

発生届の対象となる方用

新型コロナウイルス感染症
自宅療養のしおり

青 森 県

令和4年9月26日版



1 はじめに

新型コロナウイルス感染症の検査で陽性であった方のうち、無症状、または医学的に症状が軽い方は、ご自宅で療養を行っていただきます（以下、「自宅療養」という。（※1））。

このしおりは、新型コロナウイルス感染症発生届の対象とされた方（※2）向けに、自宅療養する際の注意事項や守っていただきたいこと等をまとめたものです。内容を御確認ください。

- 自宅療養中は外出せずに、自宅で療養してください。

ただし、有症状の場合で症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

（なお、この取扱いはR4.9.8時点のものであり、今後見直される可能性があります。最新情報は、青森県庁ホームページをご確認ください。）

- 自宅療養中は、健康観察が必要です。ご自身で1日2回（朝・夕）、体温や咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ等の健康状態を確認し、マイハース（My HER-SYS）により報告していただきます。（マイハースの登録・操作方法はP11～13に記載）
- 自宅療養中に症状が悪化した場合には、P6を参考に、市販薬等を活用する、救急車を要請する、青森県自宅療養者サポートセンターに連絡する等を行ってください。

※1 自宅療養は、「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」（平成10年法律第114号）に基づく協力要請となりますので、以下の点にご注意ください。

- ・ 自宅療養中に外出した場合は、保健所から入院の勧告が行われ、この勧告に従わない場合は入院措置（即時入院）をとることができること
- ・ 上記の勧告又は措置によって入院した場合の入院費用は、保険適用分を除き、自己負担となり得ること
- ・ さらに上記の入院措置に反して逃げ出した場合や入院しなかった場合は、罰則（50万円以下の過料）が設けられていること

※2 以下の①～④のいずれかを満たす方が発生届の対象です。

- ①65歳以上の方
- ②入院を要する方
- ③重症化リスク（※3）があり、かつ新型コロナ治療薬（※4）の投与が必要な方、又は、重症化リスクがあり、かつ新型コロナ罹患により新たに酸素投与が必要な方
- ④妊婦

※3 重症化リスクのある方とは、以下の①～④のいずれかを満たす方です。

①65歳以上の方

②64歳以下の方のうち、以下の病気や状態で、通院／入院している方

- ・慢性の呼吸器の病気
- ・慢性の心臓病（高血圧を含む。）
- ・慢性の腎臓病
- ・慢性の肝臓病（肝硬変等）
- ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
- ・血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
- ・免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む。）
- ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
- ・染色体異常
- ・重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している（※）又は自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している（※）場合）

③BMI30以上の方（BMI = 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））

④妊娠している方

（※）重い精神障害を有する者として精神障害者保健福祉手帳を所持している方、及び知的障害を有する者として療育手帳を所持している方については、通院又は入院をしていない場合も対象となります。

※4 新型コロナ治療薬とは、以下の①～⑧のいずれかです。

- ①ロナプリーブ（カシリビマブ・イムデビマブ）
- ②ステロイド薬
- ③ゼビュディ（ソトロビマブ）
- ④トシリズマブ
- ⑤パキロビッド（ニルマトレルビル・リトナビル）
- ⑥バリシチニブ
- ⑦ラゲブリオ（モルヌピラビル）
- ⑧ベクルリー（レムデシビル）

青森県自宅療養者サポートセンター

自宅療養に関するお問い合わせ

電話 **050-3187-5479**（受付時間：9時～22時）

体調悪化時の御連絡

電話 **050-3187-5854**（受付時間：24時間対応）

2 自宅療養について

【青森県自宅療養者サポートセンターからの連絡】

新型コロナウイルス感染症発生届の対象となる方には、保健所から連絡が行われます。自宅療養となった場合には、青森県自宅療養者サポートセンターから追って電話連絡をさせていただきます。

青森県自宅療養者サポートセンターからの連絡で、お伝えする内容は以下のとおりです。

- ① 健康観察について
- ② パルスオキシメーターの貸与・返却について
- ③ 食品セットの配達について
- ④ 療養終了の目安について（P7～8に詳細）

※ 保健所からの連絡は、SMSまたは電話で行います。

※ 保健所・青森県自宅療養者サポートセンターからは順次連絡を行います。感染状況により数日お待ちいただく場合がございますので、あらかじめ御了承ください。

※ **保健所や青森県自宅療養者サポートセンターでは口座番号・カード番号などを聞き取りしたり、ATMの操作をお願いしたりすることは絶対にありません。不審な電話やメール等を受けた際は詐欺被害に遭わないよう、最寄りの警察署にご相談ください。**

※ 持病で服薬中のお薬があり、療養期間中に不足する可能性がある場合、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

【健康観察】

- 療養期間中は1日2回（朝・夕）、ご自身の体温、SpO2の数値、咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ等の健康状態をマイハース（My HER-SYS）により報告してください（マイハースの操作方法はP11～13）。報告いただいた健康状態は、保健所で確認します。**
- マイハースの新規登録に必要なIDは、SMSにより送信されます。**

【パルスオキシメーターの貸与・返却】

- パルスオキシメーターは、血中酸素飽和度（SpO2）を測定する医療機器です。
- 療養期間中、パルスオキシメーターを貸与します。（1世帯につき1個）
 - * 玄関先等への「置き配」により配達します。
- 血中酸素飽和度（SpO2）は療養中の健康状態を確認する指標です。健康観察の際は必ずパルスオキシメーターを使用し、SpO2の数値を測定し、マイハースへ入力してください。（パルスオキシメーターの使用方法はP14）
- 貸与したパルスオキシメーターは、療養終了3日経過後、貸出時に同封する返信用のレターパックを使用して青森県自宅療養者サポートセンターへ返却してください。

【食品セットの配達】

- 療養期間中は外出できないため、希望する方にはご自宅に食品セット（ペットボトル飲料、レトルト食品等の常温保存可能なもの）を配達しています。青森県自宅療養者サポートセンターからの連絡時に希望の有無をお伝えください。
 - * 食品セットは業者が配達します。配達を希望される場合、青森県自宅療養者サポートセンターから業者に住所、氏名等の個人情報を提供することになりますので、あらかじめご了承ください。
 - * 配達前に業者から自宅療養者あてに確認の電話連絡をします。
 - * 配達日は月～金のみ、配達日時の指定はできません。
 - * 玄関先等への「置き配」により配達します。

3 療養中の注意事項

- 感染拡大防止のため、療養期間中は外出しないでください。
 - * ただし、有症状の場合で症状軽快から 24 時間経過後又は無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。
- 療養期間中の飲酒・喫煙は厳禁です。

【居住環境】

- 専用の個室を用意しましょう。難しい場合、同室内の全員がマスク（不織布マスク等）を着用し、十分な換気を行いましょう。また、同居者と別室であっても会話の際にはマスクを着用してください。
- 自宅内でもできるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめてください。
- 同居の方が居室に出入りする時は、不織布マスク等を着用し、流水と石鹼又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行いましょう。
- 洗面所・トイレも専用のものが望ましいですが、共用する場合は、ドアノブや手すりの消毒や十分な清掃と換気を行いましょう。入浴は最後にしてください。
- リネン（タオル、シーツ、枕など）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方と共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。

4 体調が悪化したとき

【自宅で安静に療養する場合】

- 発熱や倦怠感などがあっても症状が軽く、意識がしっかりしていて、飲食ができる場合は、市販の解熱剤等を活用して安静に療養してください。

【救急車の要請が必要な場合】

- 下記「緊急性の高い症状」に該当する項目がある場合は、すぐに救急車を呼んでください。
(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、すぐに連絡してください。)

● 119へ連絡が必要な緊急性の高い症状

意識障害・胸痛等	<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）・ 長く続く胸の痛みがある（20分以上）・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
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">・ 急に息苦しくなった、生活をしていて少し動くだけでも息苦しい・ 息が荒くなった、肩で息をしている、呼吸数が多くなった・ 横になれない・座らないと息ができない

救急要請する際は、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となり自宅療養中である旨を、救急隊員へ伝えてください。

【その他の場合】

- 上記「緊急性の高い症状」には該当しないものの、特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合は、青森県自宅療養者サポートセンターに連絡してください。

体調悪化時の御連絡はこちら

青森県自宅療養者サポートセンター

電話 **050-3187-5854**（受付時間：24時間対応）

5 療養終了

- 療養期間終了の基準は下表のとおりです。

	【療養解除の基準】
症状がある方	・発症日（※1）を0日目として7日間経過し、かつ、症状軽快（※2）後24時間経過後、8日目に解除。
症状が出たことがない方	・検体採取日（※3）を0日目として7日間を経過後、8日目に解除。 ・加えて、5日目の抗原定性検査キット（医療用）による検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後、6日目に解除可能。
検査時には無症状であったが、その後症状が現れた方	・症状が現れた日を0日目として7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過後、8日目に解除。

※いずれの場合も、一定期間（有症状は10日間、無症状は7日間）が経過するまでは感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触・ハイリスク施設への不要不急の訪問・感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

- 療養終了の連絡は行いません。療養解除の基準を満たした場合は療養終了となります。
- 療養終了後、新型コロナウイルス感染症罹患後症状が出た場合には、かかりつけ医療機関にご相談ください。

※1 発症日とは

- ・医療機関等で検査を行った方
 - ・青森県新型コロナウイルス感染症陽性者登録サイトで陽性者登録をした方
- 発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの風邪症状が出現した日（陽性判明日とは異なる場合があります。）

※2 症状軽快とは

解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合を指します。
咳・咽頭痛・鼻水等が続いていても、体温が37℃未満となった場合や、倦怠感が軽減された場合などは症状軽快とみなします。

※3 検体採取日とは

- ・医療機関等で検査を行った方
 - ・自主検査で陽性となった方
- 検査のために、唾液や鼻腔などから検体を採取した日

【療養期間の例】

発症日から7日間経過し、
かつ、症状軽快後24時間経過

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症日	療養 1日目	療養 2日目	療養 3日目	療養 4日目	療養 5日目	療養 6日目	療養 7日目	療養 解除

* 発症日から7日間経過した時点で、症状が軽快していない、または
症状軽快から24時間経過していない場合は、8日経過後も療養継続

6 濃厚接触者の方へ

【濃厚接触者の方に気を付けていただきたいこと】

- 同居の方は濃厚接触者となります。濃厚接触者の方も外出はなるべく控えてください（待機）。外出する場合はマスクを着用してください。濃厚接触者の待機期間は以下のとおりです。
 - ・陽性者本人の発症日（無症状の場合は検体採取日）又は住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として、5日間が待機期間です（6日目解除）。
 - ・ただし、2日目及び3日目に抗原定性検査キット（医療用）を用いた検査で陰性を確認した場合は、3日目から待機期間を終えることが可能です。

青森県庁ホームページ

本県の濃厚接触者の特定・行動制限及び積極的疫学調査について

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/hoken/covid19-Active_Epidemiological_Investigation.html



【濃厚接触者の感染管理】

- 同居の方が陽性者のケアを行う場合には、なるべく特定の方が行うようにしてください。ケアを行う方は、基礎疾患がない健康な人が望ましいです。
- ケアを行う場合、ケアを行う方も陽性者もどちらも不織布マスク等を着用してください（乳幼児や高齢者でマスク着用が困難な場合を除く）。また、十分な換気を行ってください。マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意しましょう。
- 陽性者の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行ったりする場合、不織布マスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可：例 カップ等）を使用しましょう。リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。（洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです）
- 陽性者が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブ、手すりなど）は家庭用除菌スプレーなどで、使った都度及び1日1回以上、家庭用除菌スプレーなどで噴霧だけでなく、拭きましょう。
- 陽性者の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりとしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。
- 陽性者のケアを行った後や、清掃・洗濯の後は石鹸と流水で手を洗いましょう。

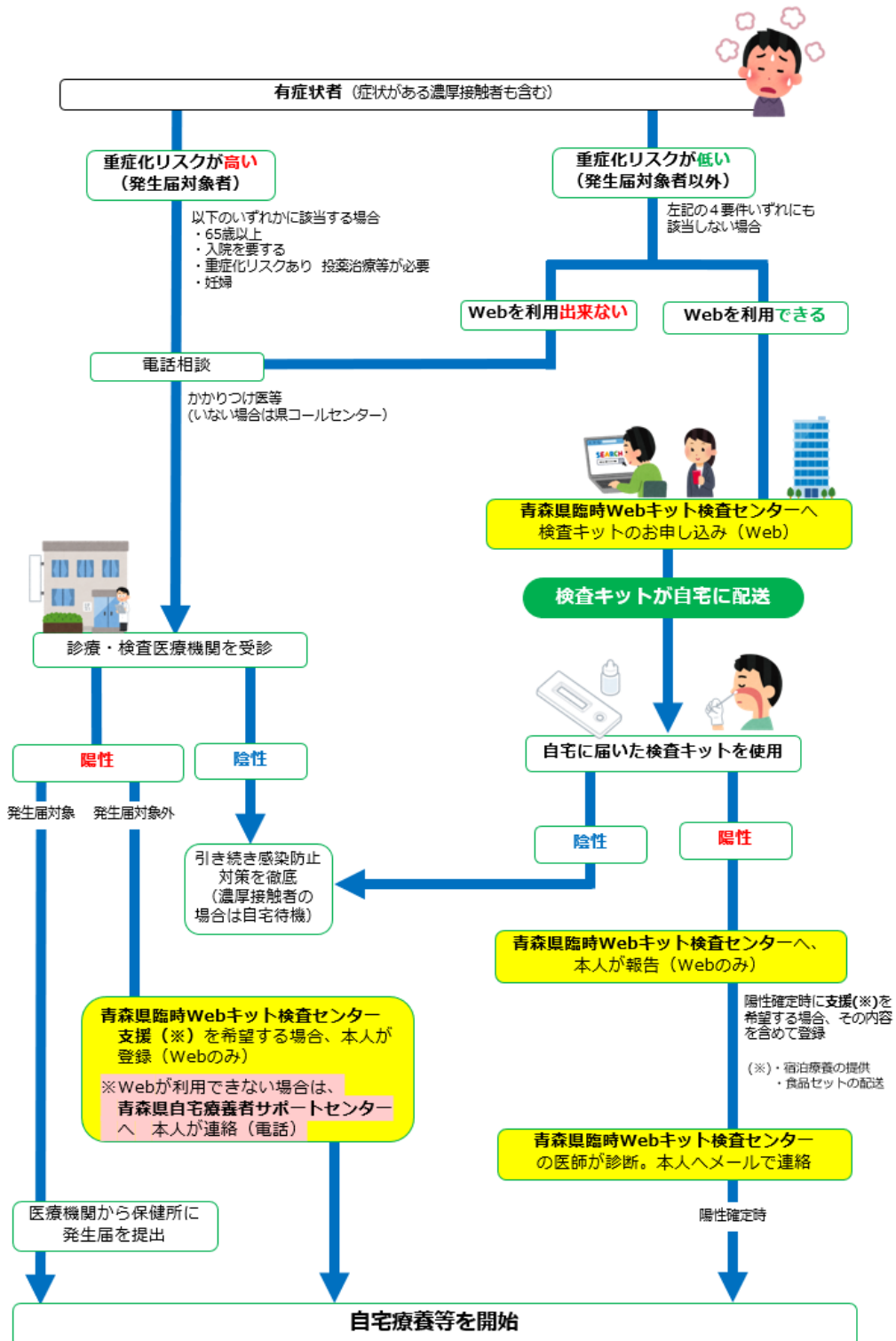
【濃厚接触者の体調が悪化したとき】

- 同居の方（濃厚接触者）も毎日ご自身の健康状態に気を付けましょう。発熱などの症状が出た場合、速やかに青森県臨時WEBキット検査センターへ申し込み、又は診療・検査医療機関を受診してください。

青森県庁ホームページ

発熱など症状がある場合の受診方法について（令和4年8月3日～）

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/hoken/covid-19_influ_jyushin.html



参考1 マイハースご利用ガイド

厚生労働省 新型コロナウイルス患者情報等患者把握・管理支援システム ご利用ガイド（ご本人用【MyHER-SYS】）

1. 初回登録

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

※SMS送信をご希望の場合は、
保健所にお問い合わせください

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。

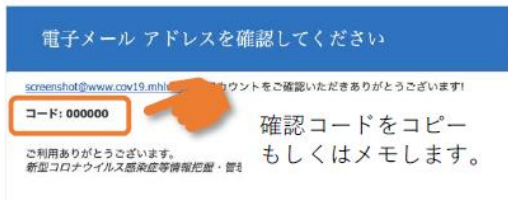
厚生労働省 新型コロナウイルス患者情報等患者把握・管理支援システム ご利用ガイド（ご本人用【MyHER-SYS】）

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 [画像トビレイ](#)

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) - HH:mm (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。

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 リー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。



ポイント!
「HER-SYS ID」は
SMSにより送信されます。

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。

厚生労働省 新型コロナウイルス患者情報等患者把握・管理支援システム ご利用ガイド（ご本人用【MyHER-SYS】）

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い」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。

【参考】

「履歴を確認する」から、過去に入力した内容を確認することができます。入力内容に誤りがある場合は、管轄保健所にご連絡ください。



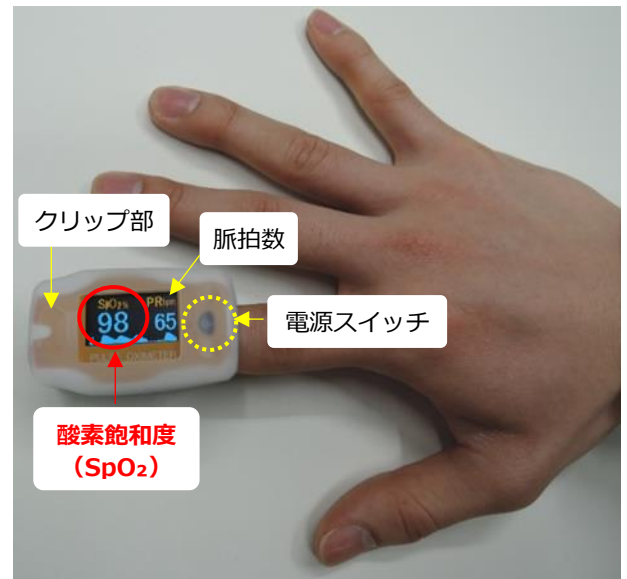
一般の方専用ダイヤル:03-5877-4805

受付時間9:30~18:15（土日祝除く）

参考2 パルスオキシメーターの使用方法

【パルスオキシメーター】

- ① クリップ部をつまみ、本体を開きます
- ② 爪を上向きにして指を入れ、クリップ部をはなして本体を閉じます
- ② 電源スイッチを押します
- ③ しばらく安静にしていると数値が表示されるので、酸素飽和度の数値を確認します
- ④ 指を抜いて一定時間経過すると、自動的に電源が切れます



※ マニキュアや付け爪をしている状態では正しく測定できない可能性があります。

- ★ パルスオキシメーターは、指先の皮膚を通して、酸素飽和度（SpO₂）と脈拍数を測定するための装置です。
- ★ 酸素飽和度（SpO₂）は、肺や心臓などに何らかの異常があり、酸素を体内に取り込む力が落ちてくると数値が下がります。このため、肺や心臓の状態をみる際の判断基準の1つとして用いられます。

参考3 療養証明書

- 新型コロナウイルス感染症と診断され療養解除となった後や、濃厚接触者としての待機期間終了後に職場等で勤務を開始するに当たって、職場等へ証明を提出する必要はありません。
- 必要がある場合は、検査の結果を示す画像やマイハースで取得可能な療養証明書を提示してください（下図参照）。

My HER-SYSで療養証明書を表示する方法

～検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます～

※「みなし陽性」の方は対象外



①メールアドレスとパスワードを入力し、MyHER-SYSにログイン。新規登録がお済みではない方は新規登録からご利用ください。

②対象者が療養証明書を表示したい方の名前になっているかを確認し、「療養証明を表示する」をクリック。
※日本語以外の言語には対応していません。

③療養証明書が表示されます。内容を確認し、不明点等ある場合は担当保健所までお問い合わせください。

- スマートフォンをお持ちでない等、マイハースをご利用いただけない場合は、新型コロナウイルスに罹患したことが確認できる代替書類を活用してください。

※ 療養証明書以外に新型コロナウイルスに罹患したことが確認できる代替書類として利用可能な書類例（該当の可否については、提出先へ確認してください。）

- ・ マイハースの証明
- ・ 医療機関等で実施された PCR 検査や抗原検査の結果が分かるもの
- ・ 診療明細書（医学管理料に「二類感染症患者入院診療加算」（外来診療・診療報酬上臨時的取扱を含む）が記載されたもの）
- ・ コロナ治療薬（P2・※4 参照）が記載された処方箋・服用説明書
- ・ 自治体が設置している健康フォローアップセンターの受付結果（SMS、LINE 等）
- ・ 保健所と陽性者がやりとりしたメールの写し
- ・ 保健所から陽性者に出された案内文（健康観察や生活支援の留意点などが記載）
- ・ PCR 検査や抗原検査を実施する検査センター（医療機関以外でも可）の検査結果（市販の検査キットは除く）