

新型コロナウイルス感染症の患者さんのための

# 自宅療養のしおり

## 内容

1. はじめに.....	1
2. 自宅療養の流れ.....	2
3. 自宅療養の準備.....	2
4. 自宅療養中の過ごし方（留意事項）.....	3
5. 自宅療養中の健康管理について.....	5
6. パルスオキシメーターの貸出し・配食サービスについて.....	11
7. 自宅療養中の避難について.....	12
8. 自宅療養の終了について.....	13
9. 機材の返却について【パルスオキシメーター貸出対象の方のみ】.....	13
10. お問い合わせ先.....	13



医療衛生部 医療政策課  
保健所感染症対策課

(2022年2月25日)

## 1. はじめに

### 自宅療養される皆様へ

このしおりは、自宅療養されることになった方へ、ご留意いただきたい点や健康管理の方法、症状悪化時の対応などについてまとめたものです。

療養中は外出できないなどご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

## 2. 自宅療養の流れ

### (1) 外来受診、検査

- 検査を受けた方は、結果が判明するまで自宅待機してください。

↓

### (2) 自宅療養の準備

- 無症状の方や軽症の方は、通常は自宅療養になりますので、自宅療養の準備をしてください。

※「3. 自宅療養の準備」をご覧ください

↓

### (3) 検査結果連絡及び療養先の案内

- 医療機関または保健所が検査結果を連絡します。
- 陽性と判明した場合は、医療機関等にお届けのあった携帯電話の連絡先にショートメールサービス（SMS）を利用して今後のご案内を送付いたします。

↓

### (4) 療養中

- 療養期間中は、外出をせずに療養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。

※「5. 自宅療養中の健康管理について」をご覧ください

↓

### (5) 療養終了

- 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、かつ、症状軽快後72時間経過した場合（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日から7日間）」までとなっています。
- 発熱などの症状がある場合など、症状に応じて療養期間が延長となる場合もあります。

## 3. 自宅療養の準備

### (1) 療養環境の準備

- 同居される方との接触を最小限に留めるため、自宅内の生活空間を分けてください（原則個室）。
- トイレ・浴室・洗面台等、同居されている方との共用空間の消毒等に必要な消毒薬（アルコール、次亜塩素酸ナトリウム水溶液等）、布などの衛生用品を準備してください。
- タオル、石けん、歯磨き粉等の衛生用品を共用しないよう、療養される方専用分を用意してください。
- 食器・シーツ等も同様に、共用しないように、療養される方専用分を用意してください。
- 食器・シーツ等を洗う際の手袋・マスクを準備してください。

## (2) 薬の準備

- 服用中のお薬がある場合は、2週間程度の備蓄をご用意いただきます。自宅療養中に薬が足りなくなりそうな場合は、かかりつけ医に相談し、処方してもらうようお願いいたします。

## (3) 食料品の確保

- 療養期間中の食事については、食事セットをご自宅までお届けする配食サービスを実施しています。詳しくは、「6. パルスオキシメーターの貸出し・配食サービスについて」をご覧ください。
- 現在、申込みが集中しており、申込みから配達まで日数を要する場合があります。お急ぎの場合等は、ネットスーパー等の活用についてもご検討ください。

<ネットスーパーの一例>

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/>



ヨシケイ

<http://yoshikei-dvlp.co.jp/>



※食事の配達時は、配達員と直接触れないよう受取方法のご配慮をお願いします。

## 4. 自宅療養中の過ごし方（留意事項）

### (1) 療養中の注意事項

- 療養期間中の外出は厳禁です。
- 同居している方とは生活空間を分け、極力個室から出ないようにします。
- 個室から出たり、同居する方と接したりする場合はマスクを着用します。
- こまめに石けん等を利用した手洗いをします。
- 部屋の換気を十分に行います。
- 鼻をかんだティッシュ等は、感染性があります。ビニール袋に入れ、しっかり袋の口を閉じて密閉してから捨て、そのあとは直ちに石鹸で手を洗います。
- 同居している方と浴室を共用する場合は、同居している方が先に利用し、療養者は最後に入浴するようにします。また利用後は浴室や脱衣所の換気を十分に行います。

- 健康状態の正確な把握が困難になる恐れや、病状の悪化を招く恐れがあるため、飲酒・喫煙は厳禁です。
- 薬の追加処方が必要な場合などは、まずはかかりつけの医療機関、または今回の診断を行った医療機関に電話でご相談下さい。
- かかりつけ医療機関等が無い場合は、本市ホームページ【新型コロナウイルス感染症の拡大を踏まえた電話・オンラインによる診療及び服薬指導について】を参照し、電話・オンラインによる診療が可能な医療機関にご相談下さい。

[https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/iryoeisei/seisaku/denwatou-shinryou\\_top.html](https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/iryoeisei/seisaku/denwatou-shinryou_top.html)



- 発熱により脱水症状を起こす恐れもありますので、こまめに水分補給をして下さい。

## (2) 同居する方への注意事項

- 療養者との接触は最小限にします。
- 食事や寝る時も別室にします。
- 特に、同居人に高齢者等の重症化するおそれが高い方や医療従事者、福祉・介護職員等が含まれる場合は、必ず生活空間を完全に分けるようにします。
- 同居人が療養者のケアを行う場合には、可能な限り特定の人がケアを行うように調整します。
- できるだけ同居人全員がマスクを着用します。
- こまめに石けん等を利用した手洗いをします。
- ドアノブ、スイッチ、トイレのレバーなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をします。
- トイレ・浴室等、療養者と共用する場所は、清掃と換気を十分に行い、入浴は療養者が最後に行います。
- タオル、石けん、歯磨き粉などは療養者と共用しないでください。
- 食器類の洗浄や衣類・リネン類の洗濯は通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させ、必要に応じ手袋を着用します。
- 療養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着けます。
- 不要不急の訪問者は受け入れないでください。配達員等も「置き配」などで対応するよう配慮をお願いします。
- 同居する方は、基本的に濃厚接触者に当たります。そのため、同居人も毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに医療機関を受診してください。

## (3) ゴミ出しについて

- 自宅療養中のゴミは、ゴミ袋の口をしっかりと閉じて厳重に密閉してから一般ゴミとして廃棄します。

- ゴミ袋の空気を抜いて廃棄します（収集車内での破裂を防止できます）。
- 「びん」「缶」「ペットボトル」を出す際は、一週間程度自宅で保管し感染性がなくなってから廃棄するようご協力をお願いします。
- 廃棄の際にはマスク・手袋を着用し、廃棄後はしっかり手洗いをします。

#### (4) 独居の場合の注意事項

自身が保健所からの連絡に応答できない場合を想定して、準備をしておくことも重要です。

(対応例)

- ・ 家族や親しい知人などの連絡先をあらかじめ保健所に伝えておく。
- ・ 家族や親しい知人等に電話や電子メール、SNS 等で毎日定時に連絡をする。
- ・ 保健所の健康観察には早めに応答する。

(連絡不通が続いた場合は、消防署および警察署に協力を要請して安否確認を行うことがありますのでご了承ください。)

## 5. 自宅療養中の健康管理について

### (1) 毎日のセルフチェックについて

#### セルフチェックについて

**毎日2回**、下記の時間帯にセルフチェックを行い、記録をお願いします。

1回目（午前）： 7時半～ 8時半  
2回目（午後）： 13時 ～14時

※血中酸素飽和度 (SpO<sub>2</sub>) の低下 (93%以下になった場合) や、下記の症状がみられた時には、保健所 (健康観察センター) に連絡してください。

また、**緊急時は躊躇せず救急車 (119 番) を要請**してください。

- 緊急性の高い症状 ※はご家族がご覧になって判断した場合です。

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 顔色が明らかに悪い ※</li> <li>・ 唇が紫色になっている</li> <li>・ いつもと違う、様子がおかしい ※</li> </ul>
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 息が荒くなった (呼吸数が多くなった)</li> <li>・ 急に息苦しくなった</li> <li>・ 日常生活の中で少し動くと息があがる</li> <li>・ 胸の痛みがある</li> <li>・ 横になれない、座らないと息ができない</li> <li>・ 肩で息をしている、ゼーゼーしている</li> </ul>
意識障害等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぼんやりしている (反応が弱い) ※</li> <li>・ もうろうとしている (返事がない) ※</li> <li>・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li> </ul>

## (2) 保健所による健康観察について

日々の健康観察については、次のいずれかの方法で行います

- **MY HER-SYS** による体調確認  
ご自身のスマートフォン、パソコンから指定のアドレスにアクセスして、健康状態を入力
- 自動架電による体調確認  
事前に登録した電話番号に、毎日決まった時間に電話がかかり、ガイダンスに従い、番号を押して健康状態を入力
- 健康コールによる体調確認  
ご自身の電話から指定の番号に電話をかけて、ガイダンスに従い、番号を押して健康状態を入力
- 職員からの電話による体調確認（重症化リスクの高い方のみ）  
健康観察センターの職員が電話をして、健康状態を聞き取りします

※MY HER-SYS、自動架電、健康コールは厚生労働省の新型コロナウイルス感染者等情報把握・管理支援システム（HER-SYS）を用いた健康観察です。  
詳しくは下記の URL をご参照下さい。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00129.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00129.html)



# 新型コロナウイルス感染症に関する健康状態の確認について ～My HER-SYSでの入力をお願いします～

## 健康状態の入力方法

- 1 ご自身のスマートフォンからQRコード、又は、SMSで受信したURLを読み込んでください。
  - 2 初回のログインには、電子メールアドレスおよび保健所からお知らせしたHER-SYS ID(6桁または7桁)が必要となります。
  - 3 1日1回以上健康状態を入力下さい。(可能であれば午前1回、午後1回)
- ※ 同一のスマートフォンやパソコンから、ご家族などをそれぞれ登録し健康状態を入力することもできます。

### 1. QRコード

URL : <https://www.cov19.mhlw.go.jp/>



### 2. ログイン画面



### 3. 入力画面



## 1. 初回登録

### Step 1

スマートフォンやパソコン等のブラウザから、My HER-SYSトップ画面  
(<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>) にアクセスします。



上記QRコードからの  
アクセスも可能です



SMSに記載のURLからの  
アクセスも可能です

※SMS送信をご希望の場合は、  
保健所にお問い合わせください



## Step2

「新規登録」ボタンを押します。



ここから新規登録を  
スタートします。

### ポイント！

1つのスマートフォン等を  
活用してご家族などの健康  
状態を登録する場合は、1  
つのメールアドレスでご家  
族などを登録することもで  
きます。  
ご家族一人ずつ初回登録を  
行ってください。

## Step3

- ① 新規登録画面からご自身のメールアドレスを入力します。
- ② 「確認コードを送信」ボタンを押します。



### ポイント！

有効な個人のメールアドレス  
をご利用ください。

メールの受信拒否設定をさ  
れている方は、Step4の確  
認コードを受け取るために、  
「@microsoftonline.com」  
からお送りするメールを受  
信できるように設定してく  
ださい。

## Step4

- ① 登録したメールアドレスに確認コードが届きます。
- ② 確認コードをコピーもしくはメモをとってください。

新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システムアカウン  
トの電子メール確認コード

Microsoft (新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム の代理) | 14:10 (水 0日) | ☆ | 〻 | ☰ |



\*表示内容はご利用端末により異なる場合があります。

## Step5

- ① トップ画面に戻り確認コードを入力します。
- ② 「コードの確認」ボタンを押します。



Step4の確認コードを  
入力します。

## Step6

- ① パスワード設定画面にて任意のパスワードを入力します。
- ② 「作成」ボタンを押します。



**ポイント!**  
パスワード作成ルール：  
8桁以上とし、かつ、次のうち3つ以上を含める必要があります。  
・小文字  
・大文字  
・数字  
・記号

## Step7

- ① ご自身の属性情報を入力します。
- ② リーフレットに記載のある「HER-SYS ID」(6桁または7桁)を記入します。
- ③ 「入力内容を確認する」を押下し、内容を確認の上「属性を保存する」ボタンを押して、登録完了です。



**ポイント!**  
「HER-SYS ID」は保健所等からお配りするリーフレットに記載されています。

氏名・生年月日・HER-SYS IDを入力ください。

システムに登録された情報と異なる入力をした場合、登録できないことがあります。その場合は、保健所にお問い合わせ下さい。

## 2. スマホ等からの健康観察入力

トップ画面から健康状態を入力し、報告することができます。

## Step1

ご自身の状況を入力するため、「状況報告を入力する」ボタンを押します。



## Step2

- ① 状況報告画面からご自身の体調等を入力してください。
- ② 「確認」ボタンを押します。

→これで完了です。



体温と酸素飽和度(SpO2)を入力し、症状の「あり」「なし」を選択してください。

### (3) パルスオキシメーターの使い方【パルスオキシメーター貸出対象の方のみ】

#### 【パルスオキシメーターとは】

血中酸素飽和度 (SpO<sub>2</sub>) と脈拍数 (PR) を簡単に測定できる装置です。

#### ■血中酸素飽和度 (SpO<sub>2</sub>)

- ・ 血液中に含まれる酸素量の指標です。
- ・ 肺が正常に機能しているかどうかの目安になります。呼吸状態が悪化すると、数値が低下します。

#### ■脈拍数 (PR)

- ・ 1 分間に心臓が何回拍動するかを表す数値です。
- ・ 肺炎などで全身状態が悪化すると、数値が上昇します。

#### 【基準値と異常値】

おおむね下表のとおりです。

	血中酸素飽和度 (SpO <sub>2</sub> )	脈拍数 (PR)
基準値	95%以上	60～100bpm (成人)
要注意	93%以下	120bpm 以上

【計測方法】(いろいろな機種がありますが、基本は同じです。)

※座って、安静な状態で測定してください。

①図1を参考に、クリップ部を開き、指をラバークッションに入れて(指が正しい位置にあることを確認して)指を挟みます。

注意：しっかり奥まで指を入れないと正確に測定できません。

また、指先が冷えているなど血流が悪い状態だと異常な値や測定できないことがあります。マニキュアやジェルネイル、ネイルシールなども測定に影響するので除去してから測定してください。

②(図2参照)電源ボタンを一回押します。(計測を開始します。)

③測定中は、指を振ったり測定部を緩めたりしないでください。その間、身体が運動状態だと正確に測定されません。

④(図2参照)画面に測定値が表示されたら、数値 (SpO<sub>2</sub>) を健康観察票へ記載してください。

⑤本機器を指から外すと、表示された測定値が消え、数秒後に電源が自動的に切れます。



#### 【その他】

市では、パルスオキシメーターの貸出しを行っております。詳しくは、「6. パルスオキシメーターの貸出し・配食サービスについて」をご覧ください。その他、ご不明な点がございましたら、新型コロナウイルス健康観察センター(電話番号はお送りしたショートメッセージサービスに記載)へ連絡してください。

## 6. パルスオキシメーターの貸出し・配食サービスについて

市では、自宅療養をされることとなった方に対し、パルスオキシメーターの貸出し及び配食サービスを実施しています。各サービスの利用を希望される方は、下記の事項にご留意の上、「ちば電子申請サービス」から利用申込を行ってください。

### 【対象】

自宅療養者で市内在住の方

※濃厚接触者の方は対象外です。なお、濃厚接触者の方には、原則として不要不急の外出は自粛していただきますが、食料品等、日用品の購入を目的とした最低限の外出は可能です。

### 【申込期間】

自宅療養期間（自宅療養の開始日から解除日の前日まで）

### 【申込回数】

1回まで

※ただし、配食サービスについては、自宅療養期間が延長された場合、状況に応じサービスを利用することができますので、新型コロナウイルス健康観察センター（電話番号はお送りしたショートメッセージサービスに記載）までご連絡ください。

### 【申込個数（上限）】

パルスオキシメーター	1世帯1個 ※すでに同居のご家族等へパルスオキシメーターが貸し出されている場合は貸し出しを行いませんので、ご了承ください。
配食サービス	1人2セットまで

### 【配達日時】

指定はできません。なお、申込みから配達まで日数を要する場合があります。

### 【配達方法】

- ・ご自宅の玄関先にパルスオキシメーターや食事セットの箱を置く「置き配」となります。なお、本サービスに申し込まれた場合は、ご自宅への置き配に同意されたものいたしますので、ご承知おきください。
- ・配達当日、本人確認のため、ご自宅近くより配達員から電話連絡がありますので、必ず応答してください。応答がない場合は、翌日に再配達を行います。なお、再配達においても応答がなく在宅が確認できない場合は、申込みをキャンセルしたものといたしますので、ご了承ください。
- ・パルスオキシメーターや食事セットは、配達員が立ち去った後にお取りください。インターホン越しや携帯電話等で対応する等、配達員と対面しないようお願いいたします。

## 【その他】

- ・パルスオキシメーターは、自宅療養終了後に返却していただきますので、大切にご使用ください。なお、申込みにあたっては、返却についての同意が必要となります。返却方法については、「9. 機材の返却について【パルスオキシメーター・体温計貸出対象の方のみ】」をご覧ください。
- ・食品は、パック食品やレトルト食品等、1箱あたり3日分の保存可能な食事セットとなります。なお、食物アレルギーへの対応や宗教上の理由による食品の指定はできませんので、ご自身で各食品の表示をご確認ください。
- ・封を開けた食品はすぐに食べていただき、万が一保存する場合は、冷蔵庫に入れ、早めに食べ切ってください。
- ・費用負担はありません。

## パルスオキシメーターの貸出し・配食サービス利用申込

- ・利用申込は「ちば電子申請サービス」からの申込みとなります。
- ・パソコン、スマートフォンのどちらからも申し込めます。また、利用者登録せずに申込可能です。
- ・申込みの際、HER-SYS IDが必要になりますので、ご準備ください。また、申込みは感染者ご本人（HER-SYS IDをお持ちの方）が行ってください。
- ・申込みで登録された情報（氏名（フリガナ）、住所（建物の目印等を含む）、電話番号、自宅療養者である旨）を、本市と契約した配達事業者へ提供しますので、予めご了承ください。
- ・申込みに要する時間は、約5分です。

申込先 URL

[https://s-kantan.jp/city-chiba-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=7887](https://s-kantan.jp/city-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=7887)

下記QRコードからもアクセスできます。



## 7. 自宅療養中の避難について

- 千葉市では災害発生時又は発生のおそれがある場合（以下「災害発生時等」という。）に、指定避難所を開設することになっています。



- 一方、自宅療養者の皆様については、地域住民主体で運営する指定避難所で適切に対応することが困難なため、受け入れすることができません。
- 平常時からハザードマップを確認するとともに、災害発生時等は、以下の行動を心掛けていただきますよう、よろしくお願いいたします。

- ① 身の安全を確保する。
- ② 自宅が安全かどうか判断する。  
※安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。一方、避難が必要な場合は躊躇することなく行動することが大切です。
- ③ 避難が必要な場合、指定避難所へ避難せず、まずは千葉市（療養される際にご案内します）へ連絡してください。
- ④ 上記③での案内に従い、指定された場所へ避難してください。

<https://www.city.chiba.jp/somu/kikikanri/bosai/2019jisinfusugaihazardmap.html>



## 8. 自宅療養の終了について

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、かつ、症状軽快後72時間経過した場合（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日から7日間）」までとなっています。

## 9. 機材の返却について【パルスオキシメーター貸出対象の方のみ】

- パルスオキシメーターは、貸し出しの際に同包されていた封筒で返却をお願いします。
- 自宅療養終了後、機器をアルコールで消毒し、良く乾燥させてください。
- 機器を返送用封筒に入れ、郵便ポストに投函してください。
- 保健所に持参して下さる場合は、事前にご連絡をお願いします。

## 10. お問い合わせ先

**療養中の健康相談、過ごし方などのご質問・ご相談**

千葉市新型コロナウイルス健康観察センター

(療養される際にご案内します)