

沖縄県感染症医療確保課

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

療養期間終了までの流れ

日々の健康観察について

HER-SYS（ハーシス）による自動電話について

MyHER-SYS（マイハーシス）について

家庭内での感染予防

症状悪化のサイン

パルスオキシメーターについて

食料等について

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（沖縄県感染症医療確保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。

2. 療養期間の目安

健康状態に基づき、一定期間、自宅療養を行ってください。

〈症状がある場合〉

▶発症日を0日とし、翌日から10日間

例：発症日を4月1日とした場合、4月2日から11日までが療養期間、4月12日から外出可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
発症日	療養期間										外出可

〈症状がない（無症状）場合〉

▶検査日（検体採取日）を0日とし、翌日から7日間

例：検査日を4月1日とした場合、4月2日から8日までが療養期間、4月9日から外出可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
検査日	療養期間							外出可			

療養期間終了までのながれ

〈症状がなかった（無症状）が、療養途中で症状が出た場合〉
▶発症日（症状が出た日）を0日とし、翌日から10日間

例：検査日が4月1日で4月3日まで無症状だが、4月4日から発症した場合は、4月5日から14日までが療養期間となり、4月15日から外出可能

0日	1日	2日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
検査日	療養期間		発症日	療養期間										外出可

※発症日の確定、療養期間の終了の判断は地域の管轄保健所が行います。また、症状の経過によっては、療養期間が延長になる場合もあります。

3.療養中の対応

- (1)自宅療養期間中は、外出を控えていただきます。
- (2)自宅療養期間中は、毎日、自動架電やMy HEH-SYS（マイハーシス）等による健康観察の連絡が届きますので、健康状態の報告をお願いします

※健康観察の詳細については、4ページをご覧ください。

4.療養終了

療養期間終了時は、管轄の保健所から連絡があります*。療養期間中の健康観察を根拠に、保健所は陽性者の自宅療養を継続するか、終了するか判断します。継続となった場合は、引き続き健康管理センター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。

*北部保健所においては、発症時に療養終了日などの説明があるため、毎日の健康観察上問題なければ、療養期間終了時に連絡はありません。

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、保健所が療養期間終了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

**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(ハーシス)」による自動電話による健康観察
- ・「My HER-SYS(マイハーシス)」への入力による健康観察
- ・直接電話による健康観察

「HER-SYS(ハーシス)」による自動電話、「MyHER-SYS(マイハーシス)」による健康観察の詳細については、次ページ以降をご参考ください。

HER-SYS(ハーシス)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 (ハーシス)

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（ハーシス）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。
- ・体調の変化に対応すべく、9時時点での回答をお願いしますが、体温については、**前日の最も高い体温**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お願い致します。
- ・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、14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】

050-3198-0215

050-3311-0008

050-3310-5765

050-3133-3352



(参考) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000843241.pdf>

HER-SYS（ハーシス）による自動電話について～音声ガイダンスの内容～

※ガイダンスの途中でも、入力することが出来ます

音声ガイダンスの内容【新型コロナウイルス感染者の場合】

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。

- 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。
- 8, 1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。

- 13, 続いて、接触確認アプリCOCOAの処理番号を発行いたします。

接触確認アプリをご利用の方は1を。ご利用でない方は2を押してください。
ご協力ありがとうございました。

接触確認アプリをご利用の方には「処理番号」が届きます。周りの方に接触があったことをいち早く通知するため、接触確認アプリを開いて「陽性情報の登録」をお願いします。



My HER-SYS（マイハーシス）による回答について～初回登録編～

My HER-SYS（マイハーシス）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（ハーシス）に記録されます。

まず初回登録をお願いします。

※直接のお電話あるいは自動架電で、
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。

＜My HER-SYSの操作方法等に関する一般的なお問い合わせは、こちらまで＞
一般専用問い合わせ窓口
電話：03（6885）7284 または 03（6812）7818
（受付時間：9：30～18：15（（土日祝除く）日本語のみの対応です））

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（ご自身の分を登録する場合）

はじめに、ご本人のメールアドレスとHER-SYS IDをご準備ください

1. My HER-SYS画面を開く

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。



SMSに記載のURLからアクセスしてください
HER-SYS IDもSMSに記載されています

※URLで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

2. 新規登録

メールの受信拒否設定をされている方は、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。

①「新規登録」ボタンを押す

②ご本人のメールアドレスを入力

③確認コード送信ボタンを押す

一度登録されたメールアドレスは変更できませんので、御注意ください

2.新規登録 (つづき)

④

入力したメールアドレスに
「確認コード(6桁の数字)」が
届きます

「確認コード」をコピー、も
しくはメモをとってください
※コピーする場合は文字の前など
に空白が入らないようお気をつけ
ください



*表示内容はご利用端末により異なる場合があります。



⑤ My HER-SYS画面
(③の画面)に戻り、
「確認コード」を
入力する



⑥ 「コードの確認」
ボタンを押す

「コードの確認」ボタンを押さ
ないと、パスワードの作成がで
きません！



⑦ ご自身で作成した
パスワードを入力
後、「作成」ボタ
ンを押す

パスワード作成ルール：・小文字 ・大文字 ・数字 ・記号
8桁以上とし、かつ、上記3つ以上を含める必要があります

2

3.属性入力

「属性入力」画面に表示されている入力項目を全て入力します
↓

入力後「入力内容を確認する」を押す
内容を確認の上「属性を保存する」ボタンを押し、
登録完了です！！

【入力上の注意点】

- 「HER-SYS ID」は、保健所から送信されるSMSに表示されている
「6桁」か「7桁」か「8桁」の数字です
不明な場合、保健所へ確認をお願いします
- 姓名は、パパ・ママなど通称でも登録が可能です
保健所や医療機関では、HER-SYS IDと生年月日を用いて入力者の
特定を行っているため、氏名の登録が違っていても入力内容は保健
所等でしっかりと確認していますので、ご安心下さい
- 「ご入力いただいた生年月日もしくはHER-SYS IDに誤りがあり
ます 担当保健所で内容のご確認をお願いします」とメッセージが
表示された場合、保健所や医療機関で入力した内容が間違っている可
能性があります。SMSに記載された担当保健所で内容のご確認をお
願いいたします。

3

4.健康調査

属性登録終了後の入力に御協力ください。一度入力すると、次回以降は表示されません。

①「健康調査回答フォーム」を押す

②調査項目を入力する
※分かる範囲で回答をお願いします

③入力後、画面下の「入力内容を確認する」を押す

4

4.健康調査 (つづき)

④「入力内容を送信する」を押す

送信が完了すると、トップページの健康調査回答フォームは消えます

【入力上の注意点】

- 身長や体重は、小数点以下は入力せずに整数を入力ください
- 入力いただいた内容は、保健所で確認されます
入力間違い等、修正が必要な場合は、SMSに記載の保健所までご連絡下さい

5

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 (ご家族等の健康状態と一緒に登録したい場合の追加方法)

1. ご家族の新規登録

①

②

③

③内容を確認し、「属性を保存する」を押して完了です
※複数人登録したい場合は、①～③の手順を繰り返す

①「新規登録」ボタンを押す

②ご家族の属性（姓名、生年月日、HER-SYS ID）を入力する

8

1. ご家族の新規登録 (つづき)

④

④対象者をドロップダウンリストで
 選択できるようになる

【入力上の注意点】

- 「HER-SYS ID」は、保健所から送信されるSMSに表示されている「6桁」か「7桁」か「8桁」の数字です
 不明な場合、保健所へ確認をお願いします
- 姓名は、パパ・ママなど通称でも登録が可能です
 姓名を変更したい場合は、ユーザーを削除してから再度登録をしてください
 それまで登録していた健康状態は新しく登録したものに引き継がれます
 ※ユーザーの削除方法は次のページで説明
 保健所や医療機関では、HER-SYS IDと生年月日を用いて入力者の特定を行っているため、氏名の登録が違っていても入力内容は保健所等でしっかりと確認していますので、ご安心下さい
- 「ご入力いただいた生年月日もしくはHER-SYS IDに誤りがあります 担当保健所で内容のご確認をお願いします」とメッセージが表示された場合、保健所や医療機関で入力した内容が間違えている可能性があります。SMSに記載された担当保健所で内容のご確認をお願いいたします。

9

My HER-SYS (マイハーシス) について ～療養証明書発行編～

療養証明書発行（必要な方のみ）

MyHER-SYS トップ画面

URL (<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>)



MyHER-SYS トップ画面
QRコード

検索 マイハーシス ログイン

MyHER-SYS新規登録方法は、P 7～P 8のMyHER-SYS について～初回登録編～をご参照ください。

My HER-SYSで療養証明書を表示する場合の方法

～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。

(出典) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000934331.pdf>

療養証明書には「氏名、生年月日、HER-SYS ID、傷病名、診断年月日、担当保健所名」が記載されます。

※MyHER-SYSの療養証明書には療養終了日の記載はありません。

※生命保険協会及び日本損害保険協会では、療養の期間が、厚生労働省の療養解除基準に準じた期間の範囲内であれば、療養の開始日の証明に基づき支払いを行い、自宅療養の終了日の証明は求めないような取り扱いを行うこととなりました。

My HER-SYS（マイハーシス）について ～お困りの方へ～

MyHER-SYSや自動電話の使用方法に関する
一般専用問合窓口（厚生労働省）



03（6885）7284

または

03（6812）7818

【受付時間】

月～金 9:30～18:15

※土日祝を除く

※厚生労働省では自宅療養者等個々の情報を閲覧することはできないため、この電話窓口からは発症日や療養期間などに関する問い合わせに対応することはできません。

家庭内での感染予防 ～8つのポイント～

新型コロナウイルスはどうやって感染するの？

感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫(とびちったしぶき)の中に含まれているウイルスが、目・鼻・口から入り込み、感染します。また、手の触れるところに数日間ウイルスが残り、同じ場所に触った人の目・鼻・口に入り込み、感染します。

①部屋を分けましょう。

食事や寝るときも別室とし、お風呂の順番は感染者を一番最後としてください。ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

②感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

持病をお持ちの方や妊婦の方は、感染者のお世話をするのは避けてください。

③マスクをつけましょう。

感染者、同居者はどちらもマスクを着用しましょう。可能な限り、不織布マスクを着用してください。

④こまめに手を洗いましょう。

⑤換気をしましょう。

⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう。

界面活性剤を含む食器用洗剤、家庭用洗剤、住居用洗剤、洗濯用洗剤、石鹼、アルコール(濃度60%以上)、0.05%次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。

手袋やマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

⑧ゴミは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。

症状悪化のサイン

以下の場合、症状が悪化している可能性があります。健康管理センターまたは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94%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

療養期間終了後、パルスオキシメーターは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、郵便局の窓口へご提出をお願いします。(送料は沖縄県の負担です。レターパックを紛失した場合は自己負担となります。)

※宮古地域にお住まいの方は、保健所へご返却ください。

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方法

重要

血中酸素飽和度(SpO₂)が**94%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95～99%です。

午前9:00～午後7:00 098-866-2107

午後7:00～午前0:00 夜間相談窓口（初回のヒアリング時にご案内した番号）

午前0:00～午前9:00 ※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。(機種によっては、モニター画面下の電源ボタンを押す必要があるタイプがありますので、同封された説明書をご覧ください。)
- 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。**

食料等について

食料確保について

- ・食料については、原則として、ご自身で確保（ネットスーパー、デリバリー、通販等）をお願いします。
- ・濃厚接触者については、適切な感染対策を行った上で、生活上必要な買い出しが可能です。人の少ない時間に短時間で済ますようお願いします。

食料支援について

- ・ご自身での食糧確保や、親族や知人等による支援が困難な場合は、食料支援のご相談をお受けします。（食料品のみ）
- ・受付電話窓口はショートメールで案内しております。
- ・お届けまで数日かかる場合がありますので、ご了承ください。

食料支援の内容

- ・対象者は陽性者のみです。
（陽性者の家族、濃厚接触者は対象外となります。）
- ・食事の内容は決められたセットを配達します。
（個々のご要望にはお応えできません。）
- ・食品アレルギーは、エビ・カニ・卵のみ対応しております。
（宮古・八重山地域は対応しておりません。）
- ・家族等による支援が可能となった等、食料確保ができる状態になった場合は、支援停止となります。
- ・支援は食料品のみで、日用品の支援は行っておりません。

※自宅療養者への支援については、各自治体でも実施しております。自治体によっては、陽性者の家族や、濃厚接触者への支援、日用品の購入代行等もありますので、ご確認ください。

（次ページP18～19をご覧ください。）

県内各市町村における自宅療養支援

<最新版>

R4.5.23 時点

市町村	担当課	連絡先	受付時間	期間	対象者	支援内容
那覇市	健康推進部健康増進課	098-857-7766	平日9:00～16:00	令和4年度も継続	陽性者	○ 那覇市民及び那覇市内の宿泊施設で療養中の方で、 ①自宅療養者等で、家族や親戚、知人の買物支援が困難な方 ②(1)のうち、同居家族がいるが、身体的理由等から支援が困難な方 ③宅配サービスやインターネットでの注文による食料確保が困難な方
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					・お米、レトルト食品など調理を必要としない食材(3日分) ・ティッシュ、トイレトペーパー、生理用品、オムツ、ミルク等
宜野湾市	健康推進部健康増進課	098-898-5583	平日(開庁日)当日配達9:00～12:00 翌日以降配達13:00～17:00	当面の間	陽性者	○ 宜野湾市に居住していることが確認出来る者で、新型コロナウイルス感染症陽性者で自宅療養中の方及びその家族で、親族等から支援を受けることが困難な方
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					自宅療養者へ食料等の物資支援(置き配)
浦添市	市民部 市民生活課	080-3947-1248	【電話】 平日9時～17時 【インターネット】 24時間受付 →対応は平日	当面の間	陽性者	○ 次の①と②の両方に該当する人 ①新型コロナウイルス感染症陽性者で自宅療養の人とその同居人 ②浦添市に住んでいる人で、親族や知人から支援を受けることや宅配サービスやインターネットでの注文による食料等の確保が困難な方
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					・トイレトペーパー、ティッシュ、消毒液、ゴミ袋、マスク、使い捨て手袋、スポーツドリンク、ハンドソープ、レトルトご飯、ふりかけ、即席味噌汁、栄養補給ゼリー飲料※乳児の粉ミルクや紙おむつなど個別対応可能です※物資の提供は、1回限りとさせていただきます
名護市	健康増進課	0980-43-9006(直通)	9:00～16:00(開庁日)	当面の間	陽性者	○ ①新型コロナウイルス陽性者で自宅療養中の方とその同居人 ②親族等から支援を受けることが困難な方 ※沖縄県の配食サービスが届くまでの補完事業
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					自宅療養者食料支援(沖縄県が実施している配食サービスが届くまでの間の概ね3日分 スポーツドリンク、災害備蓄食料等)※置き配となります。
糸満市	市民健康部 健康推進課	098-840-8126	平日8:30～17:15 R4.4.1～終期未定	当面の間	陽性者	○ (1)陽性者で県の配食サービス申し込みをしている自宅療養又は自宅待機者 (2)同居家族が要介護者などにより支援が困難な方 (3)親族・知人から支援を受ける事が困難で、インターネット通販や宅配サービスなどによる食料の確保が困難な方
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					県の配食サービス開始までの期間2～3日分の食料品、日用品等(パックご飯、缶詰、野菜ジュース、スナック、トイレトペーパー、ティッシュペーパー等)
沖縄市	健康福祉部市民健康課	098-939-1212(内線2241)	平日 8:30～17:15 土日祝13:00～17:00 R3.8.1～終期未定	当面の間	陽性者	○ 陽性者本人または陽性者と同じく同居している家族等で沖縄市に住民登録がある方または沖縄市に現に居住していることを証明できる者で、親族等から支援を受ける事が困難であり、ネットスーパー等が利用できない方。
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					・県の配食サービスが始まるまでの期間(概ね3日分)生活に必要な日用品等の物資を提供。 ・喘息等持病がある方がいる世帯についてはパルスオキシメーターの貸与を行う。
豊見城市	福祉健康部健康増進課	098-850-0162	平日8:30～17:00	当面の間	陽性者	○ 次の①と②の両方に該当する人 ①自宅療養者で県の配食サービスを申込している者(申込待機者も含む)及びその同居人 ②家族や親戚、知人から支援を受けることが困難で、インターネット通販や宅配サービスなどによる食料等の確保が困難な方
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					・県の配食サービスが始まるまでの期間2日分のレトルト食品、日用品等(最大3セット) ・原則、世帯につき1回限りとしします
うるま市	市民部 健康支援課	098-973-3209	平日9:00～16:00	当面の間	陽性者	○ うるま市に住民登録があり、親族や知人から支援を受けることが困難で次の①②③に該当する方 ①新型コロナウイルス感染症陽性者で自宅療養の方 ②保健所から濃厚接触者として自宅待機を求められている方 ③インターネット通販や宅配サービス等による食料の確保が困難な方
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	×			濃厚接触者の家族	×
	支援内容					生活に必要な日用品等の物資を提供(市内配送のみ)※物資の提供は対象者1名につき1回限りとしします。
宮古島市	市民生活部健康増進課	0980-73-1978	平日9:00～16:00	R4.4.1～R5.3.31	陽性者	○ 対象者は次の要件をすべて満たす方 ①宮古島市に住所がある。 ②親族等からの支援が困難である。 ③0歳から就学前の陽性者となった自宅療養者またはひとり親世帯で養育者が陽性となった世帯の乳幼児
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					幼児食の食料支援
南城市	健康増進課	098-917-5324	平日8:30～17:15	当面の間	陽性者	○ 家族や親戚、知人から支援を受けることが困難で、インターネット通販や宅配サービス等による食料の確保が困難な方 社協との連携: 社協による買い物支援、食料支援の受付時間 平日8:30～16:00 社協の連絡先 098-917-5692
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					①買い物支援 ②食料品(レトルト食品・缶詰等)の支援 ※濃厚接触者は買い物支援のみ
国頭村	福祉課	0980-41-2765	平日9:00～16:00	当面の間	陽性者	○ 村内在住で、県や親族等から支援を受けることが困難な方
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	×			濃厚接触者の家族	×
	支援内容					自宅療養者の意向による買い物支援、食料支援
大宜味村	①総務課 ②住民福祉課 ③大宜味村社会福祉協議会	①0980-44-3001 ②0980-44-3003 ③0980-44-3800	平日8:30～17:15	当面の間	陽性者	○ ①新型コロナウイルス陽性者で自宅療養中の方とその同居人で親族等から支援を受けることが困難な方 ②新型コロナウイルス陽性者で自宅療養中の方 ③新型コロナウイルス陽性者または濃厚接触者の同一世帯の家族で親族等による支援を受けることができない方
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					①食料等の支給 ②パルスオキシメーター貸与 ③買い物支援
東村	福祉保健課	0980-43-2202(福祉保健課) 0980-43-2544(社会福祉協議会)	平日9:00～16:00	当面の間	陽性者	○ 親族等によるサポートを受けることができない方
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					・消毒用アルコール、マスクの配布 ・買い物支援
今帰仁村	福祉保健課	0980-56-4189	平日9:00～16:30	R3.9.1～R4.5.31	陽性者	○ 左記の通り
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					食料品及び衛生用品等の物資
本部町	福祉課	0980-47-2165	平日9:00～17:00	R3.9.1～当面の間	陽性者	○ 本部町に住民登録がある者で親族等によるサポートを受けることができない方
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					・消毒液等の配布 ・買物支援
恩納村	健康保険課	098-966-1217	8:30～17:15(祝祭日を除く) R3.9.1～終期未定	当面の間	陽性者	○ 親族、知人や近隣等から援助が受けられない方
	濃厚接触者	×			濃厚接触者	×
	濃厚接触者の家族	×			濃厚接触者の家族	×
	支援内容					食料等の支給
宜野座村	健康福祉課	①098-968-3253 ②098-968-8501	①平日9:00～15:00 ②随時	当面の間	陽性者	○ ①保健所から感染者・濃厚接触者と認められ、自宅待機を要請された村民及びその同一世帯の家族で親族等によるサポートを受けることができない方 ②感染者又は濃厚接触者の同居家族。濃厚接触者でPCR検査結果が陰性だった方
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					①生活に必要な食料及び日用品の調達(費用は自己負担) ②家庭内感染防止のための宿泊施設の利用支援
金武町	保健福祉課	098-968-5933	平日9:00～16:00	R3.8.1～	陽性者	○ 自宅療養・待機中の陽性者及び濃厚接触者で県や親族等の支援が受けられない方
	濃厚接触者	○			濃厚接触者	○
	濃厚接触者の家族	○			濃厚接触者の家族	○
	支援内容					食料支援、買い物支援、パルスオキシメーターの貸与

伊江村	担当課	医療保健課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-49-5000(49-2234)	陽性者	○	①パルスオキシメーター・体温計等貸与・健康観察・健康相談等 ②食料支援は検討中
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○	
	期間	R3.15～終期未定	陽性者の家族	×	
読谷村	担当課	①物資提供:福祉課 ②健康相談:健康推進課	対象者		支援内容
	連絡先	①福祉課 098-982-9209 ②健康推進課 098-982-9211	陽性者	○	物資提供:食料(5日分)や日用品の調達に困難な方へ、必要な物資を提供。原則1世帯1回限り。 パルスオキシメーターの貸与。 健康相談:自宅療養者やご家族の体調に関すること、自宅療養時の注意事項等の相談。
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○	
	期間	①物資提供 当面の間 ②健康相談 健康相談対応	陽性者の家族	○	
嘉手納町	担当課	嘉手納町社会福祉協議会	対象者		支援内容
	連絡先	098-956-1177	陽性者	○	食料・感染対策物品の配布(嘉手納町社会福祉協議会実施)
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	○	
	期間	R3.9～R4.6.30	陽性者の家族	○	
北谷町	担当課	保健衛生課	対象者		支援内容
	連絡先	098-936-4336	陽性者	○	食料品及び生活必需品(スポーツ飲料、栄養補助ゼリー、トイレットペーパー等)の提供
	受付時間	平日9:00～16:00	濃厚接触者	×	
	期間	～終期未定	陽性者の家族	×	
北中城村	担当課	福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	098-935-2233	陽性者	○	自宅療養中の食料や日用品の確保が困難になった方を支援(物資提供)
	受付時間	9:00～17:00 (日曜を除く時間外休日の対応可)	濃厚接触者	○	
	期間	R3.9～終期未定	陽性者の家族	○	
中城村	担当課	中城村社会福祉協議会	対象者		支援内容
	連絡先	098-895-4081	陽性者	○	食料品等の支援
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	×	
	期間	R4.4.01～当面の間	陽性者の家族	×	
西原町	担当課	西原町社会福祉協議会	対象者		支援内容
	連絡先	098-945-3651	陽性者	○	食料品等の支援
	受付時間	平日9:00～12:00	濃厚接触者	×	
	期間	R3.9.6～当面の間	陽性者の家族	×	
与那原町	担当課	与那原町社会福祉協議会	対象者		支援内容
	連絡先	098-945-3016	陽性者	○	①食料品、消毒液、マスク等の支援 ②買い物支援
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	×	
	期間	R3.9.21～	陽性者の家族	○	
南風原町	担当課	国保年金課	対象者		支援内容
	連絡先	098-889-7381	陽性者	○	食料品等の支援。 必要に応じ、買い物代行支援。
	受付時間	平日9:00～15:00	濃厚接触者	×	
	期間	R3.9.17～当面の間	陽性者の家族	×	
波嘉敷村	担当課	民生課	対象者		支援内容
	連絡先	098-987-2322	陽性者	○	食料品、衛生用品セット15,000円(2週間分)
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	×	
	期間	～R4.3.31	陽性者の家族	×	
座間味村	担当課	住民課	対象者		支援内容
	連絡先	098-896-4045	陽性者	○	弁当の「置き配」、買い物支援(費用は自己負担)
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	×	
	期間	当面の間	陽性者の家族	×	
栗国村	担当課	民生課	対象者		支援内容
	連絡先	098-988-2017	陽性者	○	パルスオキシメーター貸与・食料品等支援・買い物支援・健康観察・聞き取り等
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	×	
	期間	当面の間	陽性者の家族	×	
渡名喜村	担当課	民生課	対象者		支援内容
	連絡先	098-989-2317	陽性者	○	買い物支援
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○	
	期間	～R5.3.31	陽性者の家族	○	
南大東村	担当課	福祉民生課	対象者		支援内容
	連絡先	09802-2-2116	陽性者	○	買い物、弁当配達
	受付時間	平日8:30～17:00	濃厚接触者	×	
	期間	当面の間	陽性者の家族	×	
北大東村	担当課	福祉衛生課	対象者		支援内容
	連絡先	09802-3-4567	陽性者	○	買い物支援(費用は自己負担) パルスオキシメーター貸与
	受付時間	平日8:15～17:00	濃厚接触者	○	
	期間	当面の間	陽性者の家族	○	
伊平屋村	担当課	住民課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-46-2142	陽性者	○	パルスオキシメーター・体温計等貸与。 その他、必要物品の買物支援、健康観察・聞き取り等。
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	○	
	期間	～R5.3.31	陽性者の家族	○	
伊是名村	担当課	住民福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-45-2819	陽性者	○	パルスオキシメーター・体温計等貸与。 食料品等の支援・買い物支援・健康観察・聞き取り等。
	受付時間	平日8:30～17:15 (休日、祝日も緊急を要する場合受付可)	濃厚接触者	○	
	期間	R4.4.1～R5.3.31	陽性者の家族	○	
久米島町	担当課	福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	098-985-7124	陽性者	○	買い物支援
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	○	
	期間	R3.10.1～終期未定	陽性者の家族	○	
八重瀬町	担当課	総務部総務課	対象者		支援内容
	連絡先	098-998-2200	陽性者	○	対象世帯へ5,000円程度の食料品等支給及びマスク、ガウン等物品の支給並びにパルスオキシメーターの貸与
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○	
	期間	R3.9.10～終期未定	陽性者の家族	○	
多良間村	担当課	住民福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-79-2623	陽性者	○	①パルスオキシメーターの貸与・健康相談 ②食料品や日用品等の買い物支援
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○	
	期間	当面の間	陽性者の家族	○	
竹富町	担当課	健康づくり課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-82-7519	陽性者	○	陽性者及び濃厚接触者等への配食・買い物代行支援
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○	
	期間	当面の間	陽性者の家族	○	
与那国町	担当課	長寿福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-87-3575	陽性者	○	備蓄食料の配達支援、買い物支援
	受付時間	平日9:00～16:00	濃厚接触者	○	
	期間	R4.4.1～R5.3.31	陽性者の家族	×	

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「コロナ陽性者であること（濃厚接触者を含む）」をお伝えの上、事前に連絡するようお願いいたします。

よくあるご質問

Q1. 濃厚接触者の外出自粛等の感染対策期間はいつまでですか。

A1. 陽性者との最終接触日を0日とし、7日間または4・5日目抗原キットで陰性確認できるまでは外出自粛や感染対策を気をつけて実施するようお願いしています。詳しくは管轄保健所のホームページをご確認ください。

Q2. 療養期間終了後、陰性証明のためにPCR検査を受けてよいのか。

A2. 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療養期間を終了します。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療養期間を終了された方でも、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。陰性目的でのPCR検査はお控えください。

Q3. 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。

A3. 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。

Q4. 相談窓口を教えてください。

- A4. ・昼間（9:00～19:00）：沖縄県感染症医療確保課健康管理センター（098-866-2107）
相談内容：体調不良、食糧支援、お薬の相談など
・19時～深夜24時：夜間相談窓口（初回のヒアリング時にご案内した番号）
相談内容：呼吸苦の症状など、急を要する相談
・その他検査、医療に関するお問い合わせ：新型コロナ相談窓口（098-866-2129）

※夜間相談窓口では、急を要する相談以外は控えるようお願いします。

24時以降の急変時は119番となりますが、その際「コロナ陽性」であることを必ずお伝え下さい。

・沖縄県公認心理師協会 新型コロナウイルス感染症 こころの電話相談

沖縄県公認心理師・臨床心理士による療養中、療養後の患者さんとその家族、医療従事者・支援者のための電話相談

<https://www.okisccp.jp/>

検索

沖縄県公認心理師協会 ここ・コール

・孤独・孤立対策ホームページ（内閣官房孤独・孤立対策担当室）

孤独・孤立に関する各種支援制度や相談先などについて、以下に掲載しております。

<https://notalone-cas.go.jp/>

検索

あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策