

沖縄県感染症対策課

自宅療養グループ：健康管理センター

098-866-2107

新型コロナウイルス感染症 自宅療養のしおり

目次

はじめに

自宅療養のながれ

就業制限解除までのながれ

日々の健康観察について

自宅療養中の注意事項

パルスオキシメーターについて

自宅療養中の災害対応

よくあるご質問

※このしおりは、ホテル療養待ちの方
や一定期間ご自宅で過ごされる方にも
ご確認をお願いしております。

はじめに ～ご自宅で過ごすにあたって～

このパンフレットでは、ご自宅で過ごして頂く期間中での、健康観察、注意事項等についてまとめております。

ご自身とご家族の安全、ならびに、感染拡大防止のため、こちらの内容をよくお読みになり在宅期間をお過ごしください。

皆様方の一日も早いご回復を職員一同心からお祈り申し上げます。

自宅療養のながれ

1. 初回ききとり

健康管理センター（沖縄県感染症対策課自宅療養グループ）の看護師から、陽性者へ、症状や基礎疾患等について聞き取りを行い、療養先や受診についてご案内します。陽性者の発症日や濃厚接触者等の決定は、保健所が別途聞き取りを行ったうえで決定いたします。

2. 自宅療養期間

- (1)自宅療養期間は、保健所が定めた発症日から9日目までは健康管理センターによる健康観察、10日目以降は各保健所が健康観察を行うこととなっております。
- (2)自宅療養期間中は、外出を控えてもらいます。
- (3)自宅療養期間中、毎日健康管理センターからの健康観察へご協力をお願いいたします。（健康観察の詳細については、4ページをご覧ください。）

3. 療養終了

発症から10日目に、管轄の保健所から健康観察のお電話があります。9日目までの健康観察記録と10日目の健康観察を根拠に、保健所は陽性者の行動制限を解除するか、延長するか判断します。延長となった場合は、引き続き保健所から毎日の健康観察がありますので、ご協力をお願いします。

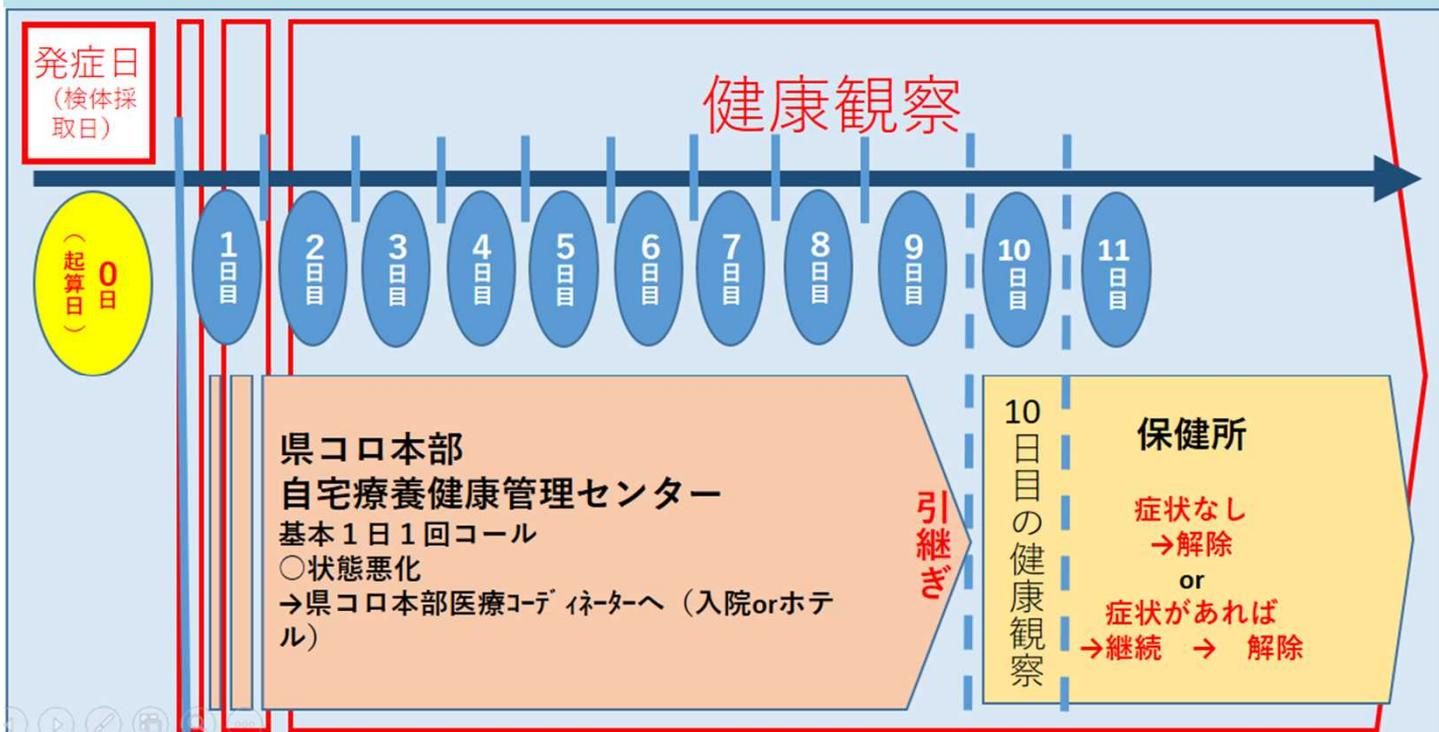
ただし、陽性者の症状によっては、より迅速に対応できる健康管理センターでの健康観察を例外的に続けることもあります。

行動制限解除までのながれ

解除の条件

- ①発症から10日間
(無症状の方は検体採取から10日間)
かつ
- ②72時間以上発熱など症状がないこと
(無症状の方は、発症日を検体採取日に読み替える。)

※発症日の確定、解除の判断はお住まいの地域の管轄保健所が行います。保健所から解除の連絡が来るまでは、外出は控えてください。



日々の健康観察について

日々の健康観察の目的

- 1.陽性者の症状の悪化や緊急性を把握し、速やかに対応するため。
- 2.日々の健康観察記録は、保健所が10日目以降の行動制限解除を判断するに当たって、その根拠となる重要な情報となります。

**日々の健康観察へのご協力を
よろしくお願いします。**



健康観察の方法

- 1.直接電話による健康観察
 - 2.「HER-SYS」による自動電話による健康観察
 - 3.「My HER-SYS」による健康観察
- 2.と3.の詳細については、次ページ以降をご参考ください。

**陽性者のご年齢・症状・基礎疾患等の
リスク要因等を勘案し決定します。**

HER-SYSとは
厚生労働省が運用する、新型コロナウイルス感染者等の情報を電子的に入力、一元的に管理するシステムのことです。

HER-SYSによる自動電話について

健康状態の入力方法

- ・ご自身の携帯電話、または固定電話にHER-SYSから自動音声で、指定の架電時刻（9時~/11時~/）から順に電話がかかります。
- ・**体温を確認しますので、9時の架電前に体温測定をお願いします。**
- ・体調の変化に迅速に対応すべく、9時時点での回答をお願いします。
- ・ただし、回答忘れや所用で回答できない場合もあると思いますので11時にも再度架電する設定になっています。
- ・9時に回答があった場合でも11時に再度架電されますので、お手数をおかけしますが、その着信を無視するか、電話を切って頂くようよろしくをお願いします。
- ・回答された健康状態または11時までに入力頂けなかった場合には健康管理センター職員・看護師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。直接電話にも回答がなかった場合、保健所職員が自宅まで安否確認で訪問することがあるので、ご了承ください。

症状の悪化、異常を認めるとき

回答時、9ページにあるような症状が認められる場合は、下記の健康管理センター電話番号までご連絡ください。

098-866-2107

【自動架電 電話番号一覧】

050-3196-1070

050-3196-1080

050-3198-9019

050-3204-1190



(参考) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000770307.pdf>

HER-SYSによる自動電話について ～音声ガイダンスの内容～

こちらはHER-SYS（ハーシス）です。健康記録を入力してください。
ダイヤル回線の方は、米印を押してから番号を入力してください。

- ①体温を3桁の数字で入力してください。
36.5度の場合には**3 6 5** と入力してください。
- ②酸素飽和度SpO2 を数字で入力してください。
100%の場合は100と、97%の場合は**097**と入力してください。
不明、わからない場合は**999**を入力してください。
- ③顔色、表情はいつもどおりですか。
いつも通りでない場合は**1**を。いつも通りの場合は**2**を。
不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ④咳、たん、鼻水がひどくなっていますか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑤呼吸困難、胸が苦しい、息が切れると感じることはありますか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑥倦怠感、起きるのが辛いと感じることはありますか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑦嘔吐、吐き気はありますか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑧1日3回以上、下痢の症状はありますか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑨ぼんやりする、もうろうとすることはありますか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑩食欲がなく、食事をすることが難しいですか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑪半日以内に排尿はありましたか。
なかった場合は**1**を。あった場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑫のどの痛み、頭痛などその他気になる症状はありますか。
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。

健康記録を登録しました。ご協力ありがとうございました。

(出典) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000770307.pdf>

My HER-SYSによる回答について ～初回登録編～

My HER-SYSとは
スマートフォンなどで、陽性者に体温や症状の有無について入力頂くサ
イト/アプリになります。回答頂いた情報はHER-SYSに記録されます。

1. 初回登録

まず初回登録をお願いします。

Step 1

スマートフォンやパソコン等のブラウザから、My HER-SYSトップ画面
(<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>) にアクセスします。



上記QRコードからの
アクセスも可能です



SMSに記載のURLからの
アクセスも可能です

自動架電で、健康観
察の回答をしている
方は、My HER-SYS
の登録は不要です。

Step 2

「新規登録」ボタンを押します。



ここから新規登録を
スタートします。

Step 3

- ① 新規登録画面からご自身のメールアドレス
を入力します。
- ② 「確認コードを送信」ボタンを押します。



ポイント!

利用するメールアドレスに
制限はありません。有効な
個人のメールアドレスをご
利用ください。

メールの受信拒否設定をさ
れている方は、Step4の確
認コードを受け取るために、
「@microsoftonline.com」
からお送りするメールを受
信できるように設定してく
ださい。

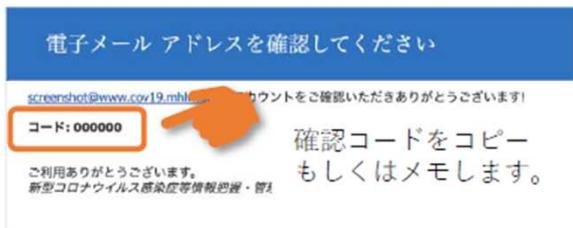
My HER-SYSによる回答について ～初回登録編～

Step4

- ① 登録したメールアドレスに確認コードが届きます。
- ② 確認コードをコピーもしくはメモをとってください。

新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム アカウ
ントの電子メール確認コード [受信トレイ](#)

Microsoft (新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム の代理) - HHmm (m 分前) ☆ ← :
To screenshot -



*表示内容はご利用端末により異なる場合があります。

Step5

- ① トップ画面に戻り確認コードを入力します。
- ② 「コードの確認」ボタンを押します。



Step4の確認コードを
入力します。

「HER-SYS ID」は
SMSで通知します。

Step6

- ① パスワード設定画面にて任意のパスワードを入力します。
- ② 「作成」ボタンを押します。

ポイント!
パスワード作成ルール：
8桁以上とし、かつ、次
のうち3つ以上を含める
必要があります。
・小文字
・大文字
・数字
・記号



Step7

- ① ご自身の属性情報を入力します。
- ② リフレットに記載のある「HER-SYS ID」(6桁または7桁)を記入します。
- ③ 「入力内容を確認する」を押下し、内容を確認の上「属性を保存する」ボタンを押して、登録完了です。



電話番号は、ハイフン
なし・半角で入力くだ
さい。

システムに登録された
情報と異なる入力をし
た場合、登録できない
ことがあります。その
場合は、保健所にお問
い合わせ下さい。

My HER-SYSによる回答について ～日々の入力編～

日々の健康観察入力をお願いします。

2. スマホ等からの健康観察入力

トップ画面から健康状態を入力し、報告することができます。

Step 1

ご自身の状況を入力するため、「状況報告を入力する」ボタンを押します。



ポイント!

「パスポート番号を入力」ボタンは、訪日外国人の方で、診断年月日が入国日から28日以内の場合、表示されます。対象の方は別紙「パスポート番号入力のお願ひ」をご参照ください。※対象外の方は表示されません。

Step 2

- ① 状況報告画面からご自身の体調等を入力してください。
- ② 「確認」ボタンを押します。

→これで完了です。



体温と酸素飽和度(SpO2)を入力し、症状の「あり」「なし」を選択してください。

(出典) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000770311.pdf>

症状の悪化、異常を認めるとき

回答時、9ページにあるような症状が認められる場合は、下記の健康管理センター電話番号までご連絡ください。

098-866-2107

自宅療養中の注意事項

1.保健所から行動制限解除の連絡がくるまでは、外出を控えてください。

2.できるだけ自室から出ないようにしてください。部屋から出るときは、マスクを着用し、アルコールや石鹸で手指の消毒をお願いします。また、自室の外のものに触れないようにしてください。

3.適宜、窓を開けて部屋の換気をしてください。ただし、廊下など他の家族が居る部屋に風が流れないように配慮してください。

4.トイレ・風呂場など家族と共有する場所については、使用後触った場所の消毒をし、入浴は最後に行ってください。

5.以下の場合、症状が悪化している可能性があります。健康管理センター（10日目以降は保健所）、夜間相談窓口へお電話ください。緊急性が高い場合は、救急車を要請してください。

- ・ 顔色が明らかに悪い
- ・ 唇が紫色になっている
- ・ SpO₂（酸素飽和度）が93%以下
- ・ 息が荒くなった
- ・ 急に息苦しくなった
- ・ 少し動いただけで息苦しい
- ・ 胸の痛みが続いている
- ・ 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
- ・ 意識がぼんやり、もうろうとしている

パルスオキシメーターについて

パルスオキシメーターの貸与について

パルスオキシメーターとは、【脈拍(PRbpm)】と「血液中に酸素がどれだけ含まれているか」を意味する【血中酸素飽和度(SpO2)】を測定する機器で、重症化のリスクを早期に発見することができます。沖縄県では、自宅療養者の皆様が療養期間中安心して療養できるようパルスオキシメーターを無償で貸与します。

日々の健康観察について

療養期間中は、健康管理センターから1日1回は健康状態の確認のため連絡が入りますので、体調や体温と併せてパルスオキシメーターの数値の報告にご協力をお願いします。
※使用法についての詳細は、次ページ参照ください。

パルスオキシメーターの返却について

行動制限解除から4日後、パルスオキシメーターを沖縄県感染症対策課健康管理センターに必ずご返却をお願いします。

返却の際は、同封されたレターパックプラス(赤い封筒)を使用し、コンビニエンスストア「ローソン」のレジ窓口・郵便局の窓口から配送、又は郵便ポストへ投函してください。(送料は沖縄県の負担です。)

なお、借りたご本人による故意・過失による紛失・故障と認められる際は、同等品購入費用(約9,000円)を弁償していただく場合があります。

皆様がご返却されることにより、次の陽性者へ行き渡ることになりますので、ご返却いただくことを重ねてお願い申し上げます。

パルスオキシメーターの使用法

重要

血中酸素飽和度(SpO₂)が**93%以下**になった場合は、**直ちに**以下の電話までご相談ください。

※皆様の健康管理に大切な数値です。

正常値は96～99%です。

午前9:00～午後5:00 098-866-2107

午後5:00～午前0:00 098-917-2865

午前0:00～午前9:00 098-866-2129

※体調の急な悪化時 **119 (必ず新型コロナ陽性者と伝える。)**

<使用方法>

- ①本器のクリップ部分をつまみ、指の挿入側を開きます。
- ②測定する指を爪面を上にして、**指先を奥まで挿入します。**
- ③クリップ部分をつまんだ指を離します。
- ④自動的に電源が入り測定が開始されます。

測定中は、脈拍数(「BPM」)と血中酸素飽和度(「SpO₂」)は“ -- ”と表示され、数秒後に測定値が表示されます。



<測定するタイミングと留意点>

安静時、トイレ後等室内を移動した直後、呼吸が苦しい(胸が苦しい)時に測定してください。

- テーブルに手を置く等、手や体を動かさず安定した状態で測定してください。
- 手先が冷たい・むくみ・マニキュア・喫煙・病気等により正しく測定されない場合があります
- 安静時低い数値が出た場合、しばらく5分間つけたままの推移もご確認ください。

自宅療養中の災害対応

事前のお願い

土砂災害・河川災害等発生の可能性のある地区にお住まいの方や災害時は避難所へ行く可能性のある方は、あらかじめ／再度、宿泊療養をご検討ください。

（土砂災害警戒地域にある、ご自宅の老朽化が激しい、過去に避難したことがある 等）

また、ご自宅が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域内かどうかは下記URLより調べることができます。

【重ねるハザードマップ（国土交通省）】

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=35.371135,138.735352&z=5&base=pale&vs=c1j0l0u0>

台風発生時

土砂災害や大雨による浸水被害など、災害発生の恐れがある地域にお住まいの方、または災害時の避難に不安をお持ちの方につきましては、県が設置する宿泊療養施設（那覇市内）へご案内いたします。風雨が強まる前に、県健康管理センターへご連絡ください。

災害発生時

土砂災害・河川災害等発生時、避難所へ避難する場合は、お住まい市町村防災担当課に事前に連絡するようお願いいたします。

よくあるご質問

Q.いつまで健康観察するのか？いつ行動制限解除か？

A.発症日あるいはPCR検査日から10日間は療養期間ですが、解除予定前の72時間の健康状態などを考慮して、最終的な解除のお知らせはお住まいの管轄保健所からあります。それまでお待ちください。

Q.濃厚接触者の報告はどこからか？濃厚接触者の制限はいつまでか。

A.お住まいの管轄保健所からの連絡をお待ちください。

Q.行動制限の解除後、陰性証明のためにPCR検査を受けてよいか。

A.PCR検査は受けなくてよいです。新型コロナウイルスの感染性は発症から10日で急激に低下するという科学的根拠を踏まえ、保健所は前述の基準に則って行動制限を解除します。しかし、PCR検査では死滅したウイルスも検出してしまうことから、感染性がないとして行動制限を解除された方でも、PCR検査の結果は陽性となってしまうことがほとんどです。

Q.ゴミ出しなどどうしても外に出ないといけない場合は、どうしたらいいか？

A.ゴミ出しの際は、マスクをして手袋をし、ゴミ袋を二重にして人の出入りが少ない時間帯に行ってください。

Q.食料が底をつきそう。

A.県が用意する宿泊療養施設へご案内しますので、ご連絡ください。宿泊療養施設では、弁当が支給されます。また、家庭の事情や感染状況等のため自宅療養を余儀なくされている方については、親戚やご友人など、周囲の方に頼んで、接触のない方法で受け渡しを試みてください。もしくは、ネットスーパーの活用もご検討ください。上記どれも困難な場合は、配食サービスを行います。

Q.具合が悪いときはいつでも相談してよいか。

A.昼間は沖縄県感染症対策課健康管理センター（098-866-2107）、17時～深夜24時までは夜間相談窓口（098-917-2865）、0時以降は新型コロナウイルス相談窓口（098-866-2129）（※急変時は119番で救急要請）をお願いします。119の際は、「コロナ陽性」であることを必ずお伝えください。夜間相談窓口では、呼吸苦の症状が現れるなど、急を要する相談以外は控えるようお願いいたします。