



新型コロナウイルス感染症 自宅・宿泊療養のしおり

2022/7 臨時版 1.31版

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URL : <https://fd70c5e2.form.kintoneapp.com/public/def000005bc0740a06f32dac7f00972ceddcfe3fd2455bb81d08292f44bf3d97>



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URL : <https://liff.line.me/1645278921-kWRPP32g/?accountId=634rianl>



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

サイトURL : <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/facilities/top.html>



はじめに

新型コロナウイルスに感染された方におかれましては、体調の変化や療養についてご不安のことと存じます。このしおりでは療養中の過ごし方や体調急変時の対応についてご案内しておりますので、ご体調のすぐれないところ大変恐縮ですがご一読ください。

療養中の皆様にはご不便をおかけいたしますが、療養終了まで何卒ご理解ご協力をお願い申し上げます。

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、医療機関等を受診し新型コロナウイルス感染症と診断された方にお配りしています。

医療機関等で新型コロナウイルス感染症と診断後、入院が不要の方は自宅療養または宿泊療養をしていただきます。療養前にこのしおりをご一読ください。

また、療養終了後も **1年程度は保管してください。**

自宅・宿泊施設で療養される皆さまへ

新型コロナウイルス感染症と診断された方のうち、入院不要と医師に判断された方は、自宅または宿泊施設のいずれかで療養をしていただきます。

診断された方のうち、「**重点観察対象者***1」の方には、保健所が体調や家庭状況などを伺い、自宅か宿泊施設いずれかで療養をご案内いたしますので、保健所からの連絡をお待ちください。

重点観察対象者ではない方については、原則として自宅療養をしていただきますので、自宅・宿泊療養のしおり<4ページ>をご覧ください、家庭内での感染対策を実施して療養いただきますようお願いいたします。

皆様が少しでも安心して療養生活を送れるよう、引き続き努めてまいります。

*1 **重点観察対象者となる方の条件** (療養開始時点において下記のいずれかに該当する方)

年齢

65歳以上もしくは2歳未満

酸素飽和度

SpO2値**95以下**

リスク

**40～64歳で重症化リスク因子*2あり
または年齢に関わらず妊娠している場合**

療養開始時点において上記の条件に該当する方へは、保健所から療養に係るご連絡を差し上げます。

*2 重症化リスク因子とは、慢性呼吸器疾患、糖尿病、慢性腎臓病、肥満（BMI30以上）、免疫低下状態、悪性腫瘍、ワクチン2回接種を終えていない、心血管疾患、肝硬変を指します

治験に関する取組み

神奈川県では療養者向けに県が確保している宿泊療養施設の一部に治験事業者が駐在し、入所者の療養者が治験を希望した場合に速やかな治験実施ができるよう協力しています。

治験に関心のある方は、下記の二次元コードをご覧ください。



興和株式会社の治験

電話：0120-305-932

受付：月～土 9:00～20:00

日・祝 9:00～17:00

サイトURL：<https://new-ing.jp/recruited/21088>

受診後から療養終了までの流れ

検査を受けた方や新型コロナウイルス感染症と診断されてから療養終了までの流れ

受診後からの流れは、大きく4段階に分けられます。

1 療養のための質問票の入力 (P.3)



- 検査結果を待っている方や診断された方は、「療養のための質問票」に入力ください（行政が速やかに療養支援を行うためのものです）
- 後ほど医療機関から検査結果の連絡があります（その場で結果が分かる場合を除く）
- 陽性になった重点観察対象者の方へは、別途保健所から連絡をします

2-1 自宅療養の準備 (P.4)



保健所からの連絡がない方や、保健所から自宅療養の指示があった方は、自宅にて療養を行います

2-2 宿泊療養の準備 (P.7)



保健所又は神奈川県宿泊療養申込窓口から宿泊療養の指示があった方は、専用の車で移動し宿泊療養施設にて療養を行います。

3 療養期間・日々の健康観察 (P.10)



- 発症日から10日間（無症状の方は検体採取日から7日間）療養します
- 療養中は外出せず、自宅又は宿泊療養施設でお過ごしいたします
- 検温等を行い、健康状態の報告を行います

4 療養の終了 (P.13)



- 療養終了予定日を含む療養最終3日間に解熱剤の服用や37.5℃以上の発熱等の症状がなければ、その翌日から外出ができるようになります
- 上記の症状がある場合等は、療養期間が延長となる場合もあります
- 療養期間が終わった方は、療養証明書の発行を受けられます

○ 療養期間の考え方



1



質問票の 入力

入力方法

「療養のための質問票」に必要な事項を入力する

検査結果の連絡を受けるまでの間に、「療養のための質問票」への必要事項の入力をお願い致します。家族等による代理入力もして頂けます。回答時間は10分程度です。その後陰性が判明した場合は、入力された情報は破棄されます。**入力することで、「LINE」又は「Aiコール」による毎日の健康観察を受けられるようになります。**

1 二次元コードを読み取る



または



左の二次元コードを読み取り、「**療養のための質問票**」のWebフォームページを開いてください。二次元コードが読み取れない方は、「神奈川県 Webフォーム」で検索してください。

神奈川県
「療養のための質問票」

神奈川県「新型コロナウイルス感染症の検査受診後の間取りにWebフォーム入力が追加されます」
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/ms/healthcheck-cz.html>

2 必要事項を入力する



ページを開くと、質問票に関する説明文が表示されます。内容をお読みの上同意頂ける場合は「上記内容を理解し同意する」にチェックを入れて、「次へ」を押してください。

次のページから、氏名・生年月日等の基礎情報や、持病や体調等の健康情報等、療養に必要な情報についてお伺いします。**必ず正確な情報を入力ください。**

(検査結果が陽性と判明した場合)

3 LINE「神奈川県療養サポート」に登録する



必要事項を入力後、送信が完了すると「ご回答ありがとうございます！」という画面が表示されます。同画面中央の「登録はこちら」を押す、LINEの「神奈川県療養サポート」の友達追加を行うと、毎日の健康観察をLINE上で報告することができます。特段の理由がない場合は、**必ずこの画面で友達追加をお願い致します。**

(後で登録することは可能です)

自宅療養のための準備

保健所からの連絡がない方や、保健所から自宅療養の指示があった方は、自宅にて療養を行ってください。

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。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。

1 療養環境の整備



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
消毒をしましょう

ご家族等と同居している場合、洗面所やトイレ等の共用場所には消毒用エタノールを設置して、手指消毒を徹底しましょう。また、ドアノブや手すりの消毒も行ってください。入浴は感染者が最後に入る等の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。

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。

2 薬の準備、処方



3 週間分のお薬

- ・ 服用中や持病のお薬がある場合は、余裕をもって**3週間分程度、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
- ・ 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 パルスオキシメーターの受け取り（対象者のみ）

重点観察対象者の方を対象に、動脈血酸素飽和度(SpO₂)を測ることができる「パルスオキシメーター」を貸し出しております。療養開始後に順次お届けしますので、確実にお受け取りください。

(お届け前に受け渡し方法等について、ドライバーより電話連絡をしますので、ご対応ください。) 期間内に返却がない場合や紛失等があった場合は、**代金を請求する場合があります。**

療養終了後は次に使用される方のために速やかに同封のレターパックでご返却ください。

4 食料・日用品の準備

食料や日用品は、ご自身で調達・確保をお願いします。 下記「療養中に食べやすい食料品の例」や「備えておきたい日用品」を参考に、必要な分を調達してください。

療養中に食べやすい食料品の例

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おすすめです

- ◆ 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

（注意）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

- 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・石鹸等
- 生理用品、衛生用品（ミルクやおむつ等）

○民間の配送サービス

民間の配送サービスを利用して、食料や日用品の配達を受けることもできます。**療養期間中の配送サービス利用料は、ご自身でご負担ください。**

なお、民間の配送サービスを利用される場合は、荷物を玄関前に置いておいてもらうなど、配送者と直接触れないよう配慮をお願いします。



神奈川県内の生活支援サービス総合情報サイト
「生活支援情報サービスかながわ」

https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/



イトーヨーカドーネットスーパー
「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/>

○県の配食サービス

現在、**重点観察対象者の方を対象に**、無料で配食サービスを行っております。ご希望の場合は保健所からのお電話の際にお伝えください。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致しますので、あらかじめご承知おきください。**保健所から県に必要書類が提出されてから配達まで4日程度のお時間を頂いておりますので、それまで最低3日分の食料・日用品の確保をお願いします。**療養期間中、おひとり様1度限りとさせていただきます。

なお、重点観察対象者以外の方で**経済的な事情等により食料品の確保にお困りの方**は、療養サポート窓口（背景紙をご参照ください）にお申込みください。

（注意）療養最終日が配達可能日数に満たない場合は、申請を受付できない場合があります。



（写真はイメージです）

配食サービスで配達されるもの

- ・ トイレットペーパー等の日用品
- ・ カップ麺などのインスタント食品

配達時は荷物を玄関前に置いておいてもらうなど、配送者と直接触れないようご配慮ください。また、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。



医療機関で陽性の診断を受けた方が対象となります。

1 重点観察対象者の方

下記の「重点観察対象者の条件」に一つでも当てはまる方は、お住まいの市区町村を管轄する保健所※¹が、体調や家庭状況などを伺い、宿泊療養の調整を行います。管轄保健所からの電話連絡をお待ちください。 ※¹ 自宅・宿泊療養のしおりP.17をご参照ください。

重点観察対象者の条件（療養開始時点において下記のいずれかに該当する方）

- 年齢 **65歳以上**もしくは**2歳未満**の方
- リスク **40歳～64歳の方で、下記の重症化リスク因子※²（基礎疾患など）に該当がある方**、または年齢にかかわらず、**妊娠されている方**

※² 重症化リスク因子

慢性呼吸器疾患、糖尿病、慢性腎臓病、肥満（BMI30以上）、悪性腫瘍、免疫低下状態（免疫抑制剤を使用中の方など）、ワクチン2回未接種、心血管疾患、肝硬変

- 酸素飽和度 SpO₂(酸素飽和度)の値が**95%以下**の方

2 重点観察対象者以外の方

上記の「重点観察対象者の条件」に該当しない方については、保健所からは連絡は入りませんので、家庭内での感染対策（自宅・宿泊療養のしおり<4ページ>参照）をとったうえで自宅療養をしていただきますようお願いいたします。

ただし、同居の方に65歳以上の高齢者の方や基礎疾患をお持ちの方など感染した場合に重症化するリスクがある方がいる場合、同居の方に医療従事者の方などがいる場合で、家庭内隔離する個室がないなどの事情をお持ちの方は、県が運営する宿泊療養施設での療養を希望することも可能です。

宿泊療養をご希望の場合は、自宅・宿泊療養のしおりをお読みいただき、宿泊療養施設の環境や宿泊療養中のルール等についてご了解いただいたうえで、下記申込フォームから宿泊療養の申込みをするようお願いいたします。

※ 感染の拡大により入所対象者が多数いる場合には、対象となる方の中でも優先順位をつけてご案内をしたり、入所まで日数がかかる場合や、入所いただけない可能性があります。

⚠ 申し込みの前に、「自宅・宿泊療養のしおり」の表紙をご確認いただき

- ① 「療養のための質問票」への回答
 - ② 「神奈川県療養サポート」への登録
- をしていただきますようお願いいたします。

■ 神奈川県宿泊療養申込フォーム

県の「無症状・軽症の方の療養について」のページから申し込みください。



「神奈川県 宿泊療養」で検索

申込フォームURL:

<https://fd70c5e2.form.kintoneapp.com/public/8e1e60a470fcb7439f598ecb0752694062296bed3e02c87aced08fc16ad275ab>

申込フォームからの申し込みできる環境がない方については下記申込窓口から申し込みください。

■ 神奈川県宿泊療養申込窓口 045-900-8530

※年中無休／午前10時から午後4時まで

※16か国語対応

(英語・中国語・韓国語・ベトナム語・タガログ語、ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ロシア語・インドネシア語・ネパール語・クメール語・シンハラ語・フランス語・ヒンディー語・モンゴル語)



神奈川県宿泊療養
申込フォーム

宿泊療養のための準備

保健所等から宿泊療養の指示があった方は、自宅にて持ち物の準備を行っていただき、指定の時間に迎えの車両に乗って宿泊施設に向かって頂きます。**車両乗車後に途中で降車することはできません。**

なお、**宿泊療養に係る金銭負担はありません。**

1 宿泊施設の設備

1人1室です（トイレ・ユニットバス付）

主な設備

テレビ・冷蔵庫・電気ケトル・ドライヤー・ハンガー・Wi-Fi（施設によっては回線速度が不安定な場合があります）

アメニティ

シャンプー・ボディソープ・トイレットペーパー・ティッシュ・バスタオル・フェイスタオル

各宿泊療養施設ごとの細かな設備については、神奈川県ホームページをご参照ください

神奈川県「無症状・軽症の方の療養について」の『宿泊療養施設の基本情報』
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/facilities/top.html>



客室のイメージ写真

2 持ち物

必ずお持ち頂くもの



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。充電器は宿泊施設に用意がありません。



服用中のおくすり

服用中や持病の薬がある方は療養日数分の薬をお持ちください。必要に応じて市販薬もお持ちください。



保険証
おくすり手帳

宿泊療養中のオンライン診療時等に必要となります。



着替え

洗濯機の利用はできません。療養期間に応じて必要数お持ちください。上着等があると便利です。



現金

療養終了後に、ご自宅の最寄り駅までご帰宅いただく際に必要な交通費をお持ちください。



体温計

毎日の健康観察で使用します。



その他の日用品

老眼鏡・コンタクトレンズ・保存液・生理用品等、個人で必要な日用品を忘れずにお持ちください。

必要に応じてお持ちください



クレジットカード

市販薬の購入を希望する場合に必要となります。



バスタオル
フェイスタオル

備え付けの枚数は限られているため、必要に応じてお持ちください。



洗面用具

備え付けの用品以外に使用したい洗面用具があれば、お持ちください。



気分転換に使うもの

居室内で使える電子機器や書籍等があると気分転換になります



菓子類などの間食・捕食

施設の食事以外に必要な食料・飲料があればお持ちください

ネットショッピングや、入所後に忘れ物を取りに帰ることは認められていませんので、くれぐれもご注意ください。

3 食事

宿泊療養施設では**1日3食決まった時間にお弁当等を提供します**。賞味期限までにお召し上がりください。なお、入所日の食事の提供は夕食からになります。アレルギーのある方は入所時に必ずご相談ください。その他持ち込みの菓子類を食べることは可能ですが、次の点に注意ください。

- **療養中の飲酒・喫煙は厳禁です**
健康状態の正確な把握が困難となることに加え、症状が悪化する可能性があります。
- **デリバリーサービス等外部からの持ち込みは利用できません**
消費期限が短い食料品や温度管理の必要な食料品の差し入れも同様に認められていません。必要な食事は入所時に必ずお持ちください。



宿泊療養施設での食事のイメージ写真

4 差し入れ

- **差し入れを希望する場合は、療養者ご本人からスタッフにお申し出ください**

療養者ご本人からの申し出に限りです。施設入所後に差し入れの注意点や方法の詳細をお伝えしますので、療養者ご本人から、差し入れしていただく方にご説明をお願いします。**状況によっては差し入れをお断りする場合**や再度日程調整をお願いすることがありますので、ご了承ください。

差し入れができるものの例

常温保存できるもの（薬、衣服、タオル、充電器、本、フリーズドライ食品など）

※飲食物は未開封のものに限ります。

※スタッフにより判断するため、事前に差し入れ可能なことを保証するものではありません。

差し入れができないものの例

- 貴重品
- 温度管理が必要なもの
- 食中毒を引き起こす可能性があるもの
- 酒（ノンアルコール含む）
- たばこ（加熱式・電子含む）
- 刃物、火器などの危険物
- ビン・缶
- 他の方の迷惑となるもの
- など

（差し入れの注意点）

- ご家族などが直接持参する場合に限り、差し入れが可能です。なお**濃厚接触者の方からの差し入れはできません**。
- 施設に駐車場はありませんので、差し入れをする際は、公共交通機関をご利用いただくか、車でお越しの際は近隣のコインパーキングをご利用ください。
- 差し入れの中身をスタッフが確認させていただきます。
- 差し入れをお渡しするタイミングは施設側で調整します。
- 差し入れは、退所される際にすべてお持ち帰りいただきます。
- 差し入れの品物について神奈川県は一切責任を負いません。
- 詳細は施設入所後にスタッフまでお問合せ・ご相談ください。



5 注意事項

- **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。**また、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。施設の外に出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。

- **居室内の清掃はご自身で行ってください**

清掃サービスはありません。

- **洗濯はご自身で居室にて手洗いしてください**

洗濯機や乾燥機の利用はできません。また、洗濯物を外に干すこともできません。

- **マニキュアは可能な限り入所前に落としてください**

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（SpO2）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可能な限り落としてから入所してください。

- **療養期間の終了日の翌日が療養施設からの退所日となります**

療養期間の終了日は発症日から10日目、無症状の方は検体採取日から7日目です。退所日は発症日から11日目、無症状の方は検体採取日から8日目です。

- **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**

鍵等の備品を紛失もしくは破損した場合は、実費を請求する場合があります。

- **市販薬の購入を希望される場合はスタッフにご相談ください**



日々の健康観察のお願い

療養中は、自宅療養・宿泊療養を問わず、**必ず毎日健康観察を行ってください**。健康観察結果の報告を頂かないと、場合によっては緊急連絡先への確認の連絡や、ご自宅へ訪問等を行うことがあります。予めご了承ください。

日々の健康観察

① 1日2回の検温・SpO₂測定 (パルスオキシメーターがある場合のみ)



朝と夕方の2回、体温測定とSpO₂ (パルスオキシメーターがある場合)の測定を行ってください。(注意) 定時で解熱剤を内服している場合は、朝内服前の体温測定をお願いします。

② 健康観察結果の報告



LINE療養サポートもしくはAIによる無人架電 (AIコール) でご連絡しますので、健康観察結果を報告してください。報告方法は次のページをご覧ください。

〔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。〕

体調が悪化したときは

療養中、次のような体調の悪化が見られたときは、**ためらわずに神奈川県コロナ119にご連絡ください**。

コロナ119に連絡してください

① SpO₂値が**93%**以下

…家族等が見た時に判断した場合

② **表情や外見**が明らかにいつもと違う

顔色が明らかに悪い、唇が紫色になっている、様子がおかしい

③ **息苦しくなった**

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

④ **意識障害**がみられる

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



神奈川県コロナ119番

045-285-1019 (24時間)





LINEによる健康観察結果報告

神奈川県療養サポート
友達追加

スマートフォンをご利用の方は、LINE公式アカウント「神奈川県療養サポート」による健康観察結果報告を推奨しております。登録がまだの方は、次の二次元コードから友達登録をお願い致します。

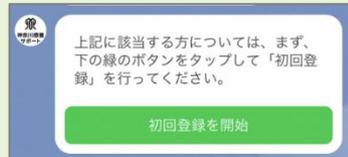
※1つのLINEアカウントで「同時に」体調確認できるのは1名のみとなります。



神奈川県療養サポート 友達追加 URL : <https://liff.line.me/1645278921-kWRPP32q/?accountId=634rianl>

予め本人情報の登録をお願いします

アカウントを友達追加すると送られてくるメッセージの中で、「初回登録を開始」を押すと、生年月日等を入力することで本人情報の登録が完了します。この登録を行って頂かないと健康観察が始まりませんので、ご注意ください。



画面説明



メニューから直接相談窓口にご連絡頂けます
神奈川県ホームページを参照できます

①メッセージ受信



初期登録が完了すると**毎日午前中から順に**、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え回答を開始してください。

②質問に回答



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することはございませんので、ご安心ください。



AIコールによる健康観察結果報告

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。午前中から順番に登録された電話番号にお電話を差し上げますので、予め体温やSpO₂（パルスオキシメーターがある場合）を測定しておいてください。

AIによる自動音声案内電話では、次の質問項目がありますので、**「はい」「いいえ」でお答えください**。SpO₂は数値をお答えください。回答が聞き取りにくい場合、同じ質問項目が繰り返されることがあります。

質問項目	回答例
①パルスオキシメーターはありますか？	はい/いいえ (③に進みます)
② SpO ₂ の数値を教えてください	2桁の数値 (97→きゅうじゅうなな) / 分からない
③息苦しさはありますか？	はい/いいえ
④体温は37.5℃以上ですか？	はい/いいえ

注意：AIが回答を2回聞き取りできなかった場合、通話が終了します
(AIによる自動音声案内電話番号：050-3196-5600/050-3186-2500/050-3198-0220)



療養中の体調変化にご注意ください

新型コロナウイルス感染症の症状の度合いは様々です。日々の健康観察を通じて自らの体調に注意頂き、体調の変化を見逃さないようにしましょう。コロナ119に連絡するほどでなくても、何らかの症状が見られる場合は身体を休めて回復に努めてください。特に、療養中に気になる場面を次にまとめましたので、ご一読ください。



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手元があれば、血液中の酸素飽和度（SpO₂）をこまめに観察しましょう
 - ・ トイレに行くときや階段の上り下りをした時等に、こまめに計測してください
- 咳症状が悪化した場合
 - ・ かかりつけ医にご相談ください
 - ・ 息苦しさを伴い、SpO₂93%以下（30秒以上連続で測定）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、消化の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 入浴時

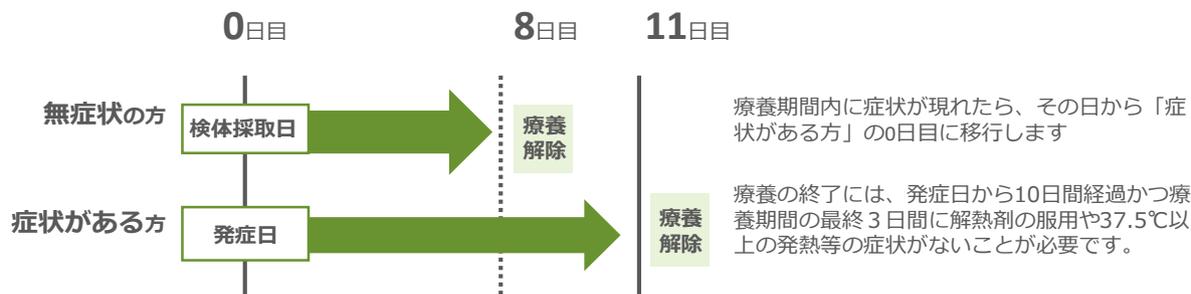
入浴やシャワー浴は、酸素の消費量が大きく、身体に負担がかかるため、発熱時や息苦しさがあがる場合、体調がすぐれない場合は控えるようにしましょう。

長らくの療養、お疲れ様でした

発症日から10日間（無症状の方は検体採取日から7日間）経過した次の日から、外出可能です。保健所からの連絡がなかった場合は、下の図を参考にご自身で計算してください。

ただし、療養期間の最終3日間において、解熱剤の服用や37.5℃以上の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ありますので、該当する場合は神奈川県療養サポート窓口（巻末の相談窓口のページ参照）までご連絡ください。

○ 療養期間の考え方



療養終了後 4 週間は日々の生活にご注意ください

厚生労働省によると、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。

1. 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等）を守ってください。

2. 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。

3. 咳や発熱等の症状が出た場合は

- 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受けられます

療養終了後、発行を希望される場合は、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の自治体に申請してください。発行に係る費用は無料です。

療養証明書は、療養が終了した方へのサービスです。療養中の方はお申込みいただけませんので、ご了承ください。



1 自宅療養をしていた方

お住まいの自治体	申請先・ホームページ	電話番号(※)
横浜市	横浜市「【新型コロナウイルス感染症】検査を受けた方、検査で陽性診断を受けた方へのご案内」 https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/yobosesshu/kansensho/coronavirus/d.html#57BD8	横浜市健康安全課 045-671-2463 (平日 9時～17時)
川崎市	川崎市「【新型コロナウイルス感染症】陽性の診断を受けた皆様へ」 https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000131466.html ※「8 証明書の発行について」をご覧ください	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
相模原市	相模原市「【新型コロナウイルス感染症】自宅療養証明書の発行」 https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/kansenyobo/1019910/1025070.html	相模原市新型コロナウイルス感染症相談センター 042-769-9237
横須賀市	横須賀市「療養証明書発行申請について」 https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3170/covid19/ryouyousyoumei.html	横須賀市保健所 046-822-4317
藤沢市	藤沢市「新型コロナウイルス感染症の検査を受けた方、検査で陽性となった方へのご案内」 https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hokenyobo/corona/youseiannai.html ※「3 療養証明書の発行について」をご覧ください	藤沢市保健所 0466-20-5356
茅ヶ崎市・寒川町	茅ヶ崎市「新型コロナウイルス感染症療養証明書について」 https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kenko/1022933/1046497.html	茅ヶ崎市保健所 0467-38-3321
上記以外の市町村	神奈川県「宿泊・自宅療養証明書(新型コロナウイルス感染症専用)について」 https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/#proof	神奈川県 地域療養支援班 045-285-0842 (平日 9時～17時)
	FAXでも申請頂けます 表題を「療養証明書発行希望」とし、次の事項をご記入ください(様式自由) 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	FAX送付先 045-633-3770

※電話番号への連絡はホームページで確認できない場合のみ



2 宿泊療養をしていた方

お住まいの自治体に関係なく、上の表の「上記以外の市町村」欄をご覧ください。

(参考) 公費負担・災害時の対応

新型コロナに関連する医療費の扱い

自宅療養や宿泊療養を行った患者が**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。**

ただし、療養期間中であっても、新型コロナウイルス感染症に関係しない治療（感染していなかったとしても実施されたであろう治療を含む）の場合は、公費負担の対象となりません。

また、療養最終日の翌日以降は、新型コロナウイルス感染症に起因する症状の治療であっても自己負担となりますのでご注意ください。

医療機関から保健所に
発生届が提出された日
(多くは受診当日)

療養最終日

(無症状の場合は検体採取日から7日目)
(症状がある場合は発症日から10日目)

公費負担の対象期間

この間に受けた新型コロナウイルス感染症の治療は
公費負担の対象です

翌日からは自己負担

療養が終わると、新型コロナウイルス感染症に
起因する症状の治療であっても自己負担となります



医療費の公費負担に係る詳細は、神奈川県ホームページをご参照ください

「**宿泊療養・自宅療養者に係る医療費公費負担について**」

http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/syukuhaku_jitakuryouyou_kouhi.html

療養中の災害発生時の対応について

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、お住いの市町村に個人情報を提供することがあります。台風等で避難が必要だと市町村が判断した場合は、原則、**宿泊療養施設への避難**をお願いすることとなります。避難を円滑に行うため、市町村の指示に従うようお願いします。

なお、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国土交通省「**重ねるハザードマップ**」からお調べいただくことができます。



国土交通省「**重ねるハザードマップ**」

国土交通省
「**重ねるハザードマップ**」



サイトURL :

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.890054,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0t0h0z0>

(参考) 各種相談窓口

こころの相談

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場合のこころの悩みについては、一人で悩まずに次の相談窓口にご相談ください。いずれのサービスも、**利用料はかかりません**（通話料やインターネット接続費用はご負担ください）。



1 LINEでのやり取り

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

① 友達登録

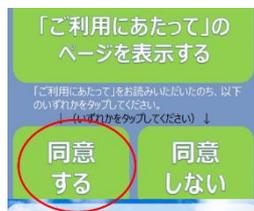
いのちのほっとライン
@かながわ



URL :
<https://liff.line.me/1645278921-kWRPP32g/?accountId=194qtyur>

二次元コードから友達登録をします。神奈川県内に在住、通勤、通学しているかどうかの質問が送られてきた場合は「はい」とお答えください。

② 同意事項の確認



トークに送られてくる「ご利用にあたって」のページをご覧ください。内容に同意頂ける場合は「同意する」を押してください。

③ 相談員とやりとり



②まで完了すると、担当の相談員からメッセージが送られてきます。その後はLINE上で相談のやりとりができます。



2 電話でのやりとり

こころの悩み電話相談
03-6276-0096

月～金 13時～17時 ※祝日・休日・12/29～1/3を除く

妊産婦の方の相談

陽性が確定した妊産婦の方は、ご自身の産科かかりつけ医療機関にご連絡ください。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、腹部のはり、胎動がない等）が現れた場合は**産科かかりつけ医療機関**にご連絡ください。

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は、専用の**新型コロナ妊産婦電話相談窓口**を設置しています。経験豊富な助産師がお応えします。

療養中のコロナ症状悪化時の連絡先
神奈川県コロナ119
(電話番号は最後のページに記載しています)

療養中の産科症状悪化時の連絡先
産科かかりつけ医療機関
(電話番号はお手元の診察券等をご確認ください)

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



(参考) 保健所の連絡先一覧

地域別の保健所一覧

お住まいの地域を所管する保健所は、次のとおりです。

新型コロナウイルス感染症の流行と同時に各保健所へ電話が集中しており、保健所への電話がつながりにくい状況が続いております。ご理解を頂ければ幸いです。

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	046-822-4317	
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	

(白紙のページです)

療養中の相談窓口

療養中の健康相談、過ごし方等についてのご質問・ご相談

神奈川県療養サポート窓口

045-285-0598 (9:00から21:00)

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

045-285-1019 (24時間)

こころの悩み電話相談

こころの悩み電話相談

03-6276-0096

(月～金 13時～17時 ※祝日・休日・12/29～1/3を除く)

胎児への影響、出産・育児などの不安についての相談

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)

(注意) 通話料は発信者様のご負担となります。