



# 新型コロナウイルス感染症 自宅・宿泊療養のしおり

## 検査を受けられたすべての方へ

- ▶ 検査を受けたら当日中に「療養のための質問票」に必ず回答してください。

※陽性の場合に迅速に療養支援を開始するため、ご協力をお願いします。

**家族による入力OK！ 所要時間約10分！**



療養のための  
質問票

## 検査結果が陽性だった方へ

- ▶ **スマートフォン**をお持ちの方は、療養中の健康観察は**LINE**を使用します。必ず「**神奈川県療養サポート**」への登録をお願いします。

**1日1回答！ 所要時間約1回1分程度！ 初期登録は簡単！**



神奈川県療養サポート  
LINEID検索  
@kanagawa\_corona

- ▶ **スマートフォン**をお持ちでない方には、**1日1回電話**による**定期確認**を行いますので、必ず応答してください。

応答がない場合、安否確認のため保健所が直接訪問することもあります。

こちらのしおり（簡易版）は、神奈川県のホームページからもご覧頂くことができます ▶▶▶

新型コロナウイルス感染症神奈川県対策本部



# はじめに

※ 令和4年1月28日～「重点観察対象者（※1）」以外の方には、保健所からのヒアリングは行われません。

## このしおりについて

このしおりは、宿泊療養または自宅療養の準備や療養上の注意事項などについてご案内しており、医療機関等で新型コロナウイルス感染症の検査を受けられた方や受診された方にお配りしています。

検査を受けられた方は、今後、結果が陽性となった場合、宿泊療養または自宅療養となる可能性がありますので、検査結果が出るまでの間、このしおりの17ページまでをご一読ください。

## 自宅・宿泊施設での療養をお願いする皆さまへ

感染された方のうち、「無症状・軽症」と診断され、入院不要と医師に判断された、重点観察者の方には、保健所において、宿泊療養または自宅での療養のいずれかをご案内いたします。

その際、新型コロナウイルス感染症と診断された方やご家族、同居の方の状況なども考慮し、療養場所をご案内いたします。（※2）

体調の変化にはすぐに対応できるよう、スタッフ一同全力を尽くします。

一日も早くコロナウイルスの収束を迎えるため、県民の皆様一人ひとりのご協力をお願いいたします。

（※1） 「重点観察対象者」はつぎのいずれかの条件を満たす方々です。

- ① 年齢が、50歳以上もしくは5歳以下
- ② 酸素飽和度が95%以下
- ③ 重症化リスク因子あり（妊娠含む）

（※2） 感染急拡大時期においては、宿泊施設の入所判断基準を変更する場合があります。

# 療養中のサポート体制について

重点観察対象者(※注1)以外の方へは、一部のサービスが行われません。限られた医療資源をリスクの高い方に重点的に提供するため、御理解、御協力をお願いします。

療養サポート体制	重点観察対象者	重点観察対象者以外
1 療養期間 (保健所からの開始時・有症時の終了連絡)	○	×
2 健康観察 (LINE・自動音声電話による定期確認)	○	○
健康観察 (パルスオキシメーターの貸出)	○	×※注2
3 食料品・日用品(配食サービス)	○	×※注3
4 緊急電話相談窓口(24時間)	○	○
5 療養証明書の発行	○	○

## ➤注1 重点観察対象者について

次のうちいずれかに該当する場合。※表紙「療養のための質問票」入力時にお伺いします。

- 年齢 50歳以上または5歳以下
- 酸素飽和度 95%以下
- リスク 以下に記載する重症化リスク因子あり

妊婦、糖尿病、慢性呼吸器疾患(気管支喘息含む)、現在治療が必要な重度の心血管疾患(症状や心不全を伴う冠動脈疾患、心筋症など)、高度慢性腎臓病(GFRが30未満が目安)、肥満(BMI25以上)、治療中の悪性腫瘍(手術、抗がん剤など治療期間を終えたものを除く)、免疫低下状態(ステロイド等の免疫抑制剤使用、臓器移植後、血液・骨髄移植、HIV、原発性免疫不全等)肝硬変を指します。

## ➤注2、3 療養中の健康観察、療養中の生活について

- 表面のご案内のとおりご自身によるLINE等での健康観察をお願いします。
- ご帰宅前に最低10日分の食料や日用品を調達・確保をしてください。療養中に不足した場合は、ネットスーパー等をご活用いただくか、やむを得ず、生活する上で必要な買い物等の外出を行う場合は、マスクをして会話や飲食をせず、短時間・最小限としてください。

# 宿泊療養・自宅療養のおおまかな流れ

※ 令和4年1月28日～保健所からの連絡等は「重点観察対象者（p 2 参照）」にのみ行われます

## 1) 外来受診

検査の結果が陽性の方で、無症状・軽症の方は、宿泊療養・自宅療養となる可能性があるため、療養にあたって必要な情報の聞き取りが必要になります。療養支援が速やかに開始されるために、検査を受けたら当日中にWebフォーム「療養のための質問票」への回答をお願いします（P.5をご参照ください）。重点観察者の方のうち、スマートフォンをお持ちでない方や入力ができない方は、陽性の連絡を受けた後に保健所からの連絡をお待ちください。

## 2) 自宅待機・療養準備

検査結果が出るまでの間に、療養のためのご準備をお願いいたします。  
P.6の宿泊療養・自宅療養のページをご覧ください。

## 3) 結果通知、療養先への移動

医療機関または保健所から検査結果を連絡いたします。陽性の場合、重点観察対象者の方へはお住いの地域を管轄する保健所より、療養に関するご案内のお電話をいたします。宿泊療養の場合は、併せて、宿泊施設までの送迎についてご案内いたします。

## 4) 療養中

**療養期間は、厚生労働省通知に基づき、発症日から10日間が経過した日（翌11日目に外出が可能）**までです。**無症状の方は、検体採取日から7日間が経過した日（翌8日目に外出が可能）**までです。療養期間中は、外出をせずに施設または自宅で過ごしていただきます。療養期間中は注意事項や生活上のさまざまな制約もございます。また毎日の健康状態の報告をしていただきます。詳細は、P.18～の**毎日の健康管理編**をご参照ください。

## 5) 療養終了

**療養期間延長の連絡がなければ、療養終了の見込日で療養終了となります。**（療養期間に関するお問合せは、神奈川県療養サポート窓口（療養時にご案内します）までご連絡ください。）

例：（有症状者の場合）発症日1/1 終了見込日1/11

（無症状者の場合）検体採取日1/1 終了見込日1/8

ただし、療養期間の最終3日間において、解熱剤の服用や発熱などの症状がある場合は、療養期間が延長となる場合がございます。なお、「治癒証明書」は発行できませんが、希望に応じて「療養証明書」の発行は可能です（P.33をご参照ください）。

	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目
有症状	発症日	療養・外出自粛										解除
無症状	検体採取日	療養・外出自粛 (※発症時は有症状0日目に移行)							解除	検温など 自身で 健康状態の 確認等		

入院から自宅・宿泊療養に移行した場合も、起算日は発症日となります。**療養終了の翌日（11日目）に、宿泊施設からの退所、自宅から外出が可能になります。**

# 自主療養について

## 自主検査で陽性が判明した場合

抗原検査キットで陽性の方は、医療機関へ受診してください。  
なお、医療機関を受診しない、「自主療養」を選択することもできます。  
「自主療養」を選択できる対象者は、  
6～49歳で、重症化リスク因子がない方、妊娠していない方です。



## 自主療養とは

重症化リスクの低い方で抗原検査キットや無料検査で陽性が判明した場合は、医療機関の診断を待たずに自ら療養を始められるよう、「自主療養」をお選び頂けます。

(注意) 医療機関での検査で陽性になった方は「自主療養」をお選びいただけません。

なお、50歳以上の方、5歳以下の方、重症化リスク因子がある方、妊娠している方（可能性含む）、肥満（BMI25以上）の方がセルフテストを行い、陽性が判明した場合は、必ず医療機関を受診してください。妊婦の方は、産科かかりつけ医療機関へ連絡するとともに、必ず医療機関に受診をしてください。

自主療養の詳細はこちら  
(2022年1月28日公開)



## 自主療養届出システムについて

自主療養が出来る方が速やかに自主療養を行って頂けるよう、「自主療養届出システム」をご用意しました。同システムをご利用頂くことで、毎日の健康観察をLINEやAIコールによりアシストしてもらったり、療養開始を示す書類を発行することができます。上記QRコードから「自主療養届出システム」にアクセスし、Webフォームにて届け出を行ってください。

システムを利用できるのは症状が現れた日から10日以内です（無症状の方は、検査を行った日から7日以内）。

なお、医療機関や保健所での検査で陽性になった方は、自主療養を選択できませんので、自主療養届は発行できません。

また、自主療養届は民間の保険金請求にはご利用頂けませんので、ご注意ください。

# 「療養のための質問票」に回答する

## 検査を受けたら当日中に、回答をお願いします

- ※重点観察者の方のうち、スマートフォンをお持ちでない方や入力ができない方は、陽性の連絡を受けた後に保健所からの連絡をお待ちください
- ※陽性の場合に迅速に療養支援を開始するため、ご協力をお願いします

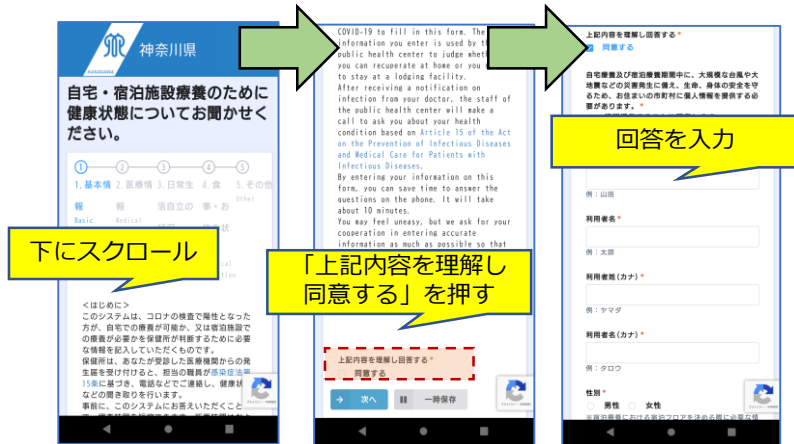
【質問票はこちら】



### 1) QRコードを読み取る

右記QRコードを読み取ってください。

### 2) 療養のための質問票に回答する



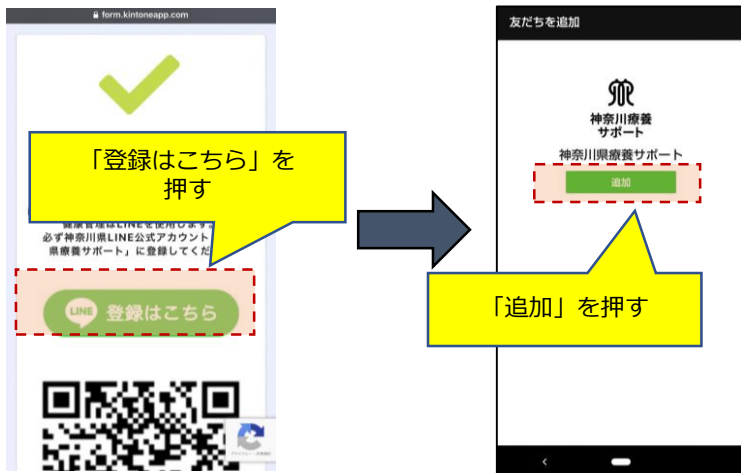
#### 1) 質問票の最初の画面が表示される

#### 2) 「上記内容を理解し同意する」を押す

#### 3) 画面の指示に従って入力

- ※ 療養中に適切なサポートを行うため、正確な情報をご入力ください。
- ※ わからない質問は回答不要ですが、一部の項目は必須回答となっております。

### 3) 神奈川県療養サポート(神奈川県LINEアカウント)に登録する



画面の指示に従い登録してください。

療養期間中は、「神奈川県療養サポート」により毎日の健康の確認を行いますので、**必ず登録をお願いします。**

※詳しくはP24をご覧ください

### 4) 医療機関等より検査結果の連絡を受ける

#### ● 陽性だった場合

重点観察対象者の方は保健所から入力内容について確認お電話をいたします

- 保健所から入力いただいた質問票の確認をいたします。
- その後、③で登録した「神奈川県療養サポート」から療養の案内が届くと、療養が始まります。

#### ● 陰性だった場合

保健所からの電話はありません

- 入力いただいた質問票の内容は、速やかに削除いたします。
- 「神奈川県療養サポート」の登録は解除（ブロック）してください。

# 宿泊療養・自宅療養

※ 令和4年1月28日～保健所からの連絡等は「重点観察対象者（p 2 参照）」にのみ行われます

※ 感染急拡大時には、入所判断基準が変更する場合があります

（例）入院優先度判断スコア（p 23参照）でスコア 3 以上など

宿泊療養（※）	自宅療養
神奈川県や県内市町村が確保した宿泊施設において療養します。	自宅で、ご家族との生活空間を分ける環境で療養します。
<b>&lt;宿泊療養の基準&gt;</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 施設での安静が可能な方</li><li>2. 施設の居室内で生活ができる方</li><li>3. ADL（日常生活動作）が自立している方</li><li>4. スマートフォンや電話を用いて健康状況を相談できる方</li><li>5. 災害等の緊急時に、階段を使用し自力で避難ができる方</li><li>6. 台風等で避難所に避難する可能性がある方</li><li>7. 入院判断の基準が一定以上の方</li></ol> ※ 基礎疾患によっては宿泊療養が出来ない場合があります。	<b>&lt;自宅療養の基準&gt;</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 自宅での安静が可能な方</li><li>2. 外出せずに生活ができる方</li><li>3. 専用の個室があるなど同居者と生活空間を分けることができる方</li><li>4. スマートフォンや電話を用いて健康状況を相談できる方</li></ol>
<b>&lt;療養者の例&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 家族への感染リスクを避けたい方 （例：ご家族にご高齢の方や妊娠されている方がいる）</li><li>○ 狭い空間でも、生活に運動を取り入れ、自ら体調管理できる方</li><li>○ 狭い空間でも療養できるストレス耐性がある方</li></ul>	<b>&lt;療養者の例&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 育児・介護等の事情により、どうしても自宅を離れられない方</li><li>○ ご家族の中に、ご高齢の方や妊娠されている方がいない方</li><li>○ 単身の方など、自宅療養に支障のない方</li></ul>
<b>&lt;注意点&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 療養期間中は、宿泊施設の指定エリアから出ることはできません。</li><li>● 施設ごとのルールを守ってください。</li><li>● 食事は、お弁当などが1日3食決まった時間に提供されます。</li><li>● ネットショッピングや家族の差し入れ（忘れ物の受け渡しを含む）など外部からの物品の受け取りはできません。</li><li>● 禁酒・禁煙です。</li></ul>	<b>&lt;注意点&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 自室（個室）など、ご家族との生活空間を分ける環境で療養していただきます。</li><li>● 療養期間中は、外出できません。</li><li>● 禁酒・禁煙です。</li></ul>
具体的な準備・療養は8～9ページへ	具体的な準備・療養は10～15ページへ

# 宿泊施設について

## 宿泊施設

1人1室（トイレ・ユニットバス付）で療養していただきます。  
室内には、次の設備・アメニティがあります。

### 主な設備

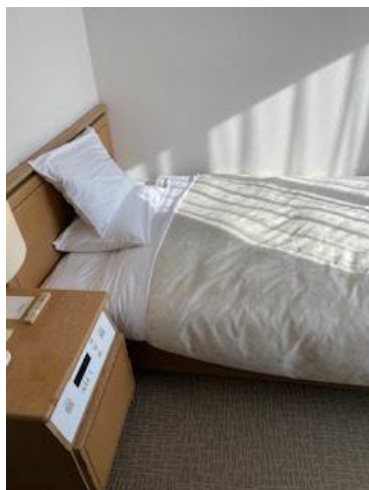
テレビ・冷蔵庫・ケトル・ドライヤー・Wi-Fi・ハンガー

### アメニティ一覧

シャンプー・ボディソープ・トイレトペーパー・歯ブラシ・ティッシュ・  
バスタオル※・フェイスタオル※

※バスタオル・フェイスタオルは、ご用意できる枚数が少ないため、必要に応じてご持参ください。

居室のイメージ写真の例



居室冷蔵庫の例



※写真のペットボトル（500ml）は冷蔵庫の大きさをイメージするためのものであり、入居時には入っていません。

県が提供するお弁当の例







# 宿泊療養される方へ〈準備編〉

## 持ち物

- 次のものは必ずお持ちください。

<input checked="" type="checkbox"/>	項目	備考
<input type="checkbox"/>	保険証・おくすり手帳	宿泊療養中のオンライン診療、入院切り替え時等に必要です。
<input type="checkbox"/>	薬※	服用中の薬がある方は、療養日数分の薬、ない方も必要に応じて常備薬・市販薬（頭痛薬等）ご持参ください。 特に持病の薬についても忘れずにお持ちください。
<input type="checkbox"/>	かかりつけ医の連絡先	かかりつけ医がいる方は忘れずにご持参ください。
<input type="checkbox"/>	体温計	毎日の健康観察で使用します。
<input type="checkbox"/>	現金等	療養終了後の交通費は自己負担になります。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	ネットスーパーで市販薬の購入等を希望する場合に必要です。
<input type="checkbox"/>	携帯電話・充電器	毎日の健康観察、体調悪化時の相談等で使用します。
<input type="checkbox"/>	衣類	洗濯機の利用はできません。療養期間に応じて必要数ご持参ください。 （予備の着替えもご用意いただくと便利です。） また、施設によっては、部屋ごとの温度調整ができないため、上着や長袖・長ズボンの衣類もあると便利です。
<input type="checkbox"/>	タオル類	バスタオル・フェイスタオルは、ご用意できる枚数が少ないため、必要に応じてご持参ください。
<input type="checkbox"/>	洗面道具	日常で使用しているものがなければ、備え付けをご利用いただけます。
<input type="checkbox"/>	日用品	老眼鏡・コンタクトレンズ・保存液・生理用品の忘れ物が多くなっていますので、忘れずにご持参ください。

※ オンライン診療で処方される場合、土日祝日は、調剤薬局が営業時間外のため、処方できません。なお、お薬の配送料は自己負担で、手元に届くまで時間がかかります。

（必要に応じてご持参いただく物の例）

項目	備考
冷却ジェルシート	発熱時の体の冷却など、必要な方はご持参ください。
気分転換に使うもの	療養期間中は居室内で過ごしていただくことになりますので、パソコンや書籍等、気分転換に使うものをご持参ください。
飲料・ゼリー・のど飴・菓子類の間食、補食	弁当、お水、お茶を提供しますが、他に必要な方はご持参ください。

## 費用

宿泊療養に係る療養者のご負担はありません。ただし、居室のキーの紛失の場合や備品を破損した場合などは、ご負担いただく場合があります。



# 宿泊療養される方へ〈療養編〉

## 療養中の注意事項

- 宿泊施設内では、ルールを守って療養してください。
- 療養中は基本的に居室内で過ごしていただきます。
- 療養中は、宿泊施設の外に出ることはできません。宿泊施設は、近隣の住民・店舗の方のご理解の元、運営しておりますので、施設の外にでる行為は、厳に慎んでください。外出した場合は、厳正に対応いたしますので、ご協力をお願いします。
- 療養中は宿泊施設内の指定されたエリアから出ることはできません。お弁当の受け取りなどで指定エリアに出る際は、指定時間や指定エリアを現地でご確認のうえ、常にマスクを着用してください。
- 宿泊者同士の接触はなるべくしないようお願いいたします。
- 食事は1日3食決まった時間にお弁当などが提供されます。
- 居室内の清掃はご自身で行ってください。
- 洗濯はご自身で居室にて手洗いしてください。洗濯物を外に干すことはできません。
- 健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや症状が悪化する恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ネットショッピング、デリバリーサービスの利用、家族からの差し入れ（忘れ物の受け渡しを含む）など外部からの物品・食品等の持ち込みはできません。
- 療養中の紛失・盗難について、神奈川県は一切責任を負いません。
- 療養中は、健康観察のためパルスオキシメーターという機器を指先に装着して、血液中の酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）<sup>エスピーオーツ</sup>を測定します。正確に測定するため、マニキュアについては、ご自身で可能な限りオフしてから入所してください。なお、ジェルネイルについては、ご自身ではオフできないため、そのままの状態でご入所してください。
- 療養期間の終了日（発症日から10日目、無症状の方は検体採取日から7日目）の翌日が療養施設からの退所日となります。退所日の当日は、施設からご案内する退所の時間まで、必ず居室内で待機しててください。

※運用は宿泊施設により異なる場合がございます。具体的な時間や方法は宿泊施設からの案内に従ってください。



# 自宅療養される方へ <準備編>

自宅療養においては、日ごろからの感染対策に加え、ご家族等と同居されている場合には家庭内感染を防ぐことが重要です。万が一ご家族等が濃厚接触者となった場合は、7日間の外出自粛を求められ、通勤、通学、買い物等の外出ができなくなります。

自宅療養中にご注意いただきたいポイントを記載しましたので、事前に感染対策や療養生活等の準備を行いましょう。

## 1.療養環境の準備

### (1) 生活空間

#### ★部屋を分けましょう

ご家族等と同居している場合、食事や寝る時も感染者は個室で隔離など可能な限り生活空間を分けられるようにしてください。部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテン等を設置したり距離を保てるよう工夫をしましょう。

#### ★定期的に換気をしましょう

窓を開け放しにしたり、1時間に2回以上、数分程度窓を開ける等、定期的に換気をしましょう。日頃から室内の換気をお勧めします。

#### ★共用部分の消毒

ご家族等と同居している場合、洗面所やトイレ、お風呂等の共用場所には消毒用エタノールを設置するなど、手指消毒とともにドアノブや手すりの消毒を行い、入浴は感染者が最後に入るなど事前にルールを話し合っておきましょう。

タオル、衣類、食器、箸等は通常の洗濯や洗浄で構いませんが、共用は止めましょう。

### (2) 衛生対応の準備

トイレ、浴室等の消毒に必要な衛生用品のご準備をお願いいたします。

- ◇消毒用エタノール
- ◇塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）
- ◇アルコールシート
- ◇空のペットボトル
- ◇ペーパータオル
- ◇ビニール手袋
- ◇ビニール袋等

#### 予防法・消毒法

手指の消毒には、消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム又は消毒用エタノールを使用するようお願いいたします。

「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド 農林水産省」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

参考にしてください。



# 自宅療養される方へ <準備編>

## 2.薬の準備等

- ・服用中のお薬がある場合は、余裕をもって3週間分程度をご用意ください。
- ・自宅療養中にお薬が不足することがないように準備してください。
- ・もし足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医の電話再診等を受けたうえで、お薬の追加処方を受けるなどしてください。
- ・オンライン診療で処方される場合、土日祝日は、調剤薬局が営業時間外のため、処方できません。なお、お薬の配送料は自己負担となり、手元に届くまで時間がかかります。

## 3.食料・日用品について

- ・食料や日用品は、ご自身で調達・確保をお願いします。配送サービス（P12をご参照ください）を利用される場合は、配送者と直接接触しないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置く等）。
- ・重点観察者の方は県の配食サービスの利用が可能ですが、サービス開始までに4日ほど時間を要することから、最低限3日分の食料・日用品の確保をお願いします。

（備えておきたい食料品の一例）

～食欲がなくても食べられて、必要なカロリーが摂取できるものが必要です～

- ◇主食（お米やうどん、シリアルなど食べやすいもの）
  - ◇菓子類（とくにチョコレート）
  - ◇ゼリー状栄養補助食品
  - ◇レトルト食品、インスタント食品
  - ◇缶詰（果物等）
  - ◇冷凍食品（火にかけるだけのうどん等が便利です）
  - ◇経口補水液
  - ◇スポーツ飲料
- （※持病等により、食事制限がある方は、主治医の指示に従ってください。）

（備えておきたい日用品の一例）

- ◇保険証
- ◇持病等で服用中の薬、市販の解熱鎮痛剤・総合風邪薬・胃腸薬等
- ◇体温計（電池残量も確認しましょう）
- ◇氷まくら、保冷剤等の冷却材
- ◇消毒用エタノール
- ◇マスク
- ◇ごみ袋
- ◇トイレットペーパー
- ◇ティッシュペーパー
- ◇洗剤・石鹼等
- ◇生理用品、乳幼児や高齢者がいる世帯に必要な衛生用品（ミルクやおむつ等）



# 自宅療養される方へ <準備編>

## 食料・日用品等の配送サービスの例

生活支援情報サービスかながわ  
[https://living.rakuraku.or.jp/service\\_choice/introduction06/](https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/)



イオンネットスーパー おうちでイオン  
<https://shop.aeon.com/netsuper/>



イトーヨーカドー アイワイネット  
<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>





# 自宅療養される方へ <療養編>

## 療養中の注意事項

- ・ 療養期間中は外出をしないでください。
- ・ 同居する方とは生活空間を分けてください（極力個室から出ないようにしてください）。
- ・ 部屋を出入りする際はマスクを着用・こまめに手洗いをし、定期的に部屋の換気もおこなってください。
- ・ 鼻をかんだティッシュ等は密閉して捨ててください。
- ・ 健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや症状の悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・ 災害発生時や災害発生の恐れがある場合、療養者の皆さんの宿泊療養施設への避難を円滑に行うため、お住いの市町村に個人情報を提供することがあります。

## 同居する方の注意事項

- ・ 患者の世話等での接触は最小限としてください。
- ・ できるだけ同居者全員がマスクを着用し、こまめに手洗いしてください。
- ・ ドアノブなど患者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください。
- ・ トイレ・風呂等、患者と同居者が共用する場合は清掃と換気を十分におこない、入浴は患者が最後に行ってください。
- ・ 食器、シーツ等は患者専用のものを用意し、共用しないでください。食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯は、通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください
- ・ 患者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う際は手袋とマスクをつけてください。
- ・ 不要不急の訪問者は受入れないようにしてください。配達員等にも極力接触しないよう配慮をお願いします。
- ・ 患者との最終接触日から7日間は、不要不急の外出をしないようお願いします。

## パルスオキシメーターの貸出について（重要）

- ・ パルスオキシメーター（指先に装着して血液中の酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）を測定する機器）については、重点観察者のみご自宅に送付します。
- ・ 療養中は、こまめに計測し、<sup>エスビーオーツ</sup>SpO<sub>2</sub>が93以下になった場合、神奈川県コロナ119番へご相談ください。
- ・ 療養が終了しましたら、必ず返却をお願いします。



## ゴミ出しについて

- ・ 自宅療養期間中のゴミは、収納した袋の中の空気をしっかり抜き、厳重に密閉して療養終了後に一般ゴミとして廃棄してください。
- ・ 廃棄の際には、マスク、手袋、廃棄後の手洗い等により感染防止対策を行ってください。

[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/coronakoho.html](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/coronakoho.html)



環境省ホームページ

## ペットを飼われている方へ

- ・ 自宅療養中に医療機関に入院することとなるなど、ペットのお世話ができる方がいない場合は、親類や知人などに預かっていただけるよう手配をお願いします。



## 療養生活中的アドバイス

～症状がほとんどない場合でも、体を休めて回復に努めてください～

### (1) 高熱時

◇水分をこまめに摂取し脱水症状を防ぐように心がけましょう

- ・冷たいものを摂取し続けることや刺激の強い飲料水はなるべく避けましょう。
- ・1日1500ml程度の水分摂取を目標とします。(心臓・腎臓疾患がある場合や、医師の指示がある場合は除く。)

◇解熱剤を内服しても解熱傾向がみられない場合

- ・解熱剤の飲み方の調整が必要な場合があります。
- ・かかりつけ医または神奈川県コロナ119番へご相談ください。

### (2) 咳や息苦しさが悪化した時

- ・パルスオキシメーターがお手元に届いている方は、血液中の酸素飽和度 (SpO<sub>2</sub>) を段階の上り下りをした時等に、こまめに観察してください。
- ・咳症状が悪化した際はかかりつけ医へご相談ください。
- ・息苦しさを伴い、<sup>エスビーオーツ</sup>SpO<sub>2</sub> 93%以下 (30秒以上連続で測定が必要) になった場合は、神奈川県コロナ119番にご相談ください。

### (3) 食欲低下時

- ・刺激が強い食品はなるべく避けましょう。
- ・少量ずつ、消化に良いものを食べましょう。
- ・食事・水分摂取ができないと脱水症状を起こす可能性があり、全身状態の悪化につながります。
- ・食事が普段の3割以下になった場合は神奈川県コロナ119番へご相談ください。

### (4) 入浴について

- ・入浴やシャワー浴は、酸素の消費量が大きく、身体に負担がかかるため、発熱時や息苦しさがあある場合、体調がすぐれない場合は控えるようにしましょう。



# 自宅療養される方へ <療養編>

## 配食サービスについて

- 重点観察対象者は、療養期間に応じて配食サービスを受けることができます。管轄の保健所から、サービスを希望されるか確認いたします。
- 食事及び日用品(ティッシュ、トイレットペーパー)をご提供します。
- 食事は、決められたメニューが配達されます（個々のご要望にはお応えできません）。
- サービスを受ける場合、県から委託先業者に名前、住所等の個人情報を提供する必要がありますので、あらかじめご承知おきください。
- 保健所からの必要書類が県に提出されたのち、4日程度で配達となります。サービスはおひとり様1度限りとさせていただきます。
- 配食サービスのない期間の食料の入手については、P.11をご覧ください。

## 配食サービスの注意事項

- 玄関前に置いておく「置き配」となります。**配達員の感染リスク回避のため、配達員が来た際、玄関先には出ず、必ずインターホン越しに対応し、玄関先に置いておくよう、配達員にお伝えください。**

(電話にて配達の連絡をする場合があります。)

- 在宅を確認できなかった場合は、再度配達を行いますので、ご承知おきください。
- アレルギー対応はできませんので、ご自身で各商品の表示をご確認ください。



※写真はイメージです。





## 変異株とは

変異株とは、一昨年より英国や南アフリカ、インド等において確認されている変異した新型コロナウイルスです。

現状、従来よりも感染しやすい、重症化しやすい可能性のある変異株や、ワクチンが効きにくい可能性のある変異株が世界各地で報告されています。

## 変異株と診断された方

変異株と保健所等から言われた方も、従来のウイルスと同様の対応となります。医師が入院の必要が無いと判断した場合、外出しないことを前提に、宿泊療養や自宅療養としても差し支えないとされています。

## 自宅・宿泊療養の方の療養終了の判断

従来のウイルスと同様、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に、療養終了となります。

無症状の場合は、検体採取日から7日間経過した場合に、療養終了となります。



# 災害時の対応について



## 事前に確認してほしいこと

発災当日は準備が十分に行えない中で避難しなければならないことを考え、避難所に避難する可能性のある方は宿泊療養をご検討ください。

ご自分が療養中に滞在する場所が洪水浸水想定区域内や土砂災害警戒区域内等のハザードマップ内かどうかは次のURLにより調べいただくことができます。

重ねるハザードマップ（国土交通省）

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

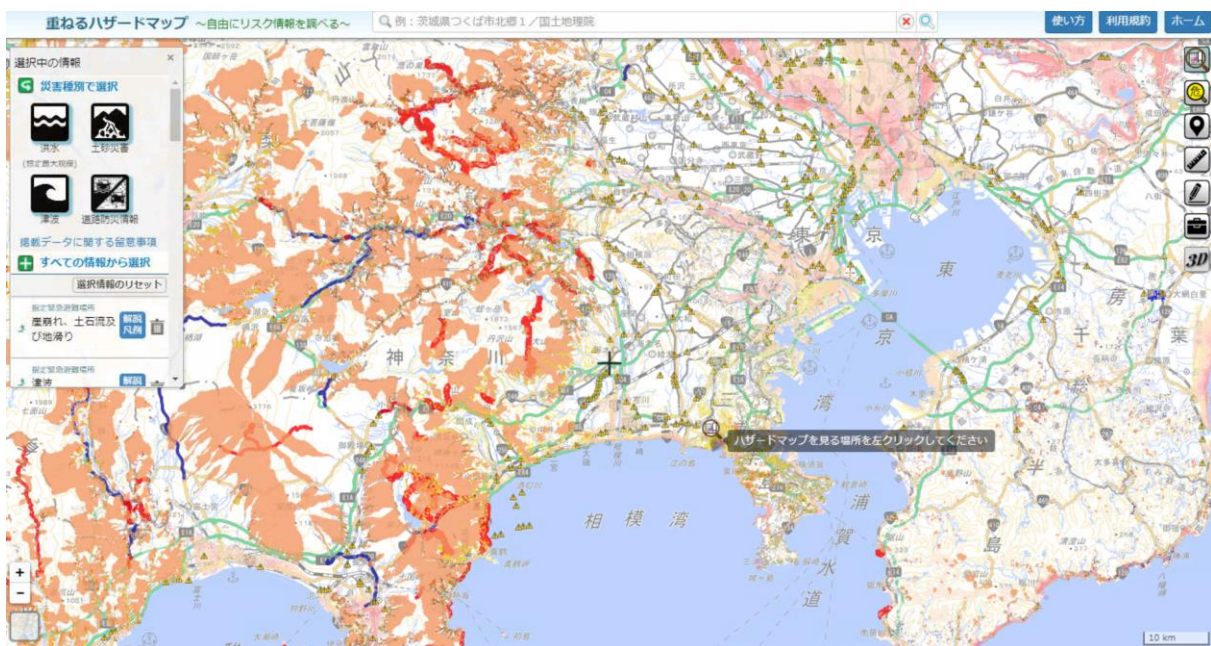
## 発災時について

洪水浸水想定区域内や土砂災害警戒区域内等で自宅療養している方について、台風等で避難所への避難が必要だとお住まいの市町村が判断した場合、原則、宿泊療養施設へ避難することとなります。

避難が必要な場合には、お住いの市町村から連絡があります。

重ねるハザードマップ（国土交通省）

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>





神奈川県

新型コロナウイルス感染症 自宅・宿泊療養のしおり

## 毎日の健康管理編



# 療養中の健康管理について

## 皆さまにやっていただくこと

### 外来受診時

医療機関等にて療養中のフォローアップに必要な情報をお伺いします。また、Webフォーム「療養のための質問票」への回答をお願いします（P.5をご参照ください）。その内容をもとに、療養場所の決定、体調の管理をいたします。

陽性確定・療養開始後

### 毎日

#### ① 1日2回の検温

朝夕**1日2回の検温・記録**をお願いいたします。

#### ② 体調の定期確認へのご対応

毎日、療養サポート窓口より体調を確認するためのご連絡いたします。

その際に直近の検温の結果についてもお聞きします。

定期確認は **LINEによる方法** または **電話による方法** で行います。

なお、定期確認以外に体調確認が必要な場合は、お電話をします。お電話が通じない場合は、緊急連絡先にご連絡をすることや、訪問をする場合等があります。ご了承ください。

詳細は次ページ以降をご確認ください。

### 体調の悪化・急変などの際

定期確認の際以外に、体調の悪化についてのご相談や緊急連絡が必要な場合は、下記へご連絡ください。状況に応じて医療機関への搬送手配なども行いますので、少しでも不安に感じることがありましたら、下記の連絡先にご連絡ください。

次のページ記載の緊急度の高い症状が現れた場合は、ただちに、神奈川県コロナ119番までご連絡ください。

**療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談**

**神奈川県療養サポート窓口：（療養時にご案内します）**

**体調の悪化・急変等による緊急相談窓口**

**神奈川県コロナ119番：（療養時にご案内します）**

**療養に伴うこころの相談窓口等**

**いのちのほっとライン@かながわ（LINE相談）：P.29へ**

**こころの悩み電話相談：P.29へ**

**妊産婦電話相談：P.30へ**

# 宿泊施設や自宅で療養される方へ

## ～療養時における留意点～

- ・在宅で療養をするにあたり、ご不安なことも多いことと思いますが、県があなたの療養をサポートいたします。
  - ・毎日、健康観察のためにLINEまたは電話によりご連絡しますので、そのときの体調についてご回答ください。
  - ・また、1日に  2 回  検温   のときに、以下の囲みのような症状の有無について、自己チェック（セルフチェック）をしていただき、該当する項目がある場合には、ただちに、下記の神奈川県コロナ119番 に連絡してください。
  - ・なお、**療養期間の最終3日間において、解熱剤、鎮痛剤等※を服用された際は、神奈川県療養サポート窓口（療養時にご案内します）に連絡してください。**
  - ・自己チェックのタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急の対応が必要となりますので、ただちに連絡してください。
- ※解熱剤を服用する際には解熱剤服用前に体温を計測していただきますようお願いいたします。

### 緊急性の高い症状

パルスオキシメーター <small>エスピーオーツ</small> SpO2（血液中の酸素飽和度）の値	93%以下である
表情・外見	顔色が明らかに悪い ※※ 唇が紫色になっている いつもと違う、様子がおかしい ※※
息苦しさ等	息が荒くなった（呼吸数が多くなった） 急に息苦しくなった 日常生活の中で少し動くと息があがる 胸の痛みがある 横になれない・座らないと息ができない 肩で息をしている・ゼーゼーしている
意識障害等	ぼんやりしている（反応が弱い） ※※ もうろうとしている（返事がない） ※※ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

※※は、ご家族がご覧になって判断した場合です。

連絡先：体調の悪化・急変等による緊急相談窓口

神奈川県コロナ119番：（療養時にご案内します）

# 宿泊療養・自宅療養に係る

## 医療費公費負担について

**宿泊療養又は自宅療養の対象となった軽症者等が、療養期間中に医療機関等で受診した新型コロナウイルス感染症に係る医療費は公費負担の対象となります。**

### 対象となる医療

①宿泊療養又は自宅療養の対象となった方が受けた医療であること

②宿泊療養又は自宅療養を受けている期間に受けた医療であること

(注意) コロナと診断された場合においても、診断までのレントゲン採血検査等においては自己負担があります。

③新型コロナウイルス感染症に係る医療であること

(注意) 新型コロナウイルス感染症に関するものではない医療や感染症に感染していなかったとしても実施されたであろう医療は対象外

※療養期間終了後に、自覚症状があり、医療機関で受診される際は、事前に医療機関へ連絡をしてから受診されるようにしてください（なお、療養期間終了後は公費の対象外です）。

※詳細については県ホームページで掲載しています。

右記の二次元バーコードからアクセスしてください。

URL :

[http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/syukuhaku\\_jitakuryouyou\\_kouhi.html](http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/syukuhaku_jitakuryouyou_kouhi.html)



# パルスオキシメーターの使用法

重要

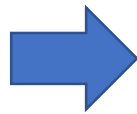
エスピーオーツ

SpO<sub>2</sub>が**93以下**になった場合、神奈川県コロナ119番にご相談ください。☎療養時にご案内します

皆様の体調管理にとっても大切な数値です。  
健康な方のSpO<sub>2</sub>の標準値は96～99%です。

## <使い方>

- ①クリップ状になっている根元をつまみ、反対側を開いてください。
- ②爪面を上にして、人差し指を奥まで挿入してください。



電源ボタン

- ③指を挿入したまま「電源ボタン」を押してください。
- ④測定が開始されます。数値が表示されるまで10秒程度お待ちください。数値が表示されてから約30秒後の数値を読み取ってください。（音は鳴りません。）
- ⑤酸素飽和度(SpO<sub>2</sub>)が表示されます。LINEまたは電話の体調確認の際に報告してください。



LINEまたは電話の体調確認の際、**SpO<sub>2</sub>の数値**を報告してください  
左の例) 98%

## <留意点>

- ・指を動かすと正しく測定ができません。座った状態で、パルスオキシメーターを装着した指を机に置き、指を動かさないようにして、測定してください。
- ・手先が冷たい／むくみ／病気で爪の変色があると反応しない場合があります。また、マニキュアやジェルネイルをしていると正確に測れません。可能ならば付着物をはがした指で測定してください。⇒使い方が不明な場合は、療養サポート窓口（療養時にご案内します）までご連絡ください。
- ・なお、療養が終了しましたら、必ず返却をお願いします。

## 【血液中の酸素飽和度 (SpO<sub>2</sub>) の重要性】

**SpO<sub>2</sub>が低下し、呼吸不全の状態に陥っても本人に自覚症状がなく、本人が気付いた時には重症化しているケースが多くなっています。**

SpO<sub>2</sub>を測定することで、**客観的な数値により、重症化のリスクを早期に発見することができます。**

# 自宅・宿泊療養中の方へのサポート

## リスクに応じた療養サポートを実施しています

		LINE・AIコール等による健康観察 ※2	パルスオキシメーター	保健師・看護師による架電
自宅療養	重点観察対象者 ※1	1日1回実施	1家庭につき1台貸与	一部 ※3
	重点観察対象者以外	1日1回実施	—	—
宿泊療養	ハイリスク者	1日1回実施	全室に設置	全員
	ハイリスク者以外	1日1回実施	全室に設置	SpO2:95%以下の場合 ※4

- ※1 重点観察対象者とは、50歳以上もしくは5歳以下、血液中の酸素飽和度95%以下、重症化リスク因子がある方となります（p2ご参照ください）。
- ※2 宿泊療養ではLINEによる健康観察をしていない方に、施設の看護師が電話で健康観察をします。
- ※3 LINE・AIコールによる健康観察の回答が、療養期間最終3日間のいずれか有症状（SpO2 95%以下あるいは37.5度以上）、または、療養期間最終3日間すべて未回答の方となります。
- ※4 酸素飽和度95、94%の場合、看護師が架電し、労作時の酸素飽和度について確認します。

一部の自宅療養中の方に対しては、地域の医師会や訪問看護ステーション等がサポートを行います。対象となる方には、直接、医師・看護師よりご連絡いたしますので、ご承知おき下さい。

## 入院優先度判断スコア Ver. 3.1

合計5点以上が入院優先度高い

療養開始時の判定（入院勧告）の目安としてスコア活用

ない項目（CT等）は0点とする

判断項目	スコア	
男性	1	
75歳以上	3	
65～74歳	2	
37週以降妊婦	5	
透析	5	
基礎疾患因子1項目あたり	1～2	
CT/単純X線にて肺炎像（過去の線維化でない、スリガラス状陰影や浸潤影を指す）	最も病変がひどいスライスで左右合計面積の25%未満 最も病変がひどいスライスで左右合計面積の25%以上	3 6
判定日を含めて3日以上38℃以上の発熱を認める（CTなどの画像検査代用として肺炎の可能性）	2	
安静時SpO <sub>2</sub> 94 or 95%	2	
安静時or室内歩行等の労作時にSpO <sub>2</sub> 93%以下	6	
重症感（横になれないほどの高度咳嗽、摂食・飲水量低下など）	2	
無症状	-1	
ワクチン2回接種（接種後14日以降6ヶ月まで）または3回接種	-1	

基礎疾患	スコア	
糖尿病	2	
慢性呼吸器疾患（気管支喘息含む）	2	
現在治療が必要な重度の心血管疾患（症状や心不全伴う冠動脈疾患、心筋症など）	2	
高度慢性腎臓病（GFR30未満が目安）	2	
肥満	≥BMI30	2
	30>BMI≥25	1
治療中の悪性腫瘍（手術、抗がん剤など治療期間を終えたものを除く）	2	
免疫低下状態（ステロイド等の免疫抑制剤使用、臓器移植後、血液・骨髄移植、HIV、原発性免疫不全等）	2	
肝硬変	1	

\* 基礎疾患の程度に関して、正確な定量的判断は困難であることを前提に初期判断を尊重する。

・スコア以外に医師の入院判断は優先される

・療養が困難な家庭環境は入院適応



# LINEによる定期確認 <初期登録>

※ スマートフォンをご利用の方は、LINEによる定期確認を推奨しております

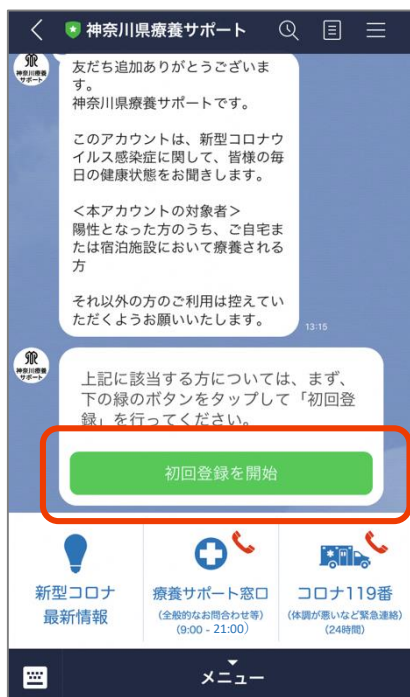
## ① 友だち登録

LINEで「神奈川県療養サポート」を友だち登録してください。  
こちらの2次元バーコードから簡単に登録できます。



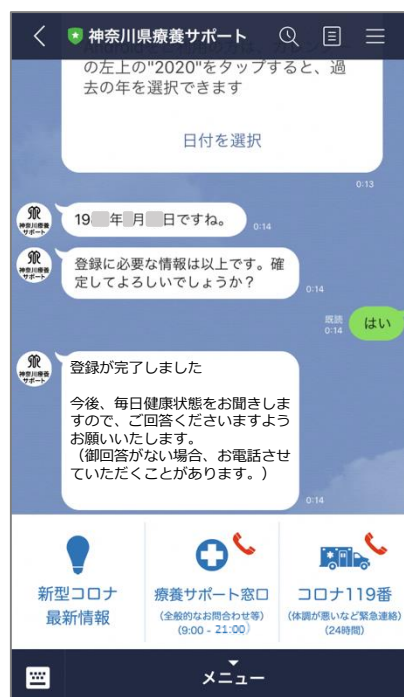
## ② ご本人情報の登録

初期登録の案内が届きます。



生年月日等をご入力ください。

登録完了です。



# LINEによる定期確認 <毎日>

## 体調の確認

### ① 体調確認のメッセージ受信

初期登録が完了すると毎日7時半～9時頃、体調について回答をお願いするメッセージが届きます。あらかじめ体温を測定の上回答を開始してください。



### ② LINEからの質問へ回答

質問に順次お答えください。途中、認証を求められる箇所がありますが、回答内容を収集する以外に情報等を取得することはありませんので、ご安心ください。



### ③ ご回答がない場合

LINEでの体調確認の配信後30分以内に体調のご回答が確認できない場合、AIを使った自動音声案内などからお電話をさせていただきます。



神奈川県HP新型コロナ関連情報ページへ

メニューから直接相談窓口へご連絡いただけます。

療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

神奈川県療養サポート窓口：  
(療養時にご案内します)

体調の悪化・急変等による緊急相談窓口

神奈川県コロナ119番：  
(療養時にご案内します)

### ・ LINEがご利用いただけない場合

### ・ LINEでの体調確認の配信後、30分以内にご回答いただけない場合

1日に1回、事前にお伺いした電話番号へ、AIを使った自動音声案内電話により、体調の聞き取りをさせていただきます。下記番号からの着信には必ず出てください。

**電話番号 050-3196-5600/050-3186-2500/050-3198-0220**

※ なお、電話への応答がない場合、安否確認のため保健所が直接訪問する場合がありますのでご承知おきください。

# AIによる自動音声案内電話 (自宅療養の方のみ)

## 体調の確認

LINEによる体調のご回答が確認できない場合や、LINEをご利用いただけない場合は、AIを使った自動音声案内電話により、体調の聞き取りをさせていただきます。

あらかじめ体温を測定のうえ回答を開始してください。  
パルスオキシメーター（指先に装着して血中の酸素飽和度を測定する機器）がある方は、SpO2(エスピーオーツー)を計測しておいてください。

AIによる自動音声案内電話では、下記の質問項目がありますので、「はい」、「いいえ」などでお答えください。SpO2(エスピーオーツー)は数値をお答えください。回答が得られない場合、同じ質問項目が繰り返されることがあります。

注意：2回以上聞き取りにくいご回答をされると、通話が終了します。

質問項目	回答
①パルスオキシメーターの有無	<ul style="list-style-type: none"><li>・「はい」</li><li>・「いいえ」→この後、③の質問項目に進みます。</li></ul>
②SpO2 (エスピーオーツー)の数値	<ul style="list-style-type: none"><li>・2桁の数値 (計測結果 例：97の場合→「きゅうじゅうなな」)</li><li>・「分からない」</li></ul>
③息苦しさがある	<ul style="list-style-type: none"><li>・「はい」</li><li>・「いいえ」</li></ul>
④体温37.5度以上	<ul style="list-style-type: none"><li>・「はい」</li><li>・「いいえ」</li></ul>

# 検温等記録表

発症日： 年 月 日

療養日数 月 / 日		体温	酸素飽和濃度	脈拍数	体調メモ
		℃	SpO <sub>2</sub> %	PR 回/分	
開始日 /	朝				
	夕				
1 /	朝				
	夕				
2 /	朝				
	夕				
3 /	朝				
	夕				
4 /	朝				
	夕				
5 /	朝				
	夕				
6 /	朝				
	夕				
7 /	朝				
	夕				
8 /	朝				
	夕				
9 /	朝				
	夕				
10 /	朝				
	夕				
11 /	朝				
	夕				

# 検温等記録表

療養日数 月 / 日		体温	酸素飽和濃度	脈拍数	体調メモ
		℃	SpO <sub>2</sub> %	PR 回/分	
12	朝				
	夕				
13	朝				
	夕				
14	朝				
	夕				
15	朝				
	夕				
16	朝				
	夕				
17	朝				
	夕				
18	朝				
	夕				
19	朝				
	夕				
20	朝				
	夕				

# 各種相談

## こころの相談

### 1 LINE相談

療養期間中、外出など自由な行動ができず、精神的にストレスを感じたら、「いのちのほっとライン@かながわ」をご活用ください。LINEでのやりとりを通じて、専門の相談員が皆様のごころの健康のご相談にお答えします。

月～金・日の17時～22時（受付21時30分まで） ※祝日・休日・12/29～1/3を除く

### ご利用方法

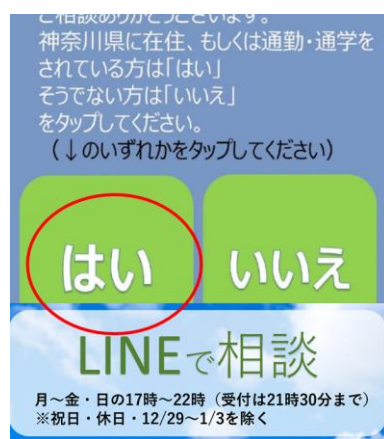
#### ①友だち登録

LINEで「いのちのほっとライン@かながわ」を友だち登録してください。

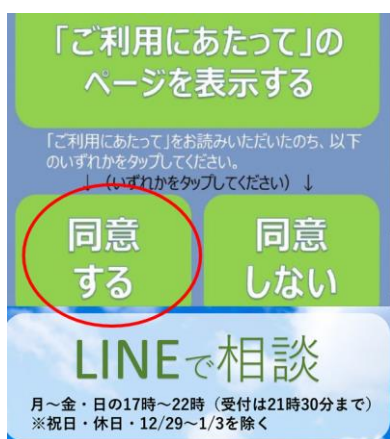
こちらの二次元バーコードから簡単に登録できます。



#### ②神奈川県内在住・通勤・通学の回答



#### ③「ご利用にあたって」への同意



#### ④専門の相談員とのLINEのやりとり

③まで完了すると、担当の相談員からLINEが送られてくるので、以後、LINE上でやりとりします。

### 2 電話相談

新型コロナウイルス感染症への感染の不安や療養生活によるストレス等のごころの悩みについて、専門の相談員がご相談をお受けします。

03-6276-0096 月～金 13時～17時 ※祝日・休日・12/29～1/3を除く

# 各種相談

## 妊産婦の方へ



**陽性が確定した場合は、まず、  
ご自身の産科かかりつけ医療機関にご連絡ください**

保健所が自宅/宿泊療養か入院かを判断するために、産科医療機関へ妊娠の経過や分娩が切迫していないか等、状態を確認いたします。

(妊娠陽性反応を確認したばかり等、産科かかりつけ医療機関がない場合は、その旨保健所へお伝えください。)

### ○ 療養中に症状が急変・悪化した時は・・・

新型コロナウイルスによる症状が悪化した場合(発熱、息苦しい等)は神奈川県コロナ119に、妊娠による産科的な症状(出血、腹部の痛み、胎動がない等)が現れた場合は産科かかりつけ医にご連絡ください。

#### コロナ症状悪化時

**神奈川県コロナ119**  
(療養時にご案内します)

#### 産科症状悪化時

**産科かかりつけ医療機関**  
(電話番号は診察券などをご確認ください)

### ○ 電話相談

新型コロナウイルス感染症の胎児への影響、出産・育児などの不安について、専用の電話相談窓口を設置しています。経験豊富な助産師がお応えします。

#### 新型コロナ妊産婦電話相談窓口

**0570-058-222** 月、水、金、土 10時～16時 ※祝日を含む



※県ホームページでコロナ禍における妊産婦の方々へのご案内を行っています。次の二次元バーコードからアクセスしてください。



# 安心して社会に復帰するために

**神奈川県では、最新の学術研究による科学的根拠に基づき、10日間の療養期間の最後の3日間に発熱等の症状が軽快した場合は、PCR検査を行わずに療養終了としています（厚生労働省通知も同旨の療養終了を認めています）。**

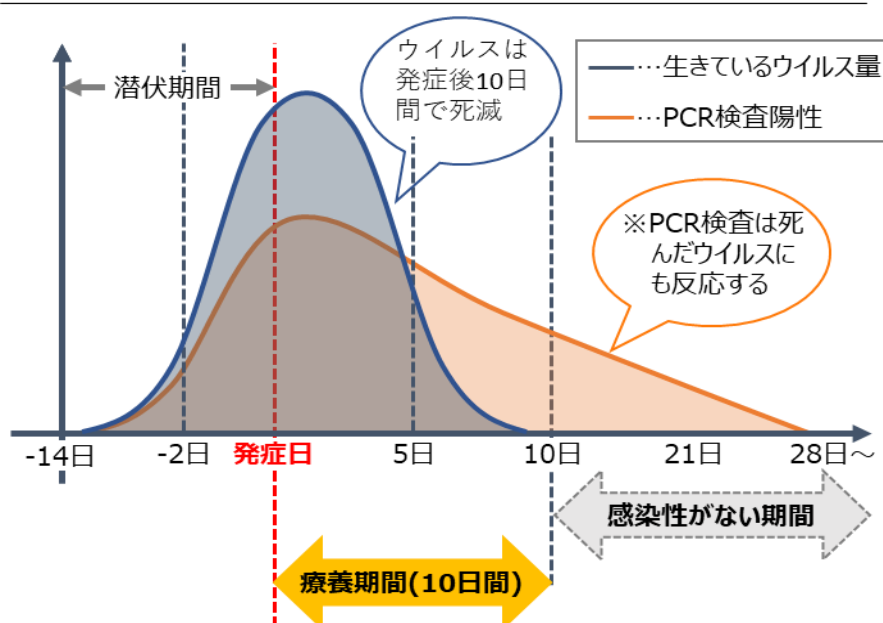
## <科学的根拠の紹介>

- 新型コロナウイルスの体内ウイルスは、発症から10日程度で死滅するため、発症後10日以降は、他人に感染させてしまう可能性は限りなく低減されます。
- PCR検査では、死滅したウイルスのかけらにも反応してしまうことから、ウイルスが死滅しているにも関わらず、長期にわたって陽性反応となることがあります。



これらのことから、発症日または検体採取日からの10日間のうち最後の3日間に発熱等の症状が軽快したことを確認することで、他人に感染させてしまう可能性を限りなく低減させることが可能です。ただし、最終3日間に発熱等の症状がある場合は、療養者の皆様に安心して療養を終えていただくため、療養者の皆様が医師と相談して、療養を延長する場合があります。

## 神奈川県における療養期間



※一度症状が消失した後、再度症状が出現した場合は、症状軽快後、さらに3日間の療養が必要です。

※無症状で療養していた方に新たに症状が出現した場合は、その日からさらに10日間の療養が必要です。

(出典) ①Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. ②Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020 から、新型コロナウイルス感染症神奈川県対策本部作成



# 療養の終了

**療養期間延長の連絡がなければ、療養終了の見込日で療養終了となります。ただし、療養期間の最終3日間において、解熱剤の服用や発熱等の症状がある場合は、療養期間が延長となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。**

療養期間に関するお問合せは、神奈川県療養サポート窓口（療養時にご案内します）までご連絡ください。

**長らくの療養、お疲れさまでした。**

**今後、仕事への復帰や従来の日常生活に戻ることができますが、療養終了後4週間は、次の点にご協力ください。**

厚生労働省によると、まれな事例として、再度、新型コロナウイルス陽性となる方が確認されています。そのため、ご自身の再度の陽性化の予防と周囲の方への感染の予防のため、**療養終了後4週間**は、引き続き、次の点にご協力くださるようお願いいたします。

## ●一般的な衛生対策の徹底をお願いします。

- ・石けんや消毒用エタノールを用いて**手洗い**をしてください。
- ・**マスクの着用**をお願いいたします。
- ・**咳エチケット**（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側等を使って口や鼻をおさえる、マスクの着用等）を守ってください。

## ●健康状態を毎日確認してください。

- ・毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。

## ●咳や発熱等の症状が出た場合

- ・速やかに**最寄りの保健所に連絡**し、その指示に従い、必要に応じて医療機関を受診してください。
- ・最寄りの保健所への連絡及び医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で自宅又は施設で療養していたことを電話連絡してください。

**引き続き、3密を避けるとともに、人と接するときはソーシャルディスタンス（対人距離）を取ってください。**

# 療養証明書の発行をご希望される方へ

希望者には、所定の療養期間、療養したことを証明する文書を発行しております。

申請は、療養を終えた場所及びお住まいの地域によって、神奈川県に申請する場合、各市町村に申請する場合があります。**※療養終了してから申請してください。**

療養終了した場所等	お住まいの市町村	申請先・問合せ先
自宅	横浜市	<p>&lt;郵送&gt; 詳細は横浜市ホームページをご確認ください。            URL : <a href="https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryoyobosesshu/kansensho/coronavirus/d.html#57BD8">https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryoyobosesshu/kansensho/coronavirus/d.html#57BD8</a>            ※ ホームページの確認が難しい場合の問合せ先            電話 横浜市健康安全課 045-671-2463 (平日9時~17時)</p> 
	川崎市	<p>&lt;電話&gt;            川崎市新型コロナウイルス感染症・ワクチン接種コールセンター            044-200-0730</p>
	相模原市	<p>&lt;電話&gt; 相模原市保健所 042-769-8260</p>
	横須賀市	<p>&lt;電話&gt; 横須賀市保健所 046-822-4317</p>
	藤沢市	<p>&lt;郵送&gt; 詳細は藤沢市ホームページをご確認ください            URL : <a href="https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hokenyobo/corona/youseiannai.html">https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hokenyobo/corona/youseiannai.html</a>            &lt;電子申請&gt; 【e-kanagawa電子申請】※利用者登録不要            上記URLの「申請方法」から電子申請のページに遷移し、お手続きしてください。            &lt;電話&gt; 藤沢市保健所 0466-50-3593</p> 
	茅ヶ崎市・寒川町	<p>&lt;電話&gt; 茅ヶ崎市保健所 0467-38-3321</p>
宿泊施設	上記以外の市町村	<p>&lt;電子申請&gt; 詳細は県ホームページをご確認ください            URL : <a href="https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/#proof">https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/#proof</a>            上記URLの「宿泊・自宅療養証明書発行申請」から電子申請のページに遷移し、お手続きしてください。            &lt;FAX&gt; 045-633-3770</p> 
	神奈川県全域	<p>(記載事項) タイトルを「療養証明書発行希望」とし、次の事項をご記入下さい。            1. 療養者氏名 (漢字、フリガナ) または英字 (在留カードと同じ表記)            2. 性別 3. 生年月日 4. 郵便番号 5. 住所            6. 電話番号            ※ 電子申請及びFAX申請が難しい場合の問合せ先            電話 神奈川県地域療養支援班 045-285-0842 (平日9時~17時)</p>

※ 医療機関に入院された期間の証明書については、入院された医療機関へ対応の可否等をお問い合わせください。

# その他

## ●保健所一覧

現在、各保健所には電話が集中しており、つながりにくい場合がございます。  
ご理解よろしく申し上げます。

お住いの市区町村	機関名	電話	
横浜市	鶴見区	鶴見福祉保健センター	045-510-1832
	神奈川区	神奈川福祉保健センター	045-411-7138
	西区	西福祉保健センター	045-320-8439
	中区	中福祉保健センター	045-224-8332
	南区	南福祉保健センター	045-341-1185
	港南区	港南福祉保健センター	045-847-8438
	保土ヶ谷区	保土ヶ谷福祉保健センター	045-334-6345
	旭区	旭福祉保健センター	045-954-6146
	磯子区	磯子福祉保健センター	045-750-2445
	金沢区	金沢福祉保健センター	045-788-7840
	港北区	港北福祉保健センター	045-540-2362
	緑区	緑福祉保健センター	045-930-2357
	青葉区	青葉福祉保健センター	045-978-2438
	都筑区	都筑福祉保健センター	045-948-2350
	戸塚区	戸塚福祉保健センター	045-866-8426
	栄区	栄福祉保健センター	045-894-6964
	泉区	泉福祉保健センター	045-800-2445
瀬谷区	瀬谷福祉保健センター	045-367-5744	
川崎市	川崎区	川崎区役所地域みまもり支援センター	044-201-3223
	幸区	幸区役所地域みまもり支援センター	044-556-6682
	中原区	中原区役所地域みまもり支援センター	044-744-3280
	高津区	高津区役所地域みまもり支援センター	044-861-3321
	宮前区	宮前区役所地域みまもり支援センター	044-856-3265
	多摩区	多摩区役所地域みまもり支援センター	044-935-3310
	麻生区	麻生区役所地域みまもり支援センター	044-965-5163
相模原市	相模原市保健所	042-769-8260	
横須賀市	横須賀市保健所	046-822-4300	
藤沢市	藤沢市保健所	0466-25-1111	
茅ヶ崎市・寒川町	茅ヶ崎市保健所	0467-38-3321	
平塚市・大磯町・二宮町	平塚保健福祉事務所	0463-32-0130	
秦野市・伊勢原市	平塚保健福祉事務所 秦野センター	0463-82-1428	
鎌倉市、逗子市・葉山町	鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900	
三浦市	鎌倉保健福祉事務所 三崎センター	046-882-6811	
小田原市・箱根町・真鶴町 湯河原町	小田原保健福祉事務所	0465-32-8000	
南足柄市・中井町・大井町 松田町・山北町・開成町	小田原保健福祉事務所 足柄上センター	0465-83-5111	
厚木市・海老名市・座間市 愛川町・清川村	厚木保健福祉事務所	046-224-1111	
大和市・綾瀬市	厚木保健福祉事務所 大和センター	046-261-2948	

## 新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等されている方へ

## 特例郵便等投票ができます

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている方で、一定の要件に該当する方は、令和3年6月23日以後にその期日を公示又は告示される選挙から「特例郵便等投票」ができます。

## 1 特例郵便等投票の対象となる方

◆以下に示す「特定患者等」に該当する選挙人で、投票用紙等の請求時において、外出自粛要請又は隔離・停留の措置に係る期間が投票をしようとする選挙の期日の公示又は告示の日の翌日から当該選挙の当日までの期間にかかると見込まれる方は、特例郵便等投票ができます。

「特定患者等」とは、

- ① 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第44条の3第2項又は検疫法第14条第1項第3号の規定による外出自粛要請を受けた方
- ② 検疫法第14条第1項第1号又は第2号に掲げる措置（隔離・停留の措置）により宿泊施設内に収容されている方

※ 在外選挙人名簿に登録されている方が、上記①又は②に該当することとなった場合も対象となります（衆議院議員又は参議院議員の選挙における投票に限ります。）。

## 2 手続の概要

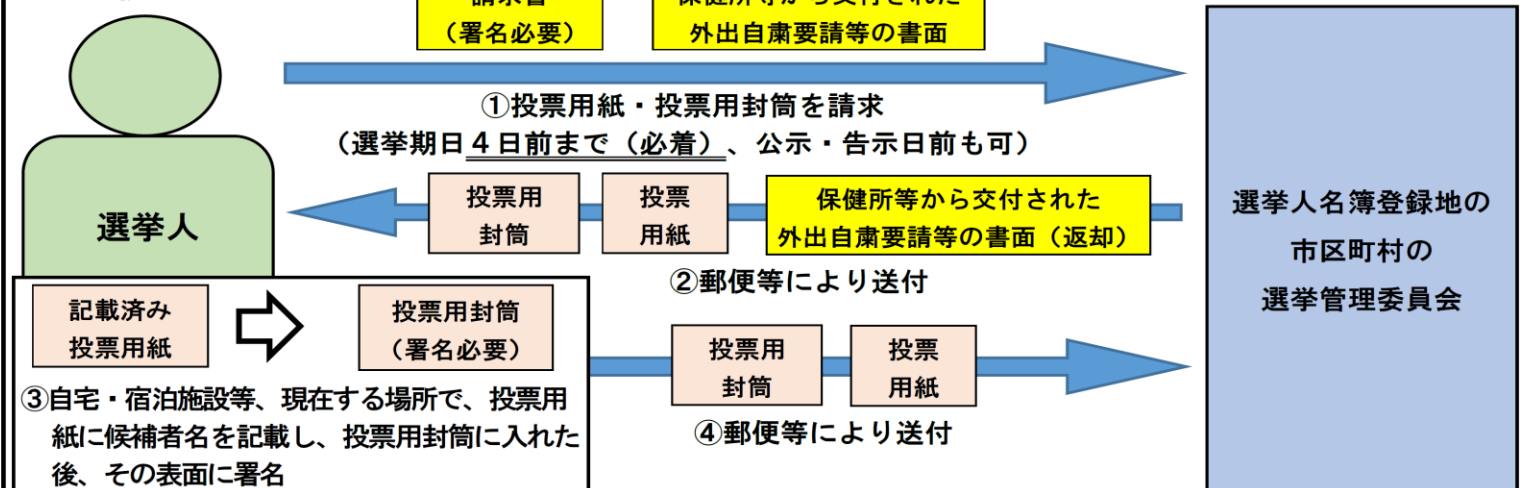
◆特例郵便等投票の対象となる方で、特例郵便等投票をご希望される方は、投票しようとする選挙の選挙期日（投票日当日）の4日前までに（必着）、選挙人名簿又は在外選挙人名簿登録地の市区町村の選挙管理委員会に「1①の外出自粛要請、又は1②の隔離・停留の措置に係る書面（以下「外出自粛要請等の書面」といいます。）」を添付した「請求書（本人の署名が必要です）」を郵便等で送付することにより、投票用紙等を請求していただくことが必要です。

※ 請求書の様式は、各市区町村の選挙管理委員会のウェブサイト等に掲載されています。各市区町村の選挙管理委員会から、電話等により取り寄せることも可能です。

※ 在外選挙人証、選挙人名簿登録証明書又は南極選挙人証の交付を受けている方が投票用紙等の請求をする場合には、それらも請求書に添付していただく必要があります。

◆「外出自粛要請等の書面」が交付されていない等、「外出自粛要請等の書面」を添付できない特別の事情がある場合は、その旨を理由を付して「請求書」にご記載いただければ、当該書面の添付がなくても投票用紙等を請求することが可能です（請求を受けた市区町村の選挙管理委員会が保健所や検疫所から情報提供を受けて、特例郵便等投票の対象者であることを確認できることが条件となります。）。

<手続きのイメージ>



### 3 注意事項

- ◆感染拡大防止の観点から、特例郵便等投票の手続を行う際には、別添「投票用紙等の請求手続について」及び「投票の手続について」に記載されている対策を実施してください。
- ◆特定患者等の方は外出自粛要請等がなされておりますので、郵便ポストに「請求書」や「投票用紙等」を投かんする際には、同居人、知人等（患者ではない方）にご依頼ください。  
※ 濃厚接触者の方がポストに投かんすることは可能です。ただし、せっけんでの手洗いやアルコール消毒をし、マスクを着用して、他者との接触を避けるようにしてください。
- ◆投票用紙等を請求された後に、宿泊・自宅療養等期間が経過したため特例郵便等投票ではなく投票所で投票したいという方は、郵便等で送付された投票用紙等一式を投票所に持参し返却していただく必要があります。
- ◆ご不明な点は、各市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

### 4 罰則

- ◆特例郵便等投票の手続においては、公正確保のため、他人の投票に対する干渉や、なりすまし等詐偽の方法による投票について、公職選挙法上の罰則（投票干渉罪（1年以下の禁錮又は30万円以下の罰金）、詐偽投票罪（2年以下の禁錮又は30万円以下の罰金））が設けられています。

#### 「濃厚接触者の方の投票について」

- ◆新型コロナウイルス感染症患者のご家族等の方は、濃厚接触者に当たる可能性があります。
- ◆濃厚接触者の方は、特例郵便等投票の対象ではありません。  
投票のために外出することは「不要不急の外出」には当たらず、投票所等において投票していただいて差し支えありません。
- ◆ただし、せっけんでの手洗いやアルコール消毒をし、マスクを着用いただくといった必要な感染拡大防止対策等にご協力をお願いします。ご不明な点等がある場合は、お住まいの地域を所管する保健所又は各市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

★総務省  
特例郵便等投票制度  
周知ホームページ



# 療養中の相談窓口

検査の結果で陽性となり、療養の対象となった方の専用窓口です

療養中の健康相談、過ごし方等についてのご質問・ご相談

9時～21時

神奈川県療養サポート窓口

**(療養時にご案内します)**

体調の悪化・急変等による緊急相談窓口

24時間

神奈川県コロナ119番

**(療養時にご案内します)**

こころの悩み電話相談

月～金 13時～17時 ※祝日・休日・12/29～1/3を除く

**03-6276-0096**

(注意) 通話料は発信者様のご負担となります。