

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、保健所が制限解除を行うまでとなり、それまでは健康管理センターにより電話等による健康観察を行います。自宅療養期間は、最短で定めた発症日から10日目（無症状の方は7日目）までですが、症状によっては延期されることがあります。
- (2) 自宅療養期間中は、外出を控えていただきます。
- (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

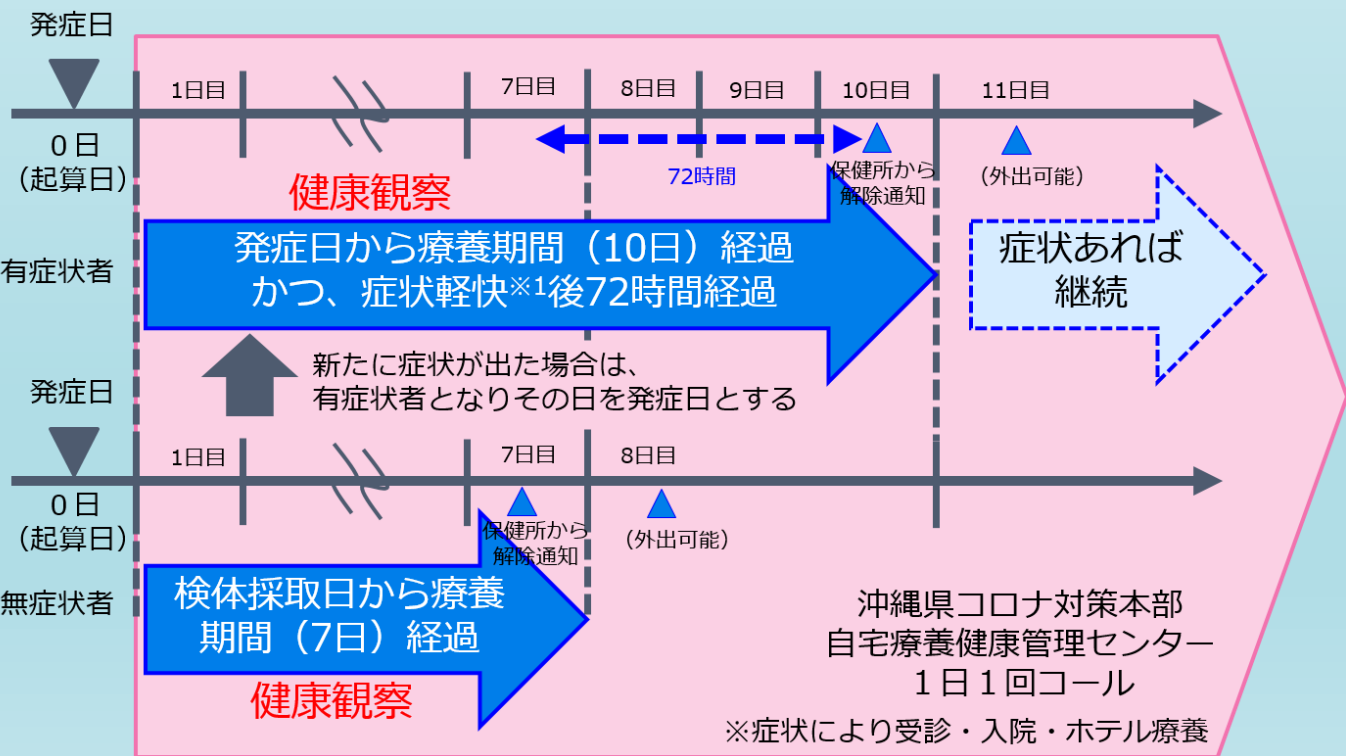
発症から10日目（無症状の方は7日目）以降に、管轄の保健所から健康観察のお電話があります。療養期間中の健康観察を根拠に、保健所は陽性者の行動制限を解除するか、延長するか判断します。延長となった場合は、引き続き健康管理センターから毎日の健康観察がありますので、ご協力をお願いします。

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7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。



※1 「症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること」

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、10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



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

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。

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。



*表示内容はご利用端末により異なる場合があります。

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

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。

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。



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
ート番号入力のお知らせ」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、10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の返却について

行動制限解除後、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、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。)

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**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 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。



脈拍

SpO₂

<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。**

食料について

事前のお願い

食料や日用品は原則として、ご自身で調達・確保をお願いします。親族や知人の方をお願いする際や、ネットスーパーなどの配送サービスを利用される場合は、直接接しないよう受け取り方法の配慮をお願いします（玄関前に置いてもらうなど）。

感染拡大期の配食支援サービスについて

- ・冷凍弁当とパックご飯のセット、もしくは、レトルト食品詰め合わせセットを発送いたします。
- ・お届けは、申請日から数日かかる場合がありますのでご了承ください。

配食支援サービスの注意事項

- ・対象者は陽性者のみです。
- ・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）。
- ・アレルギー対応は、冷凍弁当のエビ・カニ・卵のみ可能です。
- ・独自で食料の調達が可能となったとき、就業制限が解除されたときなど、食事の調達ができる状態になった場合はサービス終了となります。



※写真はイメージです。

※その他県の配食支援サービスにない期間や対象者、日用品の購入代行等の生活支援について、各市町村が実施している支援がある場合があります。P14～15をご覧ください。

県内各市町村における自宅療養支援

R4.3.1 時点

那覇市	担当課	那覇市社会福祉協議会	対象者			支援内容
	連絡先	098-857-7766	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	・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、トイレットペーパー、生理用品、オムツ、ミルク等
	受付時間	平日9:00～16:00	濃厚接触者	×		
	期間	R3.9.16～R4.3.31	陽性者の家族	○		
宜野湾市	担当課	健康推進部健康増進課	対象者			
	連絡先	098-898-5583	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	自宅療養者へ食料等の物資支援(置き配)
	受付時間	平日(開庁日)9:00～15:00	濃厚接触者	×		
	期間	R4.1.11～当面の間	陽性者の家族	○		
浦添市	担当課	市民部 市民生活課	対象者			
	連絡先	080-3947-1248	陽性者	○	浦添に住んでいる人で、親族や知人から支援を受けることが困難で、次の①②のいずれかに該当する方 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ている方 ※自宅療養者又は濃厚接触者に該当しない場合であっても、同居家族が要介護者や子どもなどの理由により、買い出しや家事などが困難な人は支援の対象となります	トイレットペーパー、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
	受付時間	【電話】 平日9時～17時 土日祝祭日9時～12時 【インターネット】 24時間受付	濃厚接触者	○		
	期間	当面の間	陽性者の家族	○		
名護市	担当課	健康増進課	対象者			
	連絡先	0980-43-9006(直通)	陽性者	○	①新型コロナ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	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。
	受付時間	9:00～16:00(開庁日)	濃厚接触者	×		
	期間	当面の間	陽性者の家族	○		
糸満市	担当課	市民健康部 健康推進課	対象者			
	連絡先	098-840-8126	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	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(バックご飯、缶詰、野菜ジュース、スープ、トイレットペーパー、ティッシュペーパー等、必要に応じて粉ミルクや紙おむつ)
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	×		
	期間	R3.8.30～R4.3.31	陽性者の家族	○		
沖縄市	担当課	健康福祉部市民健康課	対象者			
	連絡先	098-939-1212(内線2241)	陽性者	○	沖縄市に住民登録がある方または沖縄市内に現に居住していることを証明できる者で、本人及び同居家族が陽性または濃厚接触者の為、外出が制限されており、親族等から支援を受ける事が困難な方	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
	受付時間	平日 8:30～17:15(土日祝日及び平日の17:15以降は緊急の場合警備対応)	濃厚接触者	○		
	期間	R3.8.1～R4.3.31	陽性者の家族	○		
豊見城市	担当課	福祉健康部健康推進課	対象者			
	連絡先	098-850-0162	陽性者	○	①陽性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) ②同居家族はいるが、同居家族が要介護者等により支援が困難な者 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等の確保が困難な方	生活に必要な食料品及び生活用品等の提供 ※物資の提供は、原則、陽性者が属する世帯につき1回限りとします。(最大3セット)
	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	○		
うるま市	担当課	市民部 健康支援課	対象者			
	連絡先	098-973-3209	陽性者	○	うるま市に住民登録がある者で、親族等から支援を受ける事が困難な方	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回限りとします。
	受付時間	平日9:00～16:30	濃厚接触者	○		
	期間	R4.1.7～R4.3.30	陽性者の家族	×		
宮古島市	担当課	生活環境部健康増進課	対象者			
	連絡先	0980-73-1978	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	幼児食の食料支援 ※その他については検討中
	受付時間	平日9:00～16:00	濃厚接触者	×		
	期間	R3.10.1～R4.3.31	陽性者の家族	○		
南城市	担当課	健康増進課	対象者			
	連絡先	098-917-5324	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:社協による食料支援の受付時間 平日8:30 ～16:00 社協の連絡先 098-917-5692	①買い物支援 ②食料品等(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
	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	○		
国頭村	担当課	福祉課	対象者			
	連絡先	0980-41-2765	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	自宅療養者の意向による買い物支援、食料支援
	受付時間	平日9:00～16:00	濃厚接触者	○		
	期間	R3.10.1～R4.3.31	陽性者の家族	×		
大宜味村	担当課	①総務課 ②住民福祉課 ③大宜味村社会福祉協議会	対象者			
	連絡先	①0980-44-3001 ②0980-44-3003 ③0980-44-3800	陽性者	○	①新型コロナ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新型コロナ陽性者で自宅療養中の方 ③新型コロナ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	①食料等の支給 ②バルスオキシメーター貸与 ③買い物支援
	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	○		
東村	担当課	福祉保健課	対象者			
	連絡先	0980-43-2202(福祉保健課) 0980-43-2544(社会福祉協議会)	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	・消毒用アルコール、マスクの配布 ・買い物支援
	受付時間	平日9:00～16:00	濃厚接触者	○		
	期間	当面の間	陽性者の家族	○		
今帰仁村	担当課	福祉保健課	対象者			
	連絡先	0980-56-4189	陽性者	○	左記の通り	食料品及び衛生用品等の物資
	受付時間	平日9:00～16:30	濃厚接触者	×		
	期間	R3.9.1～R4.3.31	陽性者の家族	○		
本部町	担当課	福祉課	対象者			
	連絡先	0980-47-2165	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	・消毒液等の配布 ・買物支援
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○		
	期間	R3.9.1～当面の間	陽性者の家族	○		
恩納村	担当課	健康保険課	対象者			
	連絡先	098-966-1217	陽性者	○	親族、知人や近隣等から援助が受けられない方	食料等の支給
	受付時間	8:30～17:15(祝祭日を除く)	濃厚接触者	×		
	期間	R3.9.1～終期未定	陽性者の家族	×		
宜野座村	担当課	健康福祉課	対象者			
	連絡先	098-968-3253	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	①生活に必要な食料及び日用品の調達 ②家庭内感染防止のための宿泊施設の利用支援
	受付時間	平日9:00～15:00	濃厚接触者	○		
	期間	当面の間	陽性者の家族	○		
金武町	担当課	保健福祉課	対象者			
	連絡先	098-968-5933	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	食料支援、買い物支援、バルスオキシメーターの貸与
	受付時間	平日9:00～16:00	濃厚接触者	○		
	期間	R3.8.1～	陽性者の家族	○		

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陽性者・濃厚接触者 ②親族等からの支援が難しい方 今後は、濃厚接触者への支援も含め検討する。	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	R3.1.15～終期末定	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	098-982-9200(代表)	陽性者	○	読谷村に住民登録があり、(1)かつ(2)に該当する者 (1)新型コロナウイルス感染症陽性者で自宅療養または自宅待機中の方並びに濃厚接触者として自宅待機を余儀なくされている方 (2)親族・知人等からの支援を受けることが困難な方	物資提供:食料(5日分)や日用品の調達が困難な方へ、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　～2022/3/31 ②期間なし　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	○	嘉手納町に住所を有し、親族等から支援を受けることが困難であり、次のいずれかに該当する方 ①新型コロナウイルス陽性者として自宅療養している人 ②同居家族等が新型コロナウイルス感染症の陽性者で濃厚接触者として自宅待機している者	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	R4.1.4～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	○	①北谷町民等 ②家族や親族、知人から支援を受けることが困難な方等	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	～終期末定	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	○	①一人暮らしで、近隣に買い物等を代わりに支援する親族がいない世帯、又は ②自宅療養者と同居する家族すべてが感染者又は濃厚接触者のため外出することが出来ず、かつ、近隣に買い物等を代わりに支援できる親族がいない世帯。(いずれも県の配食サービスを申し込み、その支援が開始されるまで)	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(時間外休日の対応可)	濃厚接触者	○		
	期間	R3.9.8～終期末定	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	○	中城村民で自宅療養されている方、または濃厚接触者となり自宅待機している世帯	食料品等の支援
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○		
	期間	R3.9.21～R4.3.31	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	○	自宅療養または自宅待機の者及び同居の家族で、親族等から支援を受けることが困難な方	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自宅療養されている世帯(基本2日分、必要に応じ追加有り) ②自宅療養されている世帯で、買い物支援(購入代金のみ自己負担)が必要な方(1日1回最大14日間)	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	○	南風原町在住で親族・知人等から支援を受けることが困難な方で新型コロナウイルスに感染し自宅療養している世帯	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	×		
渡嘉敷村	担当課	民生課	対象者			支援内容
	連絡先	098-987-2322	陽性者	○	新型コロナウイルスに感染し自宅療養される方の中で親族等の支援が難しい方	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	○	一人暮らし等によりご自身で調達・確保ができない方	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	×		
粟国村	担当課	民生課	対象者			支援内容
	連絡先	098-988-2017	陽性者	○	新型コロナウイルスに感染し、自宅療養されている方	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	担当部局	民生課	対象者			支援内容
	連絡先	098-989-2317	陽性者	○	渡名喜村で自宅療養中の方で、親族等から支援を受けることが困難な方	買い物の支援
	受付時間	平日9:00～17:00	濃厚接触者	○		
	期間	R3.4.1～R4.3.31	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	○	・高齢者夫婦世帯　独居世帯 ・同意書の提出が必要	パルスオキシメーター・体温計等貸与。 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	×		
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	○	PCR検査から陽性判明の間および陽性判明から離村(入院or島外療養)の間に、自宅待機/療養・村内療養所利用となった方	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	～R4.3.31	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	○	村内にて療養、自宅待機をする者で支援する方がいない者及び食糧確保が困難な方	パルスオキシメーター・体温計等貸与・健康観察 食料支援・買い物支援
	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	R3.4.1～R4.3.31	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	○	親族・知人等から支援を受けることが困難な方	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～終期末定	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	○	自宅療養中または自宅待機中の者がいる世帯 町に住民登録がある者または町内に居住している者の世帯 親族等から支援を受けることが困難な世帯	対象世帯へ5,000円程度の食料品等支給(計2回の利用可)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～当面の間	陽性者の家族	○		
多良間村	担当部局	住民福祉課	対象者			支援内容
	連絡先	0980-79-2623	陽性者	○	支援が必要とされる方	・買い物支援 ・パルスオキシメーター貸与
	受付時間	平日8:30～17:15	濃厚接触者	○		
	期間	R3.4.1～R4.3.31	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	○	親族等からの支援を受けることが困難な方 濃厚接触者及び陽性者の家族等への配食・買い物代行支援	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	R3.4.1～R4.3.31	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	○	左記の通り	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	～R4.3.31	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（無症状の方は7日間）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.相談窓口を教えてください。

A.

- ・ 昼間（9:00～17:00）：沖縄県感染症対策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
- ・ 17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：新型コロナウイルス相談窓口（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。

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
----	---------------------