

## ご自宅で療養されるご本人・ご家族の方へ

千葉県では、ご自宅での療養をお願いする方に対し、以下のサポート体制を提供しております。

突然のことにご不安やご心配でおられるかと思いますが、安心して病状の回復をむかえられるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、重症化リスクの高い方を優先してそれぞれの症状に応じた頻度で、保健所（または千葉県自宅療養者フォローアップセンター）にて健康観察を実施します<sup>※1</sup>。療養者の皆様におかれましては、症状が悪化した場合は感染判明後に県から送付する SMS に記載の電話相談窓口にご連絡いただくとともに、症状が急に重くなったときには救急車を要請してください。ご自身のお体を大切になさってください。

※1 令和4年8月4日から、以下に該当しない方については、SMSによる案内、イマビスでの緊急連絡先等の確認、My HER-SYSによる健康観察を実施します。

- ・ 65歳以上の方
- ・ 40歳から64歳までの方のうち、重症化リスク因子となる疾患等を複数持つ方
- ・ 妊娠している方

また、65歳以上の方等も、インターネットを活用した健康観察が可能な方は、My HER-SYS等の利用をお願いいたします。なお、千葉市、船橋市、柏市にお住まいの方については、取り扱いが異なりますので、それぞれの市へお問い合わせください。

### 1 自宅療養のおおまかな流れ

#### (1) 自宅療養開始時

- 事前に千葉県からショートメッセージ（SMS）により、療養等に必要のご案内をさせていただくとともに<sup>※2</sup>、保健所から療養にあたって必要な情報の聴き取りをさせていただきます<sup>※3</sup>。

※2 医療機関から保健所に提出された届出に携帯番号が記載されている場合のみとなります。

※3 上記※1と同様

#### (2) 療養中

- 外出をせずにご自宅で過ごしていただきます。療養期間中の注意事項については、「新型コロナウイルス対策新型コロナウイルス感染症によりご自宅で療養される皆様へ～感染を広げないために気をつけてほしいこと～（千葉県ホームページ）」をお読みください。

<URL><https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/jitakuryouyou.html>



#### (3) 療養終了

- 原則として、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が解除されます。ただし、保健所からの療養終了の連絡は行っていません。
- オミクロン株の患者の退院基準・療養解除基準については、無症状患者（無症状病原体保有者）の療養解除基準については、検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能としています。詳しくは下記 URL の千葉県ホームページをご参照ください。

<URL><https://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/ryouyoutaiinki jun.html>



※退院基準・療養解除基準等に関するご質問は、疾病対策課にお問合せください。

## 2 療養開始後に、必ず守っていただきたいこと

- 衛生管理については、「手洗い・身のまわりの消毒をしましょう（千葉県ホームページ）」をご参照ください。  
<URL><https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/jitakuryouyou.html>
- 療養中は、ご自身で毎日1日2回を目安に、体温測定などの健康状態の観察を行ってください。（観察していただく内容は、別添様式2「健康観察票」を参考にしてください。）
- 飲酒・喫煙は厳禁です。
- 服薬中の薬剤がある場合の自宅療養期間中の薬剤使用については、かかりつけ医療機関等に電話でご相談ください。
- 自宅療養中に発熱した場合には、市販の解熱剤が服用可能です。市販薬の服用については、「新型コロナウイルス感染症における市販薬の服用について（千葉県ホームページ）」をご参照ください。  
<URL><https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/covid-19/shihanyaku.html>
- 解熱剤等を服用しても症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合は、SMSでお伝えしました千葉県自宅療養者フォローアップセンターに電話で、ご相談ください。特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合、なるべく早くご相談ください。
- 同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。そのため、同居の方も毎日健康状態の確認を行い、発熱等症状が出た場合には、千葉県発熱相談コールセンターに電話でご相談ください。  
<問合せ先> 千葉県発熱相談コールセンター 0570-200-139



(24時間365日対応)

## 3 緊急性の高い症状について

以下の症状が出た場合や症状が急激に悪化したときは、緊急の対応が必要となりますので迷わず救急車を要請する等の行動に努めてください。

- 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>
息苦しき等	<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><li>・ パルスオキシメーターの測定値が95%以下である</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>

## 4 健康観察ツール（My HER-SYS／マイハーシス）について

- 自宅療養者の方は、毎日の健康状態をスマートフォン等で簡単に報告をすることができます。ご入力いただくことで、保健所（または千葉県自宅療養者フォローアップセンター）が、それぞれの方の状態を迅速に把握することが可能になりますので、ご協力をお願いします。
- 入力いただいた健康状態に応じて、また、入力いただいていない場合や、確認させていただきたいことがある場合に、保健所（または千葉県自宅療養者フォローアップセンター）から個別に電話等で連絡させていただくことがあります。

### 健康状態の入力方法

#### ① ウェブサイトへのアクセス

ご自身のスマートフォンから二次元コード、または、SMS で受信した URL を読み込んでください。

My HER-SYS トップ画面  
URL : <https://www.cov19.mhlw.go.jp/>



#### ② ログイン



初回は新規登録が必要です。

新規登録には、電子メールアドレスおよび管轄の保健所からお知らせした HER-SYS ID（6桁～8桁）が必要です。

**HER-SYS IDに関するお問い合わせは、管轄の保健所にお問い合わせください。**

#### ③ 健康状態の入力

**毎朝 10時**までにご自身の健康状態（熱や咳などの症状の有無）を入力してください。

## 5 医師によるオンライン健康相談について

- お手元のスマートフォンから、医師によるオンライン健康相談を14日間無料で利用可能です。  
【注意】オンライン診療ではありません。症状悪化時は、かかりつけ医療機関への相談や救急車を要請する等の行動に努めてください。

<URL><https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/jitakuryouyou.html>

- 無料利用に必要なパスコード（企業ID）について、千葉県から配信しましたショートメッセージ（SMS）をご覧ください。

ショートメッセージ（SMS）が未配信の場合は、下記、千葉県ホームページからメールにてお問い合わせください。

<URL><https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/jitakuryouyou.html>



## 6 配食サービスについて

千葉県では、自宅療養者への配食サービスを行っています。自己負担額はありません。

なお、ご自身の負担による民間配食サービスの利用が可能な場合には、真に必要な方へのサービス提供を優先できるよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

(1) 対象者 自宅療養者のうち希望者

(2) 配給品 食料品（一人当たり7日分相当のごはんパック、レトルト食品、缶詰等）

梱包段ボールの大きさは縦40cm×横55cm×高さ17cm、重さは12Kgです。

(3) 配達までの流れ

自宅療養者からの利用希望の申込み確認後、県から配送業者に発注し、ご自宅へ配達します。

(4) 申込方法

千葉県から送信したショートメッセージ（SMS）に記載されたURLから、インターネットでの申込登録をお願いします。インターネットでの申込登録が不可能な場合は、SMSに記載された電話番号から申込をお願いします。

お申込みされた方は、以下の①～④についてご了承いただいたものとみなします。

- ① 案内後、配達まで最短3日程度だが、申込状況により更なる日数を要する場合があること。
- ② 配達当日の配達員からの電話連絡に応答しない場合、申込キャンセルとなること。
- ③ 配達自宅への「置き配」となり、配達員が立ち去った後に受け取ること。
- ④ 配達時に、療養先が自宅以外（入院・ホテル等）である場合、申込キャンセルとなること。

**民間配食サービス例** ※県での費用負担はありません。

イオンネットスーパーおうちでイオン

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

ヨシケイ（一部地域は対象外）

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



イトーヨーカードーアイワイネット

<https://www.iy-net.jp/>



## 7 パルスオキシメーター貸出について

千葉県では、自宅療養期間中の体調管理のためのパルスオキシメーターの貸出を実施しています。

65歳以上の方には、発生届を受理後、順次パルスオキシメーターを配送していますので、申込みは不要です。

65歳未満の方は千葉県から送信したショートメッセージ（SMS）に記載されたURLから、インターネットでの申込登録をお願いします。インターネットでの申込登録が不可能な場合は、SMSに記載された電話番号から申込をお願いします。

## 8 療養生活終了後の注意事項について

- 療養期間が終わりましても、一般的な衛生対策を継続して行ってください。  
例) こまめな手洗い。アルコール消毒。外出時のマスク着用等
- 千葉県等から貸出されたパルスオキシメーターについて、配付時に同封されていたレターパックを使用し、必ず、ご返送願います。
- 体温の計測（1日2回）等、健康状態を毎日確認してください。

引き続き、3密を避けると共に、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。  
お食事の際は、マスクを外した会話にお気をつけください。

## 9 災害時の対応について

自宅療養中に災害が発生した場合の対応については、下記 URL の「自宅療養中の災害時の対応について（千葉県ホームページ）」をご参照ください。

<URL>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/covid19-saigai.html>



## 10 同居家族について

同居家族については、下記 URL の「新型コロナウイルス感染症と診断された方、そのご家族の方へ（千葉県ホームページ）」をご参照ください。

<URL>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/covid19-plus.html?pagePrint=1>



また、濃厚接触については、下記 URL の「濃厚接触者について（千葉県ホームページ）」をご参照ください。

<URL>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/noukousessyokusya.html>



## 11 その他

療養生活に関する質問は、厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」をご参照ください。

新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）

<URL>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)



新型コロナウイルスに関する Q&A（労働者の方向け）

<URL>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00018.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html)



2022. 8. 16 一部改訂・更新