

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、自宅療養中は、各々の重症化リスクに応じ、保健所、千葉県自宅療養者フォローアップセンター（以下「フォローアップセンター」）又はご自身による健康観察を実施します。体調が悪化した場合は、フォローアップセンターの電話相談窓口（24時間対応。県から電話番号をお伝えします）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。

※ 令和4年9月26日から、全国一律で感染症法に基づく医師の届出（発生届）の対象を65歳以上の方など以下の①～④に限定することとなりましたので、ご注意ください。なお、ご自身が発生届の対象であるか不明の場合は、陽性判定された医療機関等にご確認ください。

- ① 65歳以上の方
- ② 入院を要する方
- ③ 重症化リスクがあり、新型コロナウイルス感染症治療薬の投与又は新たに酸素投与が必要と医師が判断する方
- ④ 妊娠している方

※ 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

- 発生届の対象の方は、**事前に千葉県からショートメッセージ（SMS）により、療養等に必要なお案内いたします※¹。

※¹ 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。

- 発生届出対象外の方は、**千葉県新型コロナウイルス感染症陽性者登録センター（以下「陽性者登録センター」）へ申込みをお願いします。申込後、メールにより療養等に必要なお案内をいたします。陽性者登録センターへの申込みは下記 URL をご参照ください。

「医療機関で診断を受けた方の陽性登録について」<URL>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kenkoufukushi/register-positive-jushinsya.html>

<問合せ先>専用コールセンター 0120-732-230



「自己検査等の結果陽性となった方の登録申込について」<URL>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kenkoufukushi/register-positive.html>

<問合せ先>専用コールセンター 0120-829-125



(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7日間経過し、かつ、症状軽快後24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。加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日経過後（6日目）に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/ryouyoutai inkijun.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。
- 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。
- 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等でお伝えしましたフォローアップセンターに電話でご相談ください。特に、発熱や息苦しさを覚えるなどの場合、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">・ 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	<ul style="list-style-type: none">・ 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き息があがる・ 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・ パルスオキシメーターの測定値が95%以下である
意識障害等	<ul style="list-style-type: none">・ 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

4 健康観察ツール（My HER-SYS／マイハーシス）について

- 毎日の健康状態をスマートフォン等で入力することで、自宅療養中の健康状態を継続的に把握することができます。
- 発生届の対象の方には、入力いただいた健康状態に応じて、保健所又はフォローアップセンターが健康観察を行います。入力いただけていない場合や、確認させていただきたいことがある場合には、保健所又は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。
- 発生届出対象外の方は、入力いただいた健康状態をご自身で確認し、体調の自己管理にご活用ください。

健康状態の入力方

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（8桁～9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SMS等をご覧ください。SMS等が未配信の場合は、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（ごはんパック、レトルト食品、缶詰等）
- (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

県から送信したSMS等に記載されたURLから、インターネットでの申込をお願いします。インターネットでの申込が不可能な場合は、SMS等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。

発生届の対象の方には、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。

発生届出対象外の方には、県から送信した SMS 等に記載された URL から、インターネットでの申込をお願いします。インターネットでの申込が不可能な場合は、SMS 等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



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



2022. 9. 27 一部改訂・更新