



# まつもと版 “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。

松本市では、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長野県の「信州版”新たな会食”のすゝめ」をもとに、「まつもと版”新たな会食”のすゝめ」としてまとめました。お一人で利用される場合も、実践してみてください。

## 感染防止の3つの基本

### ①人と人の距離の確保

- 人と人との間は1m以上あけよう
- おしゃべりするときは飛沫防止パネル越しに、できるだけ真正面は避けよう



### ②マスクの着用・咳エチケット

- 会食前後のマスクの着用と咳エチケットを徹底しよう
- 周囲の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



## 食マエ ～ 準備は入念に！～

- 会食の時期・人数・利用時間・メニューなどについて参加者同士で確認しよう！
- 次のような感染拡大予防ガイドラインを遵守しているお店を選ぼう！
  - ☑ テーブルの間を空けるか、アクリル板で区切る
  - ☑ 入口や手洗い場には消毒液を用意
  - ☑ お客様が入れ替わる都度、テーブルを消毒
  - ☑ こまめな換気
- 体調の悪いときは参加をやめよう！  
(体調が戻っても2日は控える)

## 食ナカ ～ 感染予防をして楽しもう！～

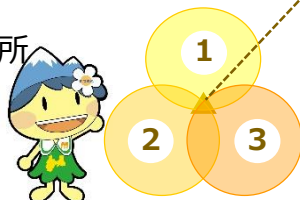
- 室内では参加者同士で概ね1mの距離をとろう！
- 会食は概ね2時間以内にしよう！
- 会話時にはマスクを着用し、大声の会話を避けよう！
- 料理の取り分けや回し飲みを避け、自分の箸やコップを使おう！
- お酌や席の移動はやめよう！
- 会食前後には必ず手指消毒をしよう！

## 三密の回避

外出時は「密」を避けよう

三密は集団感染のリスクが高くなります

- 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



## - お役立ちサイト -



松本市 新型コロナウイルス感染症対策 総合サイト



「県 新型コロナ対策推進宣言」サイト

## 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！
- 体調に変化があった場合、速やかにかかりつけ医に相談しよう！