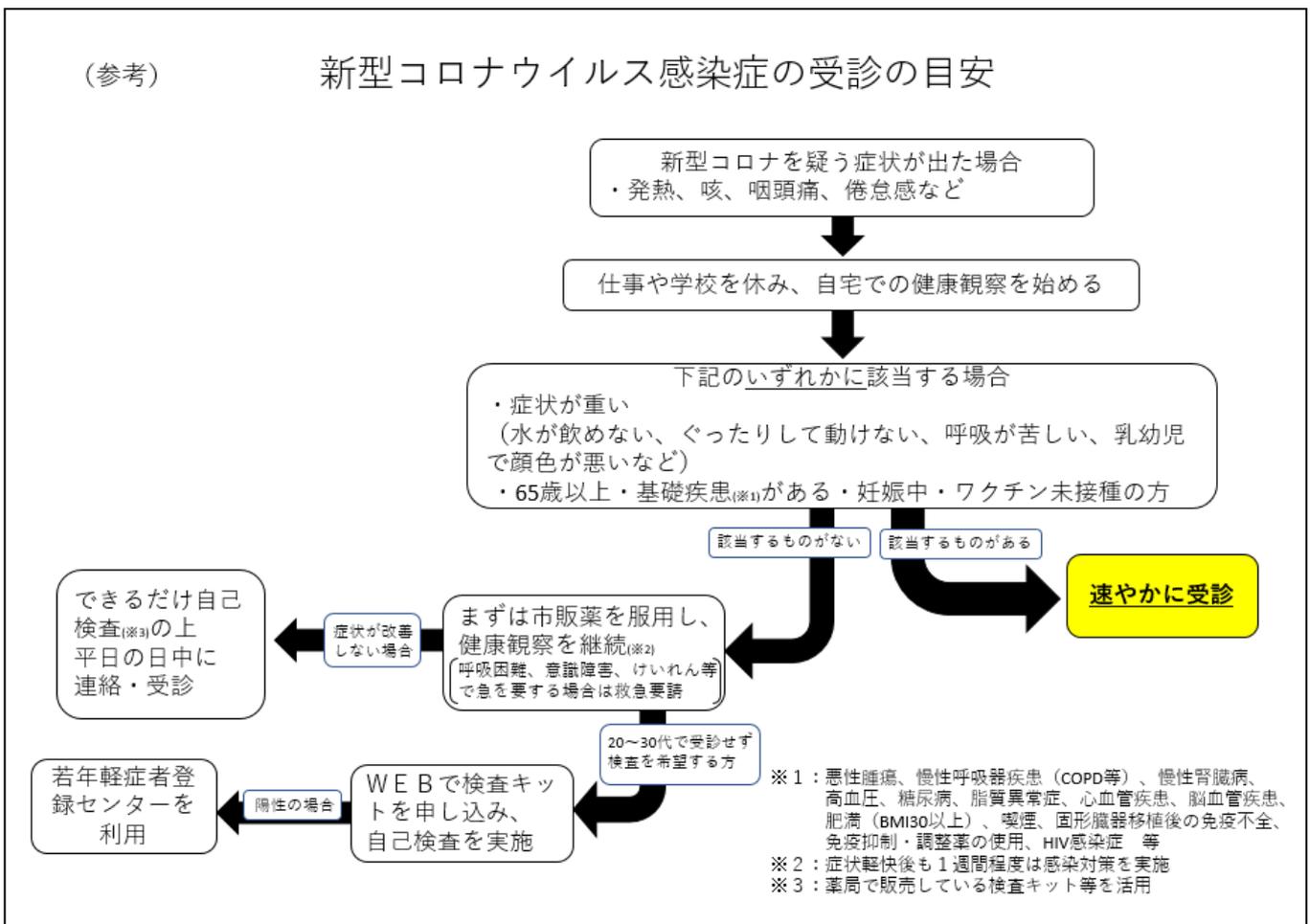
- 従業員等が療養を開始するにあたり、当該従業員等から医療機関等が発行する検査陽性の証明書等の提出を求めないでください。
- 陽性また濃厚接触者となった従業員等が職場復帰するにあたり、医療機関等による検査陰性の証明書等の提出を求めないでください。

(2) イベント開催時の感染対策を徹底してください

- イベントの開催にあたっては、人と人との間隔の確保、屋内での換気、飲食を伴う場合は飲食店に求められる感染防止策等を踏まえた十分な対策を行うことなどの感染対策を改めて徹底してください。なお、十分な対策が困難な場合には、開催内容等の再検討をお願いします。

(参考)

新型コロナウイルス感染症の受診の目安



「医療非常事態宣言」発出にあたってのお願い

新型コロナの新規陽性者数の急増により、医療(外来、入院)への負荷が増大しています。必要な方が適切な医療を受けられる状態を維持するため、生活や経済を維持するため、特に次の点について皆様のご協力をお願い申し上げます。

令和4年8月8日 長野県知事 阿部 守一

医療への負荷を軽減するためのお願い

有症状(のどの痛み、せき、発熱など)の方へ

- ◎ 重症化リスクが低い方(65歳以上、基礎疾患がある、妊婦、ワクチン未接種以外の方)
 - 軽症の場合は、まずは自宅での健康観察をご検討ください。なお、水が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい、乳幼児で顔色が悪い等、症状が重い場合は速やかに医療機関にご相談ください。
 - 軽症の場合はあわてて医療機関を受診する必要はありません。外出を控え、市販薬(総合風邪薬、解熱剤など)を服用し、しばらく自宅で健康観察することを検討してください。なお、症状が軽快した場合も発症から1週間程度は健康観察と感染拡大防止に御配慮ください。
 - 症状の改善が見られない場合は、休日夜間の医療機関への負担を軽減するため、できるだけ平日にかかりつけ医や近隣の医療機関を受診してください。また、軽症での救急外来受診は、可能な限り避けてください。
 - 受診前の自己検査にご協力ください。
 - 医療機関受診前に市販されている抗原定性検査キット※による自己検査をできるだけ行っていただくようお願いいたします。また、医療機関がひっ迫している等の場合には、受診する医療機関から配布される場合もありますので、自己検査にご協力ください。
- ※ 抗原定性検査キットは「体外診断用医薬品」と表示されたものをお使いください。
- 20～30代の方は、WEBでのキット申し込み・陽性確定ができます。
 - 20～30代のうち、軽症で、医療機関を受診しない予定の方は、WEBから抗原定性検査キットの送付の申し込みができます。配布したキットでの検査の結果陽性となった方は、WEBからの申請により医療機関を受診せず陽性を確定する若年輕症者登録センター(8月10日設置予定)をご利用ください。
- ◎ 重症化リスクが高い方(65歳以上の方、基礎疾患がある方、妊婦、ワクチン未接種の方)
 - 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。

重症化リスクが高い方及びその同居者等の方へ

- 重症化リスクが高い方及びその同居者・身近で接する方は、感染リスクが高い場面・場所をできるだけ避けてください。4回目のワクチン接種がお済みでない方は特にご注意ください。

ワクチン接種の検討のお願い

- 接種が可能な方は、感染・重症化予防のため、速やかにワクチン接種をご検討ください。



ワクチン
接種会場

感染拡大防止等のお願い

- 手洗い・手指消毒、エアコン使用時や車内の換気、三密の回避を徹底してください。
- 同窓会や親族の集まりなど普段会わない方との会食時は、感染対策を特に徹底してください。
- 旅行や帰省の際は、出発前に各都道府県で設置している無料検査所等をご活用いただいたうえでお願いします。(検査が陰性でも感染していない確実な保証にはなりません。また、検査キットの有効期限は検査日から1日以内とされていますので、マスク着用等の感染防止対策は継続してください。)
- 自宅での療養に備え、3日分程度の食料や市販薬の備蓄をお勧めします。



無料検査
事業サイト
(内閣官房HP)

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、入口での検温

お盆を迎えるにあたってのお願い

「医療非常事態宣言」の発出水準（確保病床使用率50%以上）が迫りつつある中、まもなく、同窓会や親族の集まりなど、**普段会わない方との接触機会が増えるお盆**を迎えます。

第7波における更なる感染拡大による医療のひっ迫を防ぎ、社会経済活動を維持するため、この時期は、特に次の点にご協力をお願いします。

令和4年8月5日 長野県知事 阿部 守一

【基本的な感染対策の徹底を！】

のどの痛み、せき、発熱等の症状がある場合は会食や行事に参加しない・させないこと、会話の際のマスク着用、三密の回避、室内の換気の徹底をお願いします。

【無料検査の活用を！】

帰省の際は、出発前に各都道府県で設置している無料検査所等をご活用いただいた上でお越しくくださるようお願いいたします。



なお、県内でも、お盆期間中に長野駅及び松本駅前に臨時の検査拠点を設けるほか、薬局等の拠点（営業日は各拠点にご確認をお願いします。）でも検査が可能ですのでご活用ください。

（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。）

【速やかなワクチン接種を！】

ワクチン追加接種によりオミクロン株に対する感染・重症化予防効果が得られます。接種がお済みでない方は、速やかなワクチン接種のご検討をお願いします。

