

新型コロナウイルス感染症の患者さんのための

自宅療養の手引き

目次

1. はじめに	2
2. 自宅療養の準備	3
3. 自宅療養中の過ごし方	4
4. 自宅療養中の健康管理について	5
5. 配食サービスについて	8
6. 自宅療養の終了について	10
7. その他	11
8. 保健所連絡先一覧	14
《検温等記録表》	15



保健医療部 感染症対策課

Ver1.3 (令和3年7月20日)

1. はじめに

自宅での療養をお願いする皆様へ

この手引きは、新型コロナウイルス感染症の診断を受けられた方のうち、自宅で療養されることになった方にお渡ししています。

自宅療養に際して、御留意いただきたい点や健康観察の方法、症状悪化時の対応、療養の終了基準などについてまとめたものです。

療養中は外出を控えていただくなどの御不便をおかけいたしますが、御理解・御協力の程お願い申し上げます。

2. 自宅療養の準備

(1) 療養環境の準備

- 同居される方との接触を最小限に留めるため、自宅内の生活空間を分けてください（原則個室）。
- トイレ・浴室・洗面台等、同居されている方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品を準備してください。
- タオル、石けん、歯磨き粉等の衛生用品は共用にならないよう、療養される方専用分を用意してください。
- 食器・シーツ等も同様に、共用しないように、療養される方専用分を用意してください。
- 食器・シーツ等を洗う際の手袋・マスクを準備してください。

(2) 薬の準備

- 服用中のお薬がある場合は、2週間程度の備蓄を御用意いただきます。自宅療養中に薬が足りなくなりそうな場合は、かかりつけ医の電話診断等を受けたうえで薬を処方してもらおうようお願いいたします。
- かかりつけ医の協力が得られない場合は、お住いの市町村を管轄する保健所（巻末参照）に御相談ください。

(3) 食料品の確保

- 療養期間中の食事については、一定期間常温で保存可能な食事セットを県が御自宅までお届けする配食サービスを実施します。
- 事前に保健所から御連絡の上、配送業者が「置き配」でお渡しすることになります。
- 離乳食やアレルギー等の特別食には対応できませんので、御注意ください。
- 不足した場合などは、療養日数に応じて追加でお届けできる場合がありますので、所管の保健所に御連絡ください。
- 配食サービスが不要の場合は、御自身でインターネット通販等を利用して調達いただきますようお願いいたします。

※詳しくは、「5.配食サービスについて」を御覧ください。

配食サービスについては、感染者の急増により、御希望に添えない場合がありますので御了承ください。

3. 自宅療養中の過ごし方（御留意事項）

（1）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。
- 同居する方と生活空間を分け、極力個室から出ないようにします。
- 部屋を出入りする際はマスクを着用します。
- こまめに石けん等を利用した手洗いをします。
- 日中は30分～1時間おきに部屋の換気を行います。
- 鼻をかんだティッシュ等は、密閉して捨ててください。
- 風呂を同居する方と共用する場合は、同居する方が先に利用し、療養者は最後に入るようにします。また利用後は換気を十分に行います。
- 健康状態の正確な把握が困難になる恐れや、病状の悪化を招く恐れがあるため、飲酒・喫煙は厳禁です。

（2）同居する方への注意事項

- 療養者との接触は最小限にしてください。
- 特に、同居人に高齢者等の重症化のおそれが高い方や医療従事者、福祉・介護職員等が含まれる場合は、必ず生活空間を完全に分けるようにしてください。
- 同居人が療養者のケアを行う場合には、可能な限り特定の人がケアを行うように調整してください。
- できるだけ同居人全員がマスクを着用してください。
- こまめに石けん等を利用した手洗いをします。
- ドアノブなど療養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・浴室等、療養者と共用する場所は、清掃と換気を十分に行い、入浴は療養者が最後に行ってください。
- 食器類の洗浄や衣類・リネン類の洗濯は通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させます。必要に応じ手袋を着用してください。
- 療養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着けてください。
- 不要不急の訪問者は受け入れないでください。配達員等も「置き配」などで対応するよう配慮をお願いします。

（3）ゴミ出しについて

- 自宅療養中のゴミは、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・手袋を着用し、廃棄後は手洗いを行ってください。

4. 自宅療養中の健康管理について

日々の健康観察に関しては、通常は電話で行っています。

日々の健康観察については、保健所や埼玉県宿泊・自宅療養者支援センター（以下、「支援センター」という）又は地域の医療機関からの電話により行います。

体温のほか、パルスオキシメーター（6～7ページを参照ください）により血中酸素飽和度（SpO₂）と脈拍数（PR）も計測して報告ください

※ 巻末の「検温等記録表」を活用ください。

保健所、支援センターや医療機関から、皆様が安全に療養生活を過ごしていただくために大切な連絡をいたしますので、電話に応答いただくようお願いいたします。

なお、万一、体調を崩された場合、電話などで診療をお受けいただくこともできます。診療に備え、保険証の情報を電話でお伺いすることがあります。

● パルスオキシメーターの使い方

陽性判明日から通常3日程度で郵送されます。

○ パルスオキシメーターとは

血中酸素飽和度 (SpO₂) と脈拍数 (PR) を簡単に測定できる装置です。

■ 血中酸素飽和度 (SpO₂)

- ・ 血液に含まれる酸素量の指標です。
- ・ 肺が正常に機能しているかどうかの目安になります。呼吸状態が悪化すると、数値が低下します。

■ 脈拍数 (PR)

- ・ 1分間に心臓が何回拍動するかを表す数値です。
- ・ 肺炎などで全身状態が悪化すると、数値が上昇します。

○ 基準値

おおむね下表のとおりです。

	血中酸素飽和度 (SpO ₂)	脈拍数 (PR)
基準値	95%以上	60～100bpm (成人)
要注意	94%以下	120bpm 以上

 基準値の範囲外となった場合には、健康観察実施機関に御連絡ください。

○ 計測方法

(下記は一例です。操作方法は機器により多少異なります。)

- ① 人差し指を温めます (冷えていると正しく測定できません)。
- ② 電池が入っていることを確認して、電源ボタンを押して電源を入れます。
- ③ クリップ部をつまんで指挿入部を開き、人差し指を挟みます。
- ④ 測定が開始されると、数秒後に血中酸素飽和度 (SpO₂) と脈拍数 (PR) が表示されます。

※ 測定値が大きく変動する、測定値が表示されないときは、指先を一度取り外して再度装着し直すか、または指先を温めて再度装着してください。



ボタンを押してスイッチを入れます。



クリップ部をつまんで指挿入部を開き、人差し指を挟みます。

※ 写真とは異なる機器が届く場合もありますので、御了承ください。

【注意事項】

- 何度か測りなおしても基準値を下回る場合には、健康観察実施機関に御連絡ください。
(指先が冷えているなど測定状況によって数値が大きく変動する場合があります。)
- パルスオキシメーターは、健康観察が不要になった際に返却していただきます。大切に御使用ください。
- 返却にあたっては、返信用の封筒に入れ、封をして郵送してください。

※ 切手の貼付は不要です。

※ お手数ですが、ポストに投函する前に返送先の住所、宛名が記載されているか、確認をお願いいたします。

5. 配食サービスについて

配食サービスについては、感染者の急増により、御希望に添えない場合がありますので御了承ください。

療養期間中の食事については、一定期間常温で保存可能な食事セットを県が御自宅までお届けする配食サービスを実施します。

食事セットには3日～5日分の食品が入っております。献立の組み合わせは次のページを参考にしてください。

【配食サービスの注意点】

- 玄関先に置いておく「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、御承知おきください。
- アレルギー対応はできませんので、御自身で各商品の表示を御確認ください。
- 食中毒予防の観点から、封を開けた食品は基本的にすぐに食べていただき、万が一保存する場合は、冷蔵庫に入れてください。

献立組み合わせ（例）

※この献立組み合わせはあくまでも例です。
 ※成人女性の1日のエネルギー量（1700~2050kcal）を目安に組み合わせています。体調や活動量に応じて、補食（おやつなど）用の食品をお召し上がりください。

【参考】成人男性（18~49歳）の推定エネルギー必要量：2300~2700kcal

DAY1	DAY2	DAY3
朝	朝	朝
ご飯 主菜（魚）（サバの味噌煮など） 副菜（ひじきなど） 減塩味噌汁	ご飯 主菜（魚）（さんまかば焼きなど） 副菜（昆布豆など） 減塩味噌汁	ご飯 主菜（魚）（イワシかば焼きなど） 副菜（たけのご煮物など） 減塩味噌汁
昼	昼	昼
パスタ パスタソース（ミートソース、ボンゴレピアンコ、ナポリタンなど）	うどん めん用レトルト （カレーうどんの素など）	パスタ パスタソース（ミートソース、ボンゴレピアンコ、ナポリタンなど）
夕	夕	夕
ご飯 主菜（肉）（牛丼など） 副菜（きんぴらごぼうなど） 減塩味噌汁	ご飯 主菜（肉）（焼き鳥など） 副菜（中華丼など） スープ	ご飯 主菜（肉）（ビーフカレーなど） 副菜（ミックスビーンズなど） 減塩味噌汁

※料理名はあくまでも一例です

※補食（おやつなど）に御活用下さい。

- ◎乾燥野菜又はミックスビーンズ
- ◎野菜ジュース、果物ジュース
- ◎おかず缶詰 ◎おかゆ（レトルト） ◎カップ麺
- ◎お菓子類（グラノーラ、せんべい等） ◎ゼリー飲料



埼玉県のマスコット「コリン」「さびまっち」

生活習慣病が気になる方は・・・

- ・缶詰やカップ麺の汁は飲まないようにする。
- ・栄養成分表を確認して、食べる量を調整する。
- ・家の中でもできる運動（筋トレやストレッチ）を行う。

【参考】埼玉県健康長寿課ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/kenko/kenko/zoshin/undo/index.html>



例) 栄養成分表(1食90g当たり)	
エネルギー	378kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	14.2g
炭水化物	54.0g
食塩相当量	5.4g



※画像はイメージです

6. 自宅療養の終了について

療養は次の条件を満たしたときに終了となります。具体的な療養終了日は支援センター職員がお知らせします。

※最近①または③を満たして療養を終了される方が圧倒的多数です。

【有症状の方】

- ① 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（最短10日間）
- ② 発症日から10日間経過以前に症状軽快した場合に、症状軽快後24時間経過した後に核酸増幅法（PCR）又は抗原定量検査の検査を行い、陰性が確認され、その検査の検体を採取した24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

【無症状の方】

- ③ 陽性となった検体採取日から10日間経過した場合
- ④ 陽性となった検体採取日から6日間経過した後に核酸増幅法等の検査を行い、陰性が確認され、その検査の検体を採取した24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

自宅療養終了後4週間は自ら健康観察を行い、症状が出た場合には、速やかに「埼玉県受診・相談センター」（048-762-8026）へ連絡し、その指示に従い、医療機関を受診するようにしてください。

なお、療養終了基準を満たした後について、復職・復学などの行動制限はありません。

7. その他

(1) 個人情報の提供について

皆様の療養生活をサポートする県委託先業者に、名前、住所等の個人情報を提供することがあります。

(2) 災害時（台風、地震など）の避難について

- 災害発生時に避難する必要がある方は、原則として県が用意している宿泊療養施設に避難していただきます。
- 県が用意している宿泊療養施設は、こちらで確認できます。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/syukuhakushisetu.html>
- 具体的にどの施設に行くのかは、予めお住いの市町村を管轄する保健所（巻末参照）に御確認ください。
- 県内市町村の地震ハザードマップ一覧（埼玉県ホームページ）はこちらです。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishinhazado.html>
- 洪水・その他のハザードマップは「ハザードマップポータルサイト」（国土交通省ホームページ）で確認できます。
<http://disaportal.gsi.go.jp/>

(3) 特例郵便等投票について

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」ができることになりました。

詳細につきましては、市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

- 埼玉県選挙管理委員会 特例郵便等投票制度 ホームページ
<https://www.pref.saitama.lg.jp/e1701/covid19-tokureiyubintouhyou.html>

新型コロナウイルス感染症で自宅療養されている方へ

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。）。

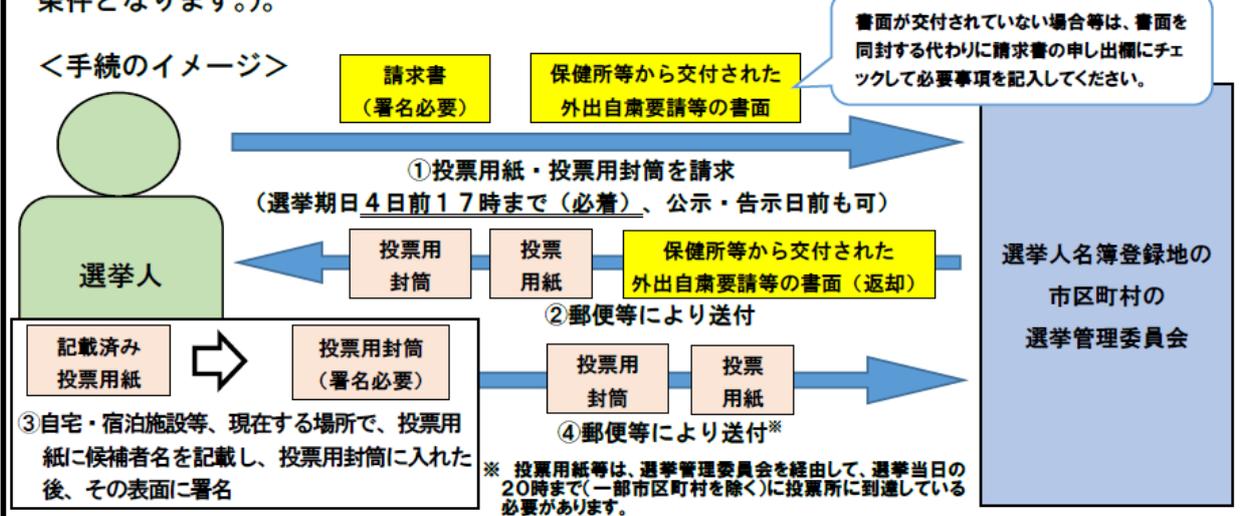
2 手続の概要

◆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17時までに（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。）。



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、自宅療養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



★埼玉県特例郵便等投票制度周知ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/e1701/covid19-tokureiyubintouhyou.html>

8. 保健所連絡先一覧

保健所は平日の日中のみ電話がつながります。夜間土日に緊急に連絡する必要がある場合には、埼玉県保健緊急連絡センター（048-660-0222）にご連絡ください。

名称	電話番号	ファックス番号	担当区域
南部保健所	048-262-6111	048-261-0711	蕨市、戸田市
朝霞保健所	048-461-0468	048-461-0133	朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、ふじみ野市、三芳町
春日部保健所	048-737-2133	048-736-4562	春日部市、松伏町
草加保健所	048-925-1551	048-925-1554	草加市、八潮市、三郷市、吉川市
鴻巣保健所	048-541-0249	048-541-5020	鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町
東松山保健所	0493-22-0280	0493-22-4251	東松山市、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、ときがわ町、東秩父村
坂戸保健所	049-283-7815	049-284-2268	坂戸市、鶴ヶ島市、毛呂山町、越生町、鳩山町
狭山保健所	04-2954-6212	04-2954-7535	所沢市、飯能市、狭山市、入間市、日高市
加須保健所	0480-61-1216	0480-62-2936	行田市、加須市、羽生市
幸手保健所	0480-42-1101	0480-43-5158	久喜市、蓮田市、幸手市、白岡市、宮代町、杉戸町
熊谷保健所	048-523-2811	048-523-4486	熊谷市、深谷市、寄居町
本庄保健所	0495-22-6481	0495-22-6484	本庄市、美里町、神川町、上里町
秩父保健所	0494-22-3824	0494-22-2798	秩父市、横瀬町、皆野町、長瀨町、小鹿野町

《検温等記録表》

発症日： 年 月 日

療養日数		体温	酸素飽和 濃度 (SpO2) (パルスオキシ メーターで測定)	脈拍数 (PR)	体調メモ
1日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
2日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
3日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
4日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
5日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
6日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
7日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
8日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
9日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
10日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
11日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
12日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	
13日目 ／	朝	℃	%	回／分	
	夕	℃	%	回／分	