

(地 499) (健Ⅱ 456)
令和 3 年 2 月 1 日

都道府県医師会
担 当 理 事 殿

日本医師会感染症危機管理対策室長
釜 范 敏
(公印省略)

自宅療養における健康観察の際のパルスオキシメーターの活用について

貴職におかれましては、新型コロナウイルス感染症への対応にご尽力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今般、厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部より各都道府県等衛生主管部（局）宛に標記の事務連絡が発出されました。

本事務連絡は、特に感染が拡大しており病床占有率が高まっている地域においてパルスオキシメーターを活用する都道府県等も増えてきていることを受け、神奈川県等の事例を参考に掲げ、自宅療養者への健康観察におけるパルスオキシメーター活用の検討・準備を求めるものです。

また、パルスオキシメーターを活用する場合も含め、必要に応じて地域の医師会や医療機関等へ協力を求め、又は業務を委託することなどについても、併せて検討することも依頼しております。自宅療養の地域医師会等への健康フォローアップ業務の委託については、本会からも、令和 2 年 4 月 14 日付日医発第 74 号（地 40）（健Ⅱ 33）「自宅療養を行う患者等に対するフォローアップ業務の委託について（お願い）」等によりご案内しております。

つきましては、貴会におかれましても、本件についてご了知いただくとともに、貴都道府県内における自宅療養の実施の際には、パルスオキシメーターの活用につきご高配のほどお願い申し上げます。

追って、ご参考までに、パルスオキシメーターにより測定する酸素飽和度(SpO₂)と動脈血酸素分圧(PaO₂)の換算は下記の例になります。詳しくは関係学会ハンドブック等の関係資料をご参照ください。

例) 酸素飽和度 (SpO₂) と動脈血酸素分圧 (PaO₂)

SpO ₂ (%)	75	85	88	90	93	95
PaO ₂ (Torr)	40	50	55	60	70	80

新型コロナウイルス感染症 COVID-19

診療の手引き **第4.1 版**

2020

4

重症度分類とマネジメント

以下に、重症度分類および重症度別の支持療法について記載する。また、気管挿管による人工呼吸における注意点をまとめる。なお、感染症病床で重症例の治療を実施できない場合には、集中治療室（ICU）などの別の病床、あるいは他医療機関への転院を含めて、都道府県や管轄保健所と相談する。

1 重症度分類（医療従事者が評価する基準）

重症度	飽和酸素度	臨床状態	診療のポイント
軽 症	$\text{SpO}_2 \geq 96\%$	呼吸器症状なし 咳のみ息切れなし	・多くが自然軽快するが、急速に病状が進行することもある ・リスク因子のある患者は入院とする
中等症Ⅰ 呼吸不全なし	$93\% < \text{SpO}_2 < 96\%$	息切れ、肺炎所見	・入院の上で慎重に観察 ・低酸素血症があっても呼吸困難を訴えないことがある ・患者の不安に対処することも重要
中等症Ⅱ 呼吸不全あり	$\text{SpO}_2 \leq 93\%$	酸素投与が必要	・呼吸不全の原因を推定 ・高度な医療を行える施設へ転院を検討 ・ネーザルハイフロー、CPAPなどの使用をできるだけ避け、エアロゾル発生を抑制
重 症		ICU に入室 or 人工呼吸器が必要	・人工呼吸器管理に基づく重症肺炎の2分類（L型、H型） ・L型：肺はやわらかく、換気量が増加 ・H型：肺水腫で、ECMOの導入を検討 ・L型からH型への移行は判定が困難

注

- ・COVID-19で死亡する症例は、呼吸不全が多いために重症度は呼吸器症状（特に息切れ）と酸素化を中心に分類した。
- ・ SpO_2 を測定し酸素化の状態を客観的に判断することが望ましい。
- ・呼吸不全の定義は $\text{PaO}_2 \leq 60\text{mmHg}$ であり $\text{SpO}_2 \leq 90\%$ に相当するが、 SpO_2 は3%の誤差が予測されるので $\text{SpO}_2 \leq 93\%$ とした。
- ・肺炎の有無を把握するために、院内感染対策を行い、可能な範囲で胸部CTを撮影することが望ましい。
- ・軽症であっても、症状の増悪、新たな症状の出現に注意が必要である。
- ・ここに示す重症度は中国や米国NIHの重症度とは異なっていることに留意すること。

事 務 連 絡
令和 3 年 1 月 28 日

各 都道府県
保健所設置市
特別区 衛生主管部（局） 御中

厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部

自宅療養における健康観察の際のパルスオキシメーターの活用について

新型コロナウイルス感染症対策については、ご尽力及びご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

自宅療養における健康観察の確保については、「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る自宅療養の実施に関する留意事項（第4版）」（令和2年8月7日改訂）において、留意すべき事項等についてお示ししてきたところです。

現在、依然として新規感染者数は高い水準で推移しております。特に感染が拡大しており、病床占有率が高まっている地域においては、自宅で健康観察を行う際に、酸素飽和度も含め、患者の健康状態や症状の変化を迅速に把握するため、患者の自宅にパルスオキシメーターの配送等を行い、健康観察に活用する都道府県等も増えております。

新型コロナウイルス感染症は一度感染が拡大すると急速に拡大する場合がある中、地域における感染状況を踏まえ、下記の対応をいただくよう、お願いいたします。

記

1. 自宅療養者への健康観察におけるパルスオキシメーター活用の検討・準備

自宅療養者への健康観察においてパルスオキシメーターを活用していない都道府県等において、特に、現在自宅療養を行っているがパルスオキシメーターの活用は行っていない都道府県等においては、以下の事例も参考にいただき、自宅療養者の健康観察においてパルスオキシメーターを活用することについてご検討いただくとともに、活用する場合には必要な準備を行うよう、お願いいたします。

また、「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る自宅療養の実施に関する留意事項（第4版）」等でお示ししているとおり、保健所の業務負担軽減を図るとともに、適切な健康観察には医学的知見が必要になることから、パルスオキシメーターを活用する場合も含め、必要に応じて地域の医師会や医療機関等へ協力を求め、又は、業務を委託することなどについても、併せてご検討いただくようお願いいたします。

なお、自宅療養者への健康観察におけるパルスオキシメーターの購入、配送、回

収や健康観察業務の外部委託の経費については、新型コロナウイルス感染症緊急包括支援交付金の対象となっており、新たにパルスオキシメーターの購入等を行う場合には、同交付金の活用が可能です。

(参考)

- 神奈川県では、保健所設置市分も含めてパルスオキシメーターを一括購入し、県からバイク便により患者宅に配布しています（使用後に回収）。患者本人が健康状態や酸素飽和度（SpO₂）の自己測定を行い、保健所がLINEや電話により把握しており、SpO₂が93%以下となった場合には、電話による確認を行っています。自宅療養中の健康管理について分かりやすいパンフレットを作成しています。（参考資料）
- パルスオキシメーターを配布する対象としては、自宅療養者全てを対象とする都道府県も多いですが、50歳以上を対象としている例（東京都）や40歳以上又は40歳未満のうち入院優先度判断スコアが一定数以上の者や入院待機者等を対象としている例（神奈川県）のほか、医師・保健所が症状等を踏まえ判断することとしている例（千葉県、静岡県、兵庫県、大阪府、岡山県、愛媛県、宮崎県等）があります。
- パルスオキシメーターの使用方法について、保健所職員等が患者宅訪問時や電話において説明を行うほか、SpO₂が95%以下の場合には再測定を促すなど、配送時に簡潔なリーフレットや説明資料を同封している例もあります。

2. パルスオキシメーターの発注状況の把握

現在、パルスオキシメーターは、個人の購入等も増加しており、メーカーの供給に限りがある状況となっています。パルスオキシメーターについては、「新型コロナウイルス患者の療養に当たって必要なパルスオキシメーターの安定供給について（その2）」（1月19日付け事務連絡）により、業界団体に対し、自治体からの発注に対する配慮等をお願いしているところですが、各都道府県等におけるパルスオキシメーターの発注状況及び今後の発注見込みについて、別紙の調査票に基づき、ご報告いただくようお願いいたします。

都道府県におかれては、管内の保健所設置市や特別区分を含めてとりまとめたいただき、ご報告いただくようお願いいたします。

報告期限：2月2日(火)中

報告先 : oka-yuuki@mhlw.go.jp extraid923@mhlw.go.jp

照会先

新型コロナウイルス感染症対策本部 戦略班 川口、橋本

電 話：03-3595-3204（直通）

【発注状況（調査票2枚目のシート）】

医政局経済課 医療機器政策室材料価格係：kikihoken@mhlw.go.jp

電 話：03-3595-3409（直通）

以上

(1)都道府県 コード	(2)保健所名	(3)保健所コード	(4)自宅療養者に対するPOMの利用状況				(5)入院先等調整中で自宅等で待機中の者に対するPOMの利用状況			(6)現在の確保台数及び見込み			備考
			①自宅療養 の実施有無	② POM の 配布の有無	③POMの配布 対象者の基準	④現在のPOM の配布数(台)	①POMの配 布の有無	②POMの配布対 象者の基準	③現在のPOMの 配布数(台)	①現在確保して いる台数	②現在発注して いる台数	③今後追加で発 注予定又は発注 したいと考えている 台数	※自由記載
記載例⇒			○／×	○／×	…	1000	○／×	…	300	3000	1000	1000	…

※各保健所ごとの対応について記載いただき、都道府県にてとりまとめたうえでご提出をお願いいたします。

※(4)①については、自宅を療養場所の選択肢に含めている場合に○を記載ください。(入院先等調整中の間のみ自宅等に滞在する場合は×となります。)

※(4)④,(5)③,(6)については、原則半角数字で記載をお願いします。

※(4)①,(5)①で×を回答した場合、同②～④は回答の必要はありませんが、その場合も(6)の現在の状況・今後の方針について、可能な限り記載をお願いします。(今後の対応方針の検討の参考にいたします。)

※(4)、(5)については、都道府県内で同一の対応である場合には、その旨を記載いただいた上で、都道府県単位でまとめて記載いただくことで構いません。

※(4)④,(5)④については概算で構いません。

※(6)については、都道府県が当該都道府県内のPOMを一括して確保している場合には、都道府県全体における総計を記載いただくことで構いません。

※(6)②③については、別シートに詳細を可能な範囲で記載をお願いします。



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

こちらのしおりは、検査を受けられた方にお配りしています。

—結果が「陽性」で自宅・宿泊療養される方へ—

スマートフォンをお持ちの方は、
療養中の健康管理は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。

登録は
簡単！

1日2回
回答！

所要時間
1回1分程度！



LINE ID検索
@kanagawa_corona

LINEを使用できない場合、1日2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や警察等と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ご覧いただくことができます。



はじめに

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、新型コロナウイルスPCR検査を受けら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10ページまでのご一読をお願いします。

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させていただきます。

その際、皆様の状況に応じて療養できるよう、ご家族の状況なども考慮の上でご案内させていただきます。

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。

宿泊療養・自宅療養のおおまかな流れ

1) 外来受診

PCR検査を受けた方のうち、陽性で、軽症の方は、宿泊療養・自宅療養の可能性があるため、医師より療養にあたって必要な情報の聞き取りをさせていただきます。
医師にヒアリングシートをご提出ください。

2) 自宅待機・療養準備

PCR検査結果が出るまでの間に、療養の準備をお願いいたします。
P.3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が検査結果を連絡します。陽性と判明した場合は、神奈川県より、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、施設までの移動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（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10日間が経過した日（11日目）までとしています。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.11～の**毎日の健康管理編**をご参照ください。

5) 療養終了

療養開始日に、療養終了の見込日についてお知らせします。症状が軽快していると考えられる場合は、10日目に療養終了の連絡をします。ただし、療養期間の最終3日間において、咳や発熱などの症状がある場合は、必要に応じて療養期間が延長となる場合もございます。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.21をご参照ください）。



宿泊療養・自宅療養

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。
<宿泊療養の基準> 1. 施設での安静が可能な方 2. 施設の居室内で生活ができる方 3. ADL（日常生活動作）が自立している方 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 ※ 基礎疾患によっては宿泊療養をお断りをする場合があります。	<自宅療養の基準> 1. 自宅での安静が可能な方 2. 外出せずに生活ができる方 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 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
<療養者の例> ○ 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） ○ 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 ○ 狭い空間でも療養できるストレス耐性がある方 ※ 台風等で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。（P10参照）	<療養者の例> ○ 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 ○ 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 ○ 単身の方など、自宅療養に支障のない方
<注意点> ● 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。 ● 施設ごとのルールを守ってください。 ● 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。 ● 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。 ● 禁酒・禁煙です。	<注意点> ● 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。 ● 療養期間中は、外出できません。 ● 禁酒・禁煙です。
具体的な準備・療養は5～6ページへ	具体的な準備・療養は7～10ページへ

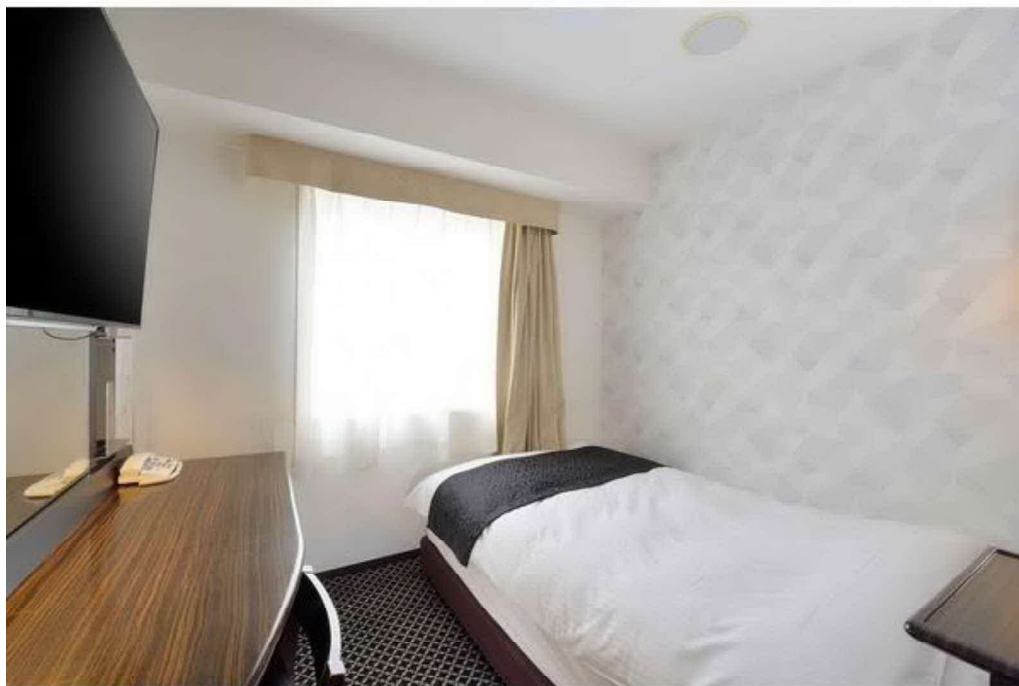
宿泊施設について

宿泊施設

神奈川県が確保した宿泊施設のイメージ写真です。

必ずしも、同様の部屋を確保できるわけではありませんので、ご注意ください。

居室のイメージ写真の例



県が提供するお弁当の例





宿泊療養される方へ＜準備編＞

費用について

宿泊費用、食費について、宿泊者のご負担はありません。ただし、提供した居室のキーの紛失の場合などは、負担いただく場合があります。

日用品の準備

- ・ 現金、保険証、おくすり手帳、スマートフォン・携帯電話（お持ちの方）及び充電器は必ず持参してください。充電器をお忘れになる方が非常に多いため、ご注意ください。
- ・ 毎日の検温のため、体温計をご持参ください。
- ・ 必要なものはご自身でご準備ください。ただし、居室の収納スペースは限られます。
（持参いただくものの例）着替え、寝間着、マスク、タオル、歯ブラシ・シャンプー等の洗面用具、洗剤、筆記用具、イオン飲料やゼリー等の補食（発熱等により食欲がない場合等）等
- ・ 宿泊施設館内では、寒暖の細かな対応ができないため、ご自身で調節できるように、ご自身で衣類等の準備をしてください。
- ・ テレビ、冷蔵庫、Wi-Fi等の基本設備は、施設によって異なる場合がございますので、療養開始前に必要に応じて保健所にご確認してください。

薬の準備など

- ・ かかりつけ医がいる場合は、念のため、かかりつけ医の連絡先を控えておいてください。
- ・ 服用中のお薬がある場合は、宿泊療養中に不足することがないように、余裕をもって3週間分程度をお持ちください。
- ・ 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上で、お薬の処方を受けるなどしてください。
- ・ オンライン診療も紹介はしていますが、土曜日の一部の時間、日曜・祝日については、調剤薬局が営業時間外のため、処方を行うことが困難です。必ず、服用中のお薬や、常備薬はご自身でご用意いただいて、入所するようにしてください。

ペットを飼われている方へ

- ・ 早ければPCR検査結果が陽性と判明した日の翌日から宿泊施設に入っていただく可能性があります。宿泊施設にペットを連れていくことはできませんので、お世話ができる方がいない場合は、速やかに親類や知人などに相談してペットを預けるようにしてください。
- ・ なお、民間の預かり支援団体には次のところがあります。

アニコムホールディングス株式会社 「#StayAnicom」プロジェクト

<https://www.anicom.co.jp/release/2020/200410.html>

※本人又はご家族が新型コロナウイルスに感染した方のみを対象とした申込み窓口です。

インターネットでの申し込みのみとなります。



宿泊療養される方へ＜療養編＞

療養中の注意事項

- 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居室外の指定エリアまで出ることが可能な施設の場合は、指定時間や指定エリアを現地でご確認の上、その際は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にお願いいたします。
- 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。
- 居室内の清掃は宿泊者自身で行ってください。
- 洗濯は宿泊者自身が居室にて手洗いしていただきます。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、血中の酸素飽和度を測定します。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。
- 退所日の当日は、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>

療養環境の準備

- ・ 生活空間

同居される方との接触を最小限に抑えるため、生活空間を分ける（原則個室）ご対応をお願いいたします。

- ・ 衛生対応の準備

トイレ、浴室等、同居される方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備等をお願いいたします。

薬の準備

- ・ 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上で、お薬の処方を受けるなどしてください。
- ・ オンライン診療も紹介はしていますが、土曜日の一部の時間、日曜・祝日については、調剤薬局が営業時間外のため、処方を行うことが困難ですので、あらかじめ、ご了承ください。

食料・日用品について

- ・ 食料や日用品は原則として、ご自身で調達・確保をお願いします。配送サービス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（玄関前に置くなど）。

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/



イトーヨーカドー アイワイネット

<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



イオンネットスーパー おうちでイオン

<https://shop.aeon.com/netsuper/>



セブンミール

<https://7-11net.omni7.jp/top>





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。
- ・ 災害発生時又は災害発生の恐れがある場合、市町村から療養者あてに連絡し、避難が必要であることの説明や宿泊療養施設への移動について意向を確認する場合があります。

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。配達員等も極力接触しないよう配慮をお願いします。

パルスオキシメーターの貸出について

- ・ パルスオキシメーター（指先に装着して血中の酸素飽和濃度を測定する機器）については、原則ご自宅に送付します。療養が終了しましたら、回収に伺いますので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、厳重に密閉して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。

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、ペットのお世話が出来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。
- ・ なお、民間の預かり支援団体には次のところがあります。

アニコムホールディングス株式会社 「#StayAnicom」プロジェクト

<https://www.anicom.co.jp/release/2020/200410.html>

※本人又はご家族が新型コロナウイルスに感染した方のみを対象とした申込み窓口です。
インターネットでの申し込みのみとなります。



自宅療養される方へ ＜療養編＞

配食サービスについて

- ・ 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させていただきます。
- ・ 食事及び日用品(ティッシュ、トイレットペーパー)を提供します。
- ・ 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答えできません）。
- ・ 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させていただく必要がありますので、あらかじめご承知おきください。
- ・ 自宅療養開始後、初回の配達まで、2～3日程度かかります。
- ・ 療養期間延長となった場合、配食サービスは延長しますが、延長日初日は配達が出来ない可能性がありますので、あらかじめご承知おきください。

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。配達員が来た際、**必ず玄関先には出ず、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。
- ・ 常温食と冷凍食が配達されます。冷凍庫に保管できる十分なスペースを空けておいてください。



※写真はイメージです。



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>

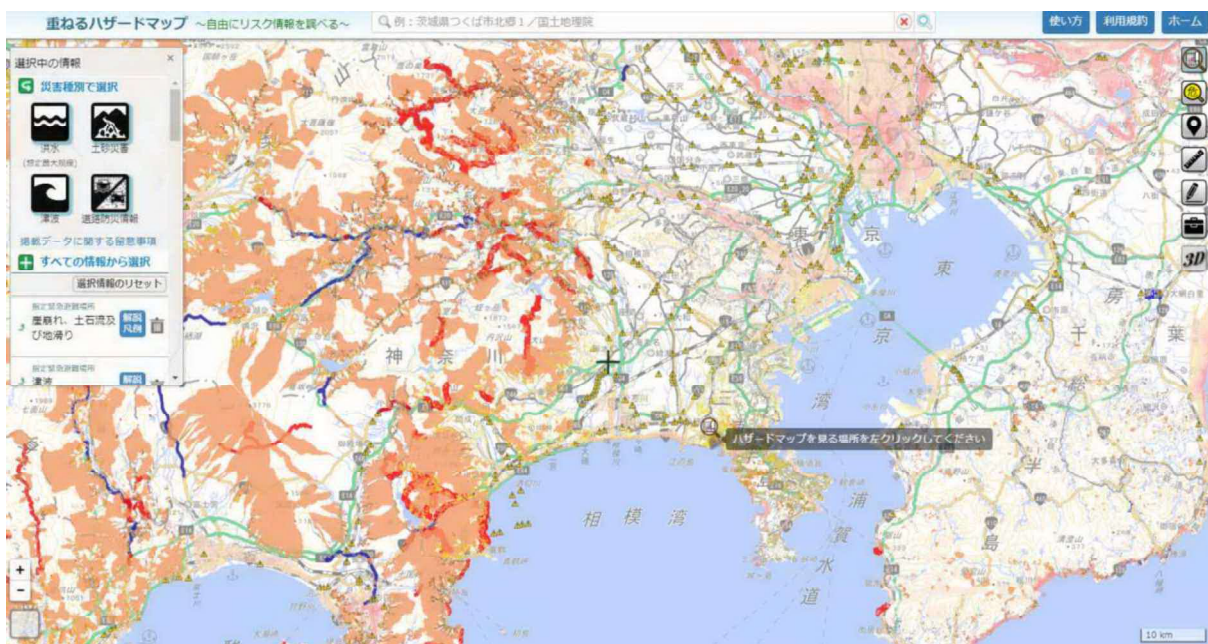
発災時について

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・宿泊施設療養のしおり

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

病院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。その内容をもとに、療養場所の決定、体調の管理をさせていただきます。

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をさせていただきます。その際に2回分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。

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。なお、療養期間中に医療機関を受診する際の新型コロナウイルス感染症にかかる医療費について、自己負担額は発生しません。

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：（療養される際にご案内します）

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：（療養される際にご案内します）

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（p.18へ）

こころの悩み電話相談：0570-024-302（p.18へ）

妊産婦電話相談：0570-058-222（p.19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、担当職員があなたの療養をサポートします。
- ・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。
- ・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。

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	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

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：（療養される際にご案内します）

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

※ 検査で陽性と判明した場合にのみ登録作業をおこなってください

① 友だち登録

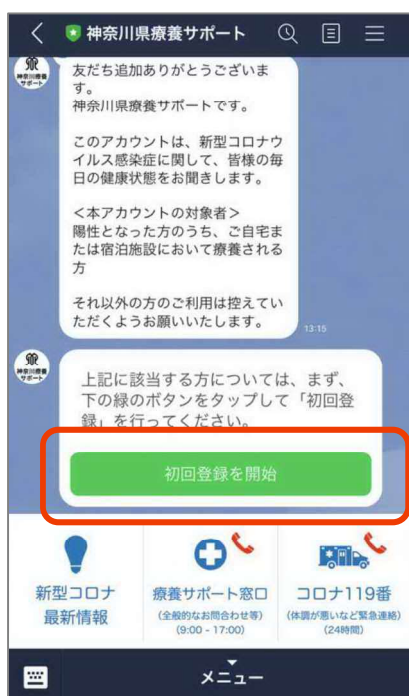
LINEで「神奈川県療養サポート」を友だち登録してください。

こちらの2次元バーコードから簡単に登録できます。



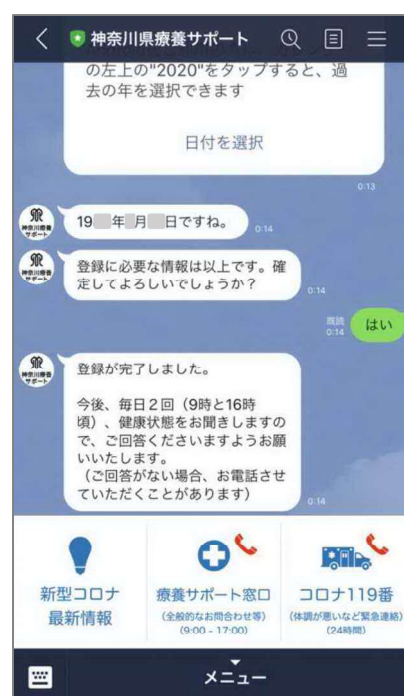
② ご本人情報の登録

初期登録の案内が届きます。



生年月日および事前にヒアリングシートに記載いただいた電話番号をご入力ください。

登録完了です。



LINEによる定期確認 <毎日>

体調の確認

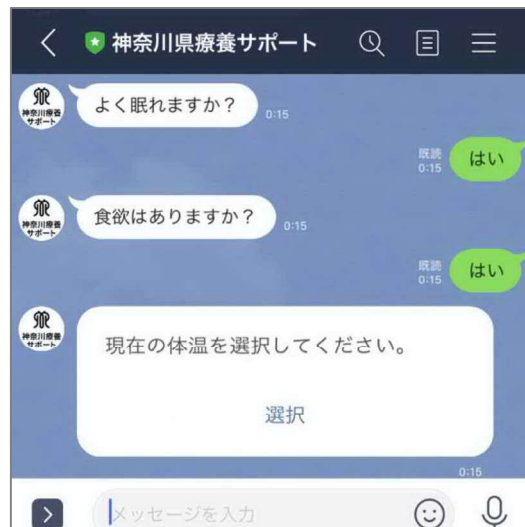
① 体調確認のメッセージ受信

初期登録が完了すると、毎日**7時半頃・14時半頃の2回**、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 ご回答が無い場合

体調のご回答が確認できない場合、療養サポート窓口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

(療養される際にご案内します)

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

(療養される際にご案内します)

LINEがご利用いただけない場合

療養サポート窓口のスタッフが1日1回お電話にて体調の聞き取りをさせていただきます。その際に2回分の検温結果についてもお伺いしますので、朝夕必ず検温・記録をお願いいたします。下記番号からの着信には必ず出てください。

電話番号 **042-698-9049**

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 (宿泊療養者のみ)	脈拍数 (宿泊療養者のみ)	体調メモ
		℃	SPO ₂ %	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 (宿泊療養者のみ)	脈拍数 (宿泊療養者のみ)	体調メモ
		℃	SPO ₂ %	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こ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

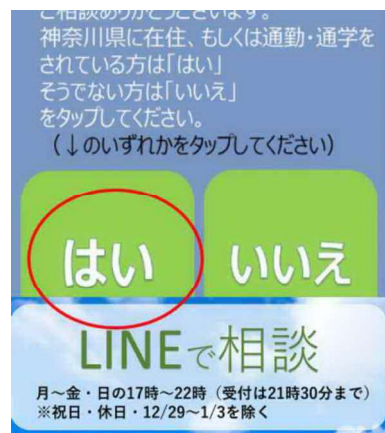
① 友だち登録

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こ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。

0570-024-302 月～金の9時から17時

※祝日・休日・12/29～1/3を除く

各種相談

妊産婦電話相談

妊産婦の方の、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。

0570-058-222 月～土 10時～16時 ※祝日を含む／年末年始を除く

※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。



神奈川県

今のあなたの気持ちに
寄り添います

新型コロナ妊産婦電話相談窓口

0570-058-222

【相談日】月曜日～土曜日（祝日を含む／年末年始を除く）
【相談時間】10時～16時 ※ 都部費料（ただし、通話料はかかります。）

妊娠中・子育て中のママ、そのご家族の方のために、
助産師による電話相談窓口を設置しています。
コロナ禍における心配や疑問はありませんか？
どんな小さなことでもお気軽にお電話ください。

妊娠中に
新型コロナに
感染したら
どうなるの？

新型コロナの
影響で
出産・育児の準備が
できていない……

赤ちゃんへの
影響はあるの？

感染しないために
どんなことに
気をつけるの？

里帰り出産が
できなくて
不安……

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日間に咳や発熱などの症状がない場合は、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）。

また、県民の皆様が安心して社会に復帰できるよう、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（連絡先は次ページ）。

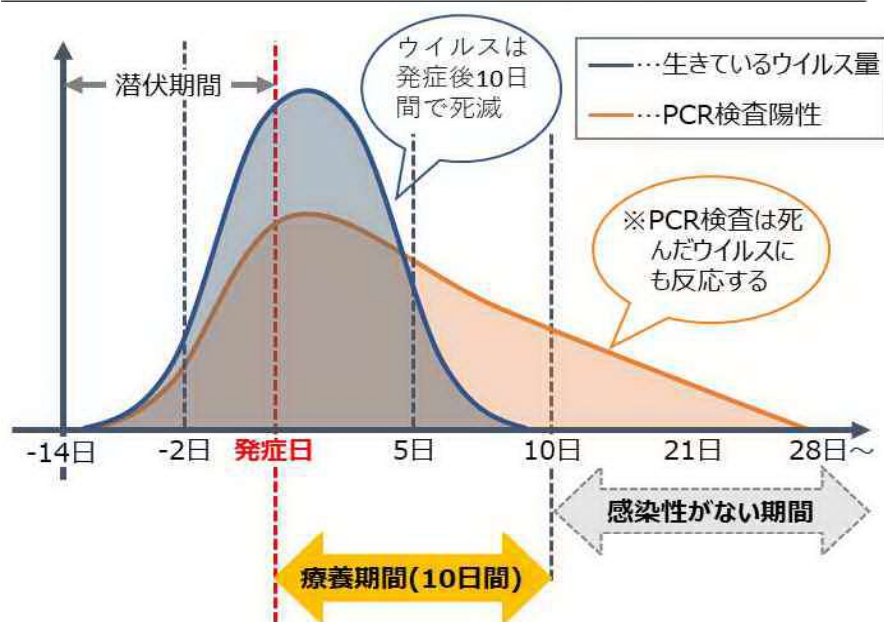
<科学的根拠の紹介>

- 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日間に咳や発熱などの症状がない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、最後の3日間に咳や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

療養を終えたときは

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。

- ・石けんやアルコール消毒液を用いて**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、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）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。

●咳や発熱などの症状が出た場合

- ・速やかに**最寄りの保健所に連絡**し、その指示にしたがい、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

手続きの詳細は、神奈川県療養サポート窓口までお問い合わせください。

☎（療養される際にご案内します）

●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。
ご理解よろしくお願いします。

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
	保土ケ谷区	保土ケ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	0467-85-1171
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

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、過ごし方などについてのご質問・ご相談

9:00～17:00

神奈川県療養サポート窓口

(療養される際にご案内します)

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

(療養される際にご案内します)

こころの悩み電話相談

月～金の9時～17時 ※祝日・休日・12/29～1/3を除く

0570-024-302

※横浜市内で療養中の方、横浜市民の方はこちらをご利用いただけます

月、水、金の14時～16時 ※祝日・休日・年末年始を除く

080-4884-6540 (横浜市)