

# 長野県緊急事態措置の概要

## 1 区域

**長野県全域**

## 2 期間

**4月17日（金曜日）から5月6日（水曜日）まで**

## 3 実施内容

**新型インフルエンザ等対策特別措置法第45条「感染を防止するための協力要請」により、新型コロナウイルス感染症のまん延防止に向け、「外出自粛」の要請を実施**

# 外出自粛要請（特措法第45条第1項）

## 【徹底した外出自粛の要請】

- 人との接触を8割減らすことを目標に、生活の維持に必要な場合を除き外出しないことを県民及び県内に滞在している方に要請します。

「家にいる」ことが、大切なご家族やご自身の健康を守る最善の選択肢です。また、ご家族の健康管理にも留意してください。

### 【生活の維持に必要な場合（例）】

- ・ 医療機関への通院
- ・ 食料等生活必需品の購入
- ・ 事業の継続に必要な最小限度での職場への通勤
- ・ 健康の維持に必要な散歩

等

## 【県域をまたいだ移動自粛の要請】

- **県域をまたいで移動することは、大型連休期間中を含め、基本的には行わないでください。**

**また、県外にお住まいの皆様におかれましても、不要不急の帰省や旅行など、県外から本県へお越しになることは絶対に避けてください。**