



医危第 1679 号
令和 3 年 8 月 16 日

各保健所設置市感染症主管課長 殿

神奈川県健康医療局医療危機対策本部室
宿泊療養担当課長
(公印省略)

自宅・宿泊療養のしおりの改訂について (依頼)

日ごろ、本県の新型コロナウイルス感染症対策の推進にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび、自宅・宿泊療養のしおりを別添のとおり、第十六版として改訂しましたのでお知らせいたします。

各保健所におかれましては、当該改訂版を使用させていただきますよう、お願いいたします。

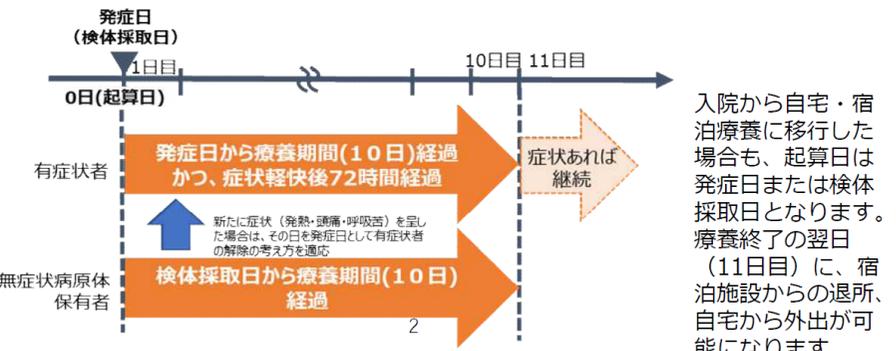
また、お手数ですが、貴管轄内の帰国者・接触者外来、地域外来・検査センター、検査協力医療機関及び患者入院協力医療機関への周知についてもお願いいたします。

<添付書類>

- ・新型コロナウイルス感染症 自宅・宿泊療養のしおり (2021/8/16 第十六版)
- ・自宅・宿泊療養のしおり 新旧対照表

問合せ先
宿泊療養グループ 庄内谷、須藤
電話 045-285-0655

自宅・宿泊療養のしおり 新旧対照表

第十六版（令和3年8月16日改訂）	第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考
<p>(P. 2) 宿泊療養・自宅療養のおおまかな流れ</p> <p>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（翌11日目に外出が可能になります。） * 文字を太字、波線を追加</p> <p>5) 療養終了</p>  <p>入院から自宅・宿泊療養に移行した場合も、起算日は発症日または検体採取日となります。 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。</p> <p>* 太字に変更、波線追加</p> <p>(P. 4) 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</p>	<p>(P. 2) 宿泊療養・自宅療養のおおまかな流れ</p> <p>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（翌11日目に外出が可能になります。）</p> <p>5) 療養終了</p>  <p>入院から自宅・宿泊療養に移行した場合も、起算日は発症日または検体採取日となります。 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。</p> <p>(P. 4) 宿泊施設について 宿泊施設</p>	<p>(追加)</p> <p>(追加)</p> <p>(追加)</p>

第十六版（令和3年8月16日改訂）	第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考
<p data-bbox="145 201 1064 276"> <u>シャンプー・ボディソープ・トイレトペーパー・ティッシュ・歯ブラシ・バスタオル※・フェイスタオル※</u> </p> <p data-bbox="118 325 1064 400"> <u>※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。</u> </p> <p data-bbox="118 491 414 528">居室写真イメージの例</p> 	<p data-bbox="1084 491 1379 528">居室写真イメージの例</p> 	<p data-bbox="2069 491 2145 528">(改定)</p>

第十六版（令和3年8月16日改訂）

第十五版（令和3年6月14日改訂）

備考
(追加)

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



県が提供するお弁当の例



(改定)

第十六版（令和3年8月16日改訂）	第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考																								
<p>(P. 5) 宿泊療養される方へ〈準備編〉</p> <p>持ち物</p> <p>・次のものは必ずお持ちください。</p> <table border="1" data-bbox="120 323 1070 935"> <thead> <tr> <th>☑ 項目</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> 保険証・おくすり手帳</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 薬※</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> かかりつけ医の連絡先</td> <td>かかりつけ医がいる方は忘れずにご持参ください。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 体温計</td> <td>毎日の健康観察で使用します。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 現金等</td> <td>療養終了後の交通費は自己負担になります。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> クレジットカード</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器</td> <td>毎日の健康観察、体調悪化時の相談等で使用します。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 衣類</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> タオル類</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 洗面道具</td> <td>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。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 日用品</td> <td>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。</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 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、お薬の送料は自己負担で、手元に届くまで時間がかかります。</p>	☑ 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。	<p>(P. 5) 宿泊療養される方へ〈準備編〉</p> <p>日用品の準備</p> <p>・現金、保険証、おくすり手帳、スマートフォン・携帯電話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、<u>ご注意ください。</u></p> <p>・<u>毎口の検温のため、体温計をご持参ください。</u></p> <p>・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。</p> <p>(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</p> <p>・<u>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、衣類等をご準備ください。</u></p> <p>・<u>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。</u></p> <p>薬の準備など</p> <p>・<u>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。</u></p> <p>・<u>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。</u></p> <p>・<u>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、お薬の処方を受けるなどしてください。</u></p> <p>・<u>オンライン診療も紹介はしていますが、☐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。なお、オンライン診療でお薬が処方された場合、送料は自己負担となります。</u></p>	<p>(改定)</p>
☑ 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。																									

第十六版（令和3年8月16日改訂）		第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考
(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となりますので、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・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。		
<p>(P. 7) 自宅療養される方へ〈準備編〉 薬の準備など 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、<u>処方できません。</u>なお、<u>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。</u></p> <p>(P. 8) 自宅療養される方へ〈療養編〉 療養中の注意事項 災害発生時や災害発生の恐れがある場合、<u>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。</u></p>		<p><u>ペットを飼われている方へ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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る可能性が<u>あります。</u>宿泊施設にペットを連れていくことは<u>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。</u> <p>(P. 7) 自宅療養される方へ〈準備編〉 薬の準備など オンライン診療も紹介はしていますが、<u>□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。</u>なお、<u>オンライン診療でお薬が処方された場合、配送料は自己負担となります。</u></p> <p>(P. 8) 自宅療養される方へ〈療養編〉 療養中の注意事項 災害発生時又は災害発生の恐れがある場合、<u>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。</u></p>	<p>(削除)</p> <p>(追加)</p> <p>(改定)</p>

第十六版（令和3年8月16日改訂）	第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考
<p>同居する方の注意事項 <u>患者との最終接触日から2週間（保健所から指定のあった期間）は、不要不急の外出をしないようお願いします。</u></p> <p>（P. 9）自宅療養される方へ〈療養編〉 配食サービスについて 保健所からの必要書類が県に提出されたのち、4日程度で初回配達となります。また、療養期間延長となった場合、<u>延長期間中は配食サービスがありません。</u> <u>配食サービスのない期間の食料の入手については、P. 7をご覧ください。</u></p>  <p>（P. 10）変異株について 変異株とは 変異株とは、昨年より英国や南アフリカ、<u>インド</u>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。</p>	<p>同居する方の注意事項</p> <p>（P. 9）自宅療養される方へ〈療養編〉 配食サービスについて 保健所からの必要書類が県に提出されたのち、4日程度で初回配達となります。<u>また、それまでの食料の入手につきましては、P. 7をご覧ください。</u> <u>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、延長日初日及び2日目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。</u></p>   <p>（P. 10）変異株について 変異株とは 変異株とは、昨年より英国や南アフリカ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。<u>（令和3年4月16日時点）</u></p>	<p>（追加）</p> <p>（改定）</p> <p>（削除）</p> <p>（追加）</p> <p>（削除）</p>

第十六版（令和3年8月16日改訂）	第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考
<p>変異株と診断された方 <u>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。</u>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。</p> <p>（P.13）療養中の健康管理について 毎日 定期確認はLINEによる方法または電話による方法で□います。 <u>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。</u> <u>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。</u> <u>詳細は次ページ以降をご確認ください。</u></p> <p>（P.15）パルスオキシメーターの使用方法 〈使い方〉 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。）</p> <p>〈留意点〉 <u>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。</u> <u>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ないため、付着物をはがした指で測定してください。</u></p>	<p>変異株と診断された方 <u>変異株と診断された方は、原則入院となります。</u> ただし、医師が□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□宅療養としても差し□えないとされています。</p> <p>（P.13）療養中の健康管理について 毎日 定期確認はLINEによる方法または電話による方法で□います。 <u>詳細は次ページ以降をご確認ください。</u></p> <p>（P.15）パルスオキシメーターの使用方法 〈使い方〉 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。</p> <p>〈留意点〉 <u>手や体を動かしたりせず、安静な状態で測定してください。</u></p> <p><u>手先が冷たい／むくみ／マニキュアや病気で爪の変色があると反応しない場合があります。</u></p>	<p>（改定）</p> <p>（追加）</p> <p>（追加）</p> <p>（改定）</p>

第十六版（令和3年8月16日改訂）

(P.16) 自宅・宿泊療養中の方へのサポート

		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	ハイリスク者 ※1 (入院待機者等)	1日1回実施	全員貸与	全員
	ハイリスク者以外	1日1回実施	全員貸与	SpO2:95%以下の場合 ※3
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 ※3

※3 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。

入院優先度判断スコア Ver.3

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)	3
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)	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 ₂ 94 or 95%	2
安静時or室内歩行等の労作時にSpO ₂ 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回摂取後14日以上経過	-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
現在治療が必要な程度の心血管疾患 (症状や心不全に伴う冠動脈疾患、心筋症など)	2
高度慢性腎臓病 (GFR30未満が目安)	2
肥満	2
肥満	1
肥満	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、H1V、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

第十五版（令和3年6月14日改訂）

(P.16) 自宅・宿泊療養中の方へのサポート

		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	ハイリスク者 ※1 (入院待機者等)	1日1回実施	全員貸与	全員
	ハイリスク者以外	1日1回実施	全員貸与	SpO2:93%以下の場合
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	SpO2:93%以下の場合

備考
(改定)

(追加)

(改定)

入院優先度判断スコア Ver.2

合計5点以上が入院の目安

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
ハイリスク因子1項目あたり	1～2
透析	6
37週以降妊婦	6
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)	3
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)	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 ₂ 94 or 95%	2
安静時or室内歩行等の労作時にSpO ₂ 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

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
現在治療が必要な程度の心血管疾患 (症状や心不全に伴う冠動脈疾患、心筋症など)	2
高度慢性腎臓病 (GFR30未満が目安)	2
肥満	2
肥満	1
肥満	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、H1V、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

第十六版（令和3年8月16日改訂）

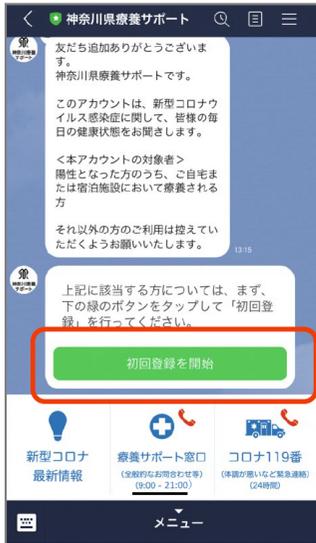
第十五版（令和3年6月14日改訂）

備考

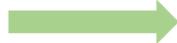
(P.17) LINEによる定期確認〈初期登録〉

②ご本人情報の登録

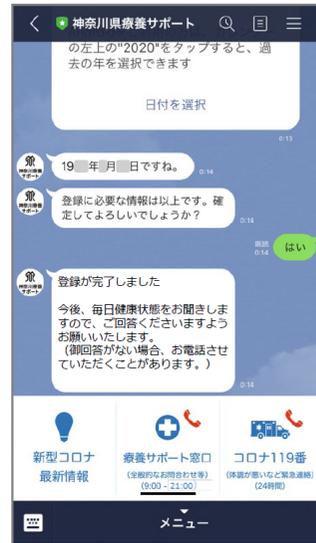
初期登録の案内が届きます。



生年月日等をご入力ください。



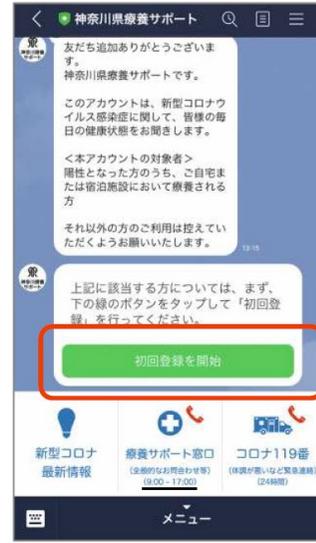
登録完了です。



(P.17) LINEによる定期確認〈初期登録〉

②ご本人情報の登録

初期登録の案内が届きます。



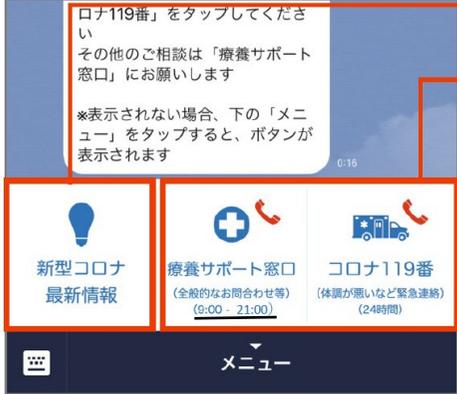
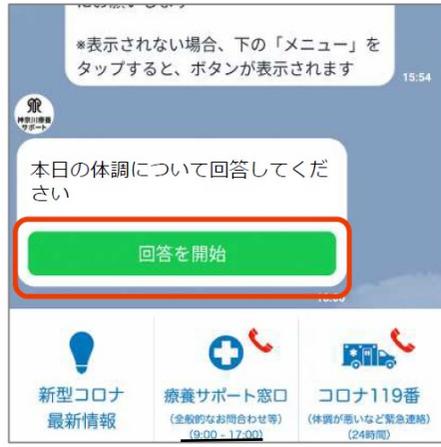
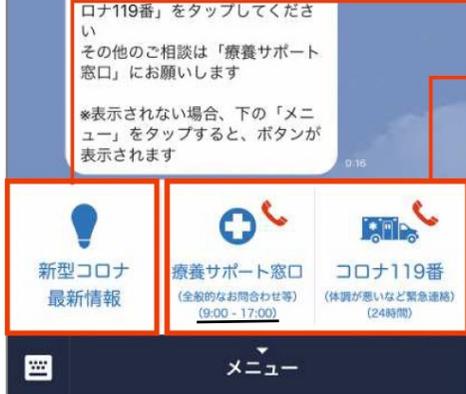
生年月日等をご入力ください。



登録完了です。



(改定)

第十六版（令和3年8月16日改訂）	第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考
<p>(P.18) LINEによる定期確認〈毎日〉</p> <p>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。</p>  <p>③ご回答がない場合</p> 	<p>(P.18) LINEによる定期確認〈毎日〉</p> <p>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8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。</p>  <p>③ご回答がない場合</p> 	<p>(改定)</p> <p>(改定)</p>

第十六版（令和3年8月16日改訂）	第十五版（令和3年6月14日改訂）	備考
<p>・LINE がご利用いただけない場合</p> <p>・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</p> <p>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。</p> <p>電話番号 050-3196-5600/050-3186-2500/050-3198-0220</p> <p>(P. 27)</p> <p>総務省・厚生労働省 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 特別郵便等投票ができます</p> <p>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「特別郵便等投票」ができます。</p> <p>1 特別郵便等投票の対象となる方</p> <p>◆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しようとする選挙の期日の公示又は告示の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、特別郵便等投票ができます。</p> <p>「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 項又は感染症法第 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 感染症法第 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）。</p> <p>2 手続きの概要</p> <p>◆特別郵便等投票の対象となる方で、特別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（投票当日）の 4 日前までに（必要）、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「1. 3 の外出自粛要請」又は「2. 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。）」を送付した「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。</p> <p>※ 請求書の形式は、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。</p> <p>◆「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」を送付できない特別の事情がある場合は、その旨を理由として「請求書」に記載したければ、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、特別郵便等投票の対象であることを確認できることが条件となります）。</p> <p><手続きのイメージ></p> <p>3 注意事項</p> <p>◆感染拡大防止の観点から、特別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。</p> <p>◆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」を投函する際には、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函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。</p> <p>◆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別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。</p> <p>◆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。</p> <p>4 罰則</p> <p>◆特別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 3 0 万円以下の罰金）、詐偽投票罪（2 年以下の禁錮又は 3 0 万円以下の罰金））が設けられています。</p> <p>「濃厚接触者の方の投票について」</p> <p>◆新型コロナウイルス感染症患者のご家族の方は、濃厚接触者に当たる可能性があります。</p> <p>◆濃厚接触者の方は、特別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く差し支えありません。</p> <p>◆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。</p> <p>★総務省 特別郵便等投票制度 周知ホームページ</p>	<p>・LINE がご利用いただけない場合</p> <p>・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</p> <p>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。</p> <p>電話番号 050-3196-5600/050-3186-2500</p> <p>(追加)</p> <p>(追加)</p>	



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。



神奈川県療養サポート
LINE ID検索
@kanagawa_corona

初期登録は
簡単！

1日1回
回答！

所要時間
1回1分程度！

LINEを使用できない場合、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11ページまでを一読ください。

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、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うえでご案内いたします。

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・自宅療養の可能性があるので、医師より療養にあたって必要な情報の聞き取りをいたします。
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、療養のためのご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

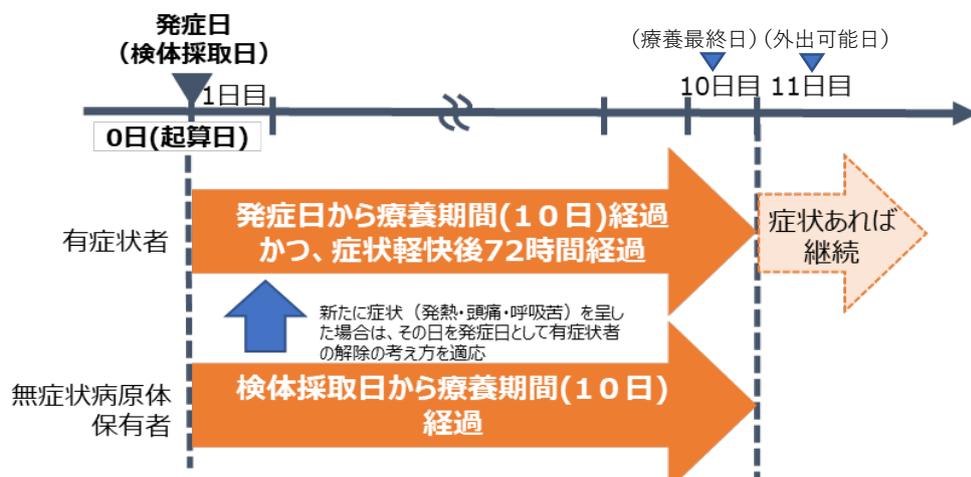
医療機関または保健所から検査結果を連絡いたします。陽性と判明した場合は、神奈川県より、療養に関するご案内の電話をいたします。宿泊療養の場合は、併せて、宿泊施設までの送迎についてご案内いたします。

4) 療養中

療養期間は、厚生労働省通知に基づき、発症日（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（翌11日目に外出が可能になります。）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.12～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、保健所から療養終了の見込日についてお知らせします。**療養期間延長の連絡がなければ、この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（045-285-0598）までご連絡ください。）
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.25をご参照ください）。



入院から自宅・宿泊療養に移行した場合も、起算日は発症日または検体採取日となります。**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。**

宿泊療養・自宅療養

宿泊療養	自宅療養
<p>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。</p>	<p>自宅で、ご家族との生活空間を分ける環境で療養します。</p>
<p><宿泊療養の基準></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>※ 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。</p>	<p><自宅療養の基準></p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p><療養者の例></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>※ 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。 （P.11参照）</p>	<p><療養者の例></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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
<p><注意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<p><注意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>具体的な準備・療養は5～6ページへ</p>	<p>具体的な準備・療養は7～9ページへ</p>

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・トイレットペーパー・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となりますので、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・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（SpO₂）^{エスビーオーツ}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（発症日または検体採取日から10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。



療養環境の準備

- 生活空間
同居す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、同居する方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備をお願いいたします。

薬の準備など

- 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で、手元に届くまで時間がかかります。

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2週間（保健所から指定のあった期間）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（SpO₂）^{エスピーオーツ}を測定する機器）については、ご自宅に送付します。
- 療養中は、こまめに計測し、SpO₂が93以下になった場合、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、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。

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。

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日程度で初回配達となります。また、療養期間延長となった場合、延長期間中は配食サービスがありません。
- 配食サービスのない期間の食料の入手については、P.7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。



変異株とは

変異株とは、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10日間経過した場合に、療養終了となります。



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>

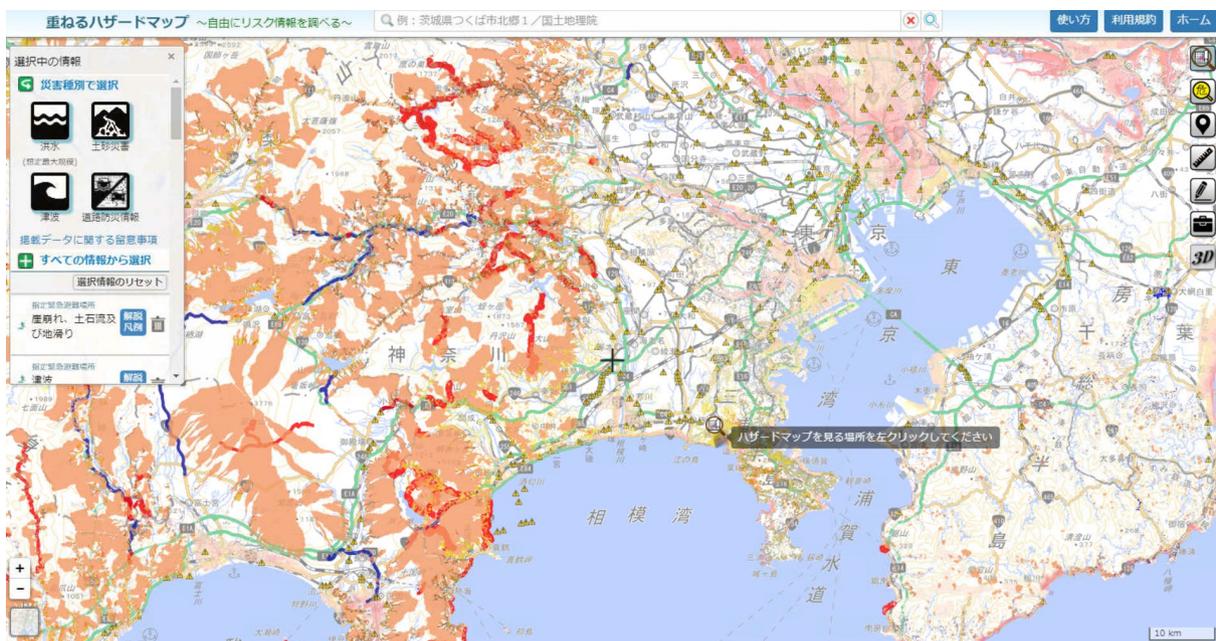
発災時について

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

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。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：045-285-0598（9時～21時）

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）

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.22へ

こころの悩み電話相談：P.22へ

妊産婦電話相談：P.23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（045-285-0598）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

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：045-285-1019（24時間）

パルスオキシメーターの使用方法

重要

エスピーオーツー

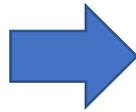
SpO₂が**93**以下になった場合、コロナ119番にご相談ください。

☎045-285-1019※24時間対応

皆様の体調管理にとっても大切な数値です。
健康な方のSpO₂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(SpO₂)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、
SpO₂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ないため、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（045-285-0598）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（SpO₂）の重要性】

SpO₂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。

SpO₂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	ハイリスク者 ※1 (入院待機者等)	1日1回実施	全員貸与	全員
	ハイリスク者以外	1日1回実施	全員貸与	SpO2:95%以下の場合 ※3
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 ※3

※1 ハイリスク者とは、年齢にかかわらず、入院待機者、入院優先度判断スコア5点以上、血液中の酸素飽和度93%以下の方となります。

※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 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。

入院優先度判断スコア Ver.3

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 ₂ 94 or 95%	2	
安静時or室内歩行等の労作時にSpO ₂ 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回摂取後14日以上経過	-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、H I V、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
- ※ 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

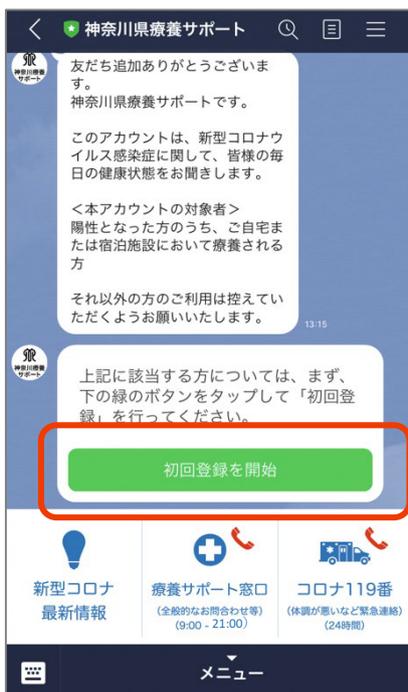
① 友だち登録

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。



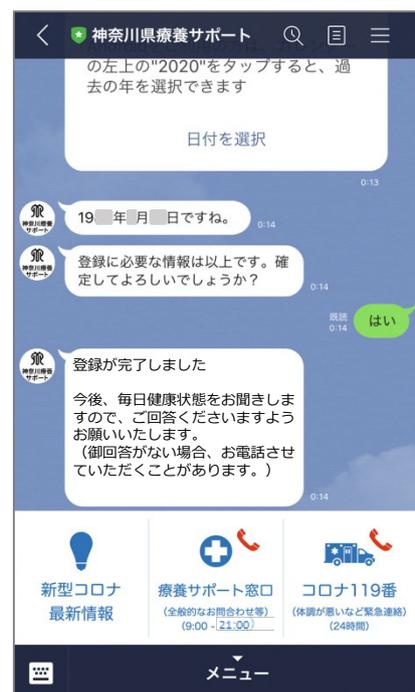
② ご本人情報の登録

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 : 045-285-0598
(9時～21時)

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)

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

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 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	脈拍数	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

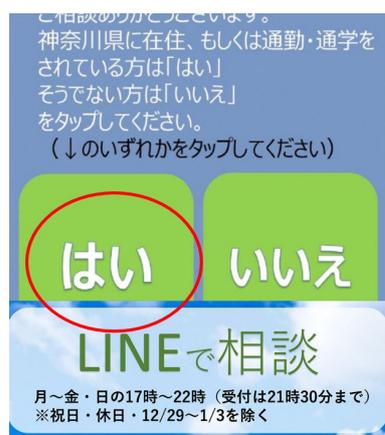
①友だち登録

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、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。



 神奈川県
KANAGAWA

今のあなたの気持ちに寄り添います

令和3年度
新型コロナウイルス妊産婦電話相談窓口

0570-058-222

[相談日] 月曜日・水曜日・金曜日・土曜日(祝日を含む)
[相談時間] 10時～16時 ※相談無料(ただし、通話料がかかります。)

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ウイルスに感染したらどうなるの？

新型コロナウイルスの影響で出産・育児の準備ができていない…

感染しないためにどんなことに気をつけるの？

赤ちゃんへの影響はあるの？

里帰り出産ができなくて不安…

問合せ先：神奈川県健康増進課
電話：045-210-4786

コロナ禍における妊産婦の方々へのご案内をホームページにて行っています。次の二次元コードからアクセスしてください。



令和3年3月改定

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）。

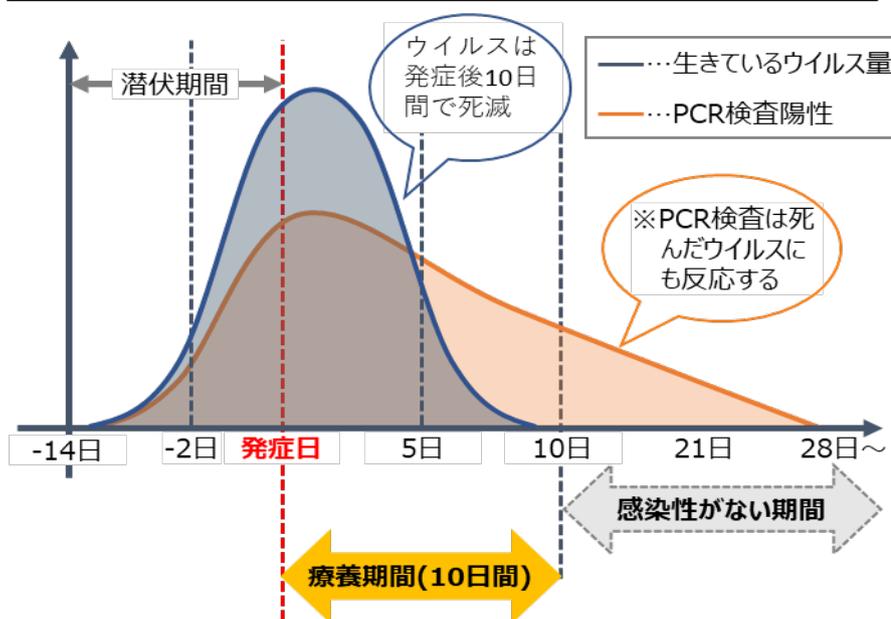
<科学的根拠の紹介>

- 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

療養の終了

療養開始時に、管轄の保健所より療養終了の見込日についてお知らせします。

療養期間延長の連絡がなければ、この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ので、予めご了承ください。

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（045-285-0598）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。

☎ 045-285-0598 （9時～21時）

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。
ご理解よろしくお願ひします。

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

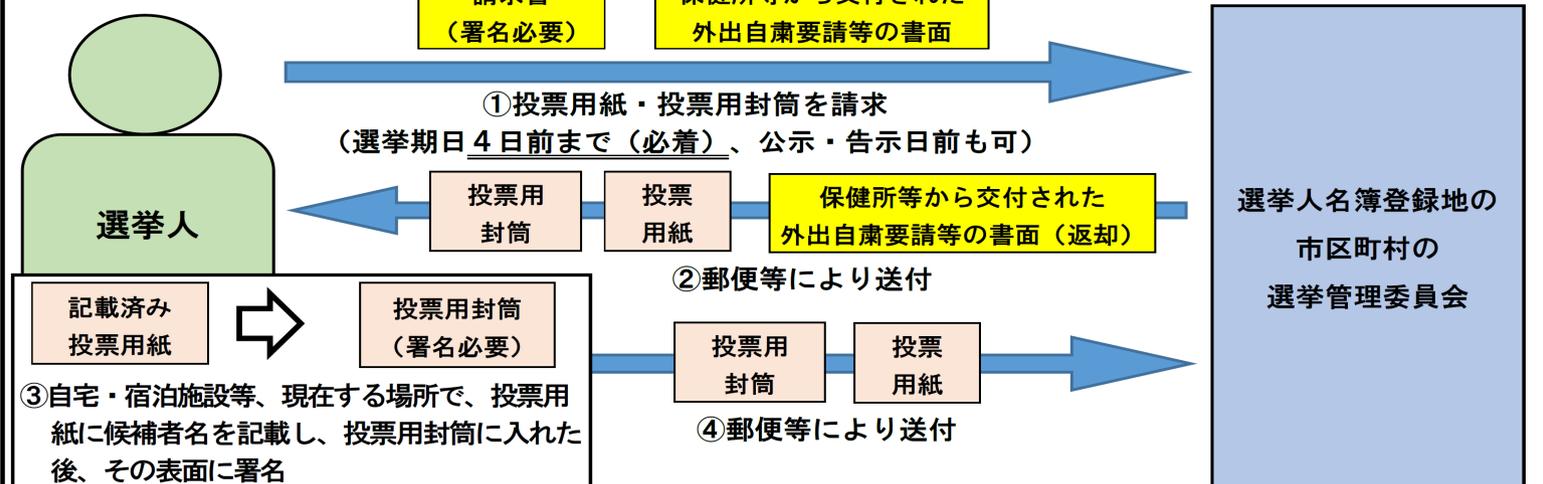
◆特例郵便等投票の対象となる方で、特例郵便等投票をご希望される方は、投票しようとする選挙の選挙期日（投票日当日）の4日前までに（必着）、選挙人名簿又は在外選挙人名簿登録地の市区町村の選挙管理委員会に「1①の外出自粛要請、又は1②の隔離・停留の措置に係る書面（以下「外出自粛要請等の書面」といいます。）」を添付した「請求書（本人の署名が必要です）」を郵便等で送付することにより、投票用紙等を請求していただくことが必要です。

※ 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、過ごし方などについてのご質問・ご相談

9時～21時

神奈川県療養サポート窓口

045-285-0598

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

045-285-1019

こころの悩み電話相談

月～金 13時～17時 ※祝日・休日を除く

03-6276-0096