

## 自宅療養中の相談窓口一覧

### ○自宅療養者相談窓口(看護師常駐)

相談内容 自宅療養中の健康上の心配事

受付内容 24時間対応、土日祝日を含む毎日

※電話番号はご本人に事前にお伝えします。

### ○ストレスなど心の健康に関する相談

電話番号 058-231-9724

受付時間 平日 AM 9～12時、PM 1～5時

### ○コロナハラスメントに関する相談

電話番号 058-272-8252

受付時間 平日 AM 9～PM 5時

自宅療養の詳細については、「自宅療養のしおり」をご覧ください。



インターネットで検索する場合は、「岐阜県 自宅療養のしおり」で検索してください)

新型コロナウイルス感染症

# 自宅療養

# 知って 備えて

(県自宅療養のしおり簡易版)



岐阜県 健康福祉部

新型コロナウイルス感染症（オミクロン株）は、現在、県内で感染爆発が続き、受入れ施設のひっ迫により、自宅療養者が増加しています。

もしもの**自宅療養**に備えて、  
日頃から**準備**を

- ・トイレ、浴室、洗面台など、同居する方との共同空間の消毒に必要な**衛生用品（消毒用品、手袋、マスク）**を準備ください。（乳幼児がいる世帯ではミルクやおむつ等）
- ・**タオル、石けん、歯磨き粉、食器、シーツは、別々に準備**してください。
- ・**食料、日用品を準備**ください。（目安は2週間分）

※自宅療養になった場合、必要な方には7日分相当の食料品等を配送する支援もあります。

## 自宅療養となった方がすること

### ○感染を拡大させないために

- ・外出せず、人と会わないでください。
- ・同居の方と生活空間を分け、接触を避けてください。
- ・マスク着用と小まめな手洗いをしてください。

### ○健康状態の報告を

- ・毎日3回、体温、酸素飽和度の測定のセルフチェックをお願いします。
- ・毎朝1回、スマートフォンやパソコンでのオンラインによる報告をお願いします。  
※パルスオキシメーターはご自宅に送付します。  
※スマートフォンをお持ちでない方など、オンライン入力ができない方は、県からの電話連絡により確認させていただきます。
- ・夜間でも、**体調異変時は必ず専用窓口**に連絡をお願いします。  
（専用窓口連絡先は、事前に本人にお伝えします）

新型コロナウイルス感染症で  
自宅療養されるみなさまへ

## 自宅療養のしおり



【第4版】

岐阜県健康福祉部

## 目 次

1.	はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	P 1
2.	自宅療養の準備について・・・・・・・・	P 2
3.	療養期間中の生活について・・・・・・・・	P 4
4.	パルスオキシメーター及び体温計の貸与・返却について・・・	P14
5.	食料品・日用品の配送について・・・・・・・・	P15
6.	自宅療養の終了について・・・・・・・・	P17
7.	自然災害発生時の避難について・・・・・・・・	P19
8.	自宅療養の証明について・・・・・・・・	P21

### [添付資料]

- 1) 自宅療養を開始するためのチェックシート
- 2) 自宅療養中の相談窓口一覧
- 3) ご自宅にて療養されている方へ（相談窓口）リーフレット(岐阜県)
- 4) 暮らしにお悩みのあなたへ 生活困窮者自立相談支援窓口のご案内
- 5) 新型コロナウイルス感染症に係る「自宅療養証明書」発行申請書
- 6) 健康記録シート

## 1 はじめに

---

このしおりは、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。自宅療養とは、比較的元気な方を対象に、自宅を病院として療養に専念していただくことです。

自宅療養に際してご留意いただきたい点や、健康観察の方法等をまとめていますので、ご一読ください。また、同居するご家族がみえる場合は、ご家族の方にも内容を伝えるようにしてください。

療養期間中は外出を控えていただくなどのご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

### 『新型コロナウイルスを「正しく恐れる」ことが大切です。』

◎新型コロナウイルス感染症は、

時に人を死に至らしめる危険な病気です。

◎年齢や基礎疾患の有無にかかわらず、

容体が急変して重症化する例もあります。

◎ウイルスはちょっとした隙をついて感染します。

#### だからこそ、

★毎日、自分自身の体調を記録・管理し、変化に早めに気づくことが大切です。

★自宅から外へ出ないことはもちろん、ご家族とも可能な限り接しないようにし、他人に拡げないことが大切です。

**※災害避難、救急搬送、生活支援等のため、県からお住いの市町村に自宅**

**療養となった方の住所、氏名、連絡先等の個人情報を提供させていただきます**

**ですので、あらかじめご了承ください。(市町村においても秘密は守られ、療養**

**解除又は入院・入所後は速やかに破棄されます。)**

---

## 2 自宅療養の準備について

---

### (1) 療養環境の準備

#### ○生活空間

- ・同居される方との接触を最小限に抑えるため、自宅内の**生活空間を完全に分けてください（原則個室）**。

#### ○衛生対応の準備

- ・トイレ・浴室・洗面台等、同居人との共同空間の消毒等に必要な衛生用品（消毒用品、手袋、マスク（サージカルマスクが望ましい。以下、同様。）等）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、療養者専用分を準備してください。**
- ・**食器、シーツ等も同様に、共用にならないよう、療養者専用分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、療養期間中にお薬が不足することがないよう、余裕をもって2週間分程度をご準備ください。**
- ・薬が足りなくなりそうな場合は、かかりつけ医に電話で診療を受けたいので、薬を処方してもらうようお願いします。

### (3) 食料品・日用品

- ・食料品・日用品については、**2週間分程度をご準備**ください。
- ・希望される方には、7日分相当の食料等を配送する無料サービスがあります。ただし、アレルギーや離乳食等、個々の要望には対応できませんのでご注意ください。
- ・配送サービスをご利用されない場合は、ご自身でオンラインショッピング等を利用して、調達いただきますようお願いします。

※詳しくは、「5 食料品・日用品の配送について」(P15)をご覧ください。

### 3 療養期間中の生活について

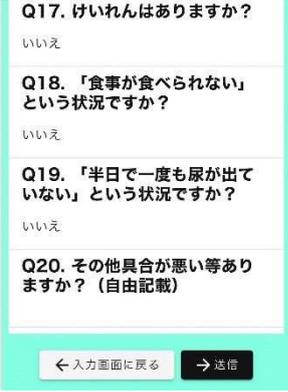
---

#### (1) 健康状態の報告

- ・毎日3回、午前7時30分、午後2時及び午後7時に、体温計による検温、パルスオキシメーターによる酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）の測定をしていただき、巻末の「健康記録シート」に記入をお願いします。
  - ・スマートフォンやパソコンなどを使い、**オンライン入力により、1日1回、健康状態を報告**してください（入力方法は、次ページの「オンライン入カマニュアル」を参照してください）。
- オンライン入力が確認できなかった場合や、症状の出現が認められる場合などは、健康観察のために、県担当看護師より電話をします。**
- ・その他、状況等の確認のため、県担当から電話することがあります。

※SMS（ショートメッセージ）の受信が可能な携帯電話、スマートフォンを連絡先としてお申し出いただき、送信について、ご了解いただいた方には、**オンライン入カフォームのURL付きSMS（ショートメッセージ）をお送りします。**なお、このショートメッセージへの返信はできませんので、体調に異変があるなど、県担当看護師へ連絡したいことがございましたら、オンライン入カサイトへ入力、もしくは自宅療養者専用電話相談窓口（**電話番号はご本人にお伝えします**）へお電話くださいますようお願いいたします。

## オンライン入力マニュアル

<p>① お手持ちのスマートフォンかパソコンなどから、右のURLの入力又はQRコードの読み取りにより、入力フォームにアクセスしてください。（ご了解いただいた方には、右のURL付きSMSショートメッセージを送付しますので、そちらからアクセスしていただけます。）</p>	<p><b>入力フォームのアドレス</b></p> <table border="1" data-bbox="842 248 1461 600"> <tbody> <tr> <td data-bbox="842 248 957 353">URL</td> <td data-bbox="957 248 1461 353"><a href="https://logoform.jp/f/mMMBV">https://logoform.jp/f/mMMBV</a></td> </tr> <tr> <td data-bbox="842 353 957 600">QRコード</td> <td data-bbox="957 353 1461 600"></td> </tr> </tbody> </table> <p>※入力フォームへのアクセスにかかるインターネット利用料はご利用者負担となりますので、ご了承ください。</p>	URL	<a href="https://logoform.jp/f/mMMBV">https://logoform.jp/f/mMMBV</a>	QRコード									
URL	<a href="https://logoform.jp/f/mMMBV">https://logoform.jp/f/mMMBV</a>												
QRコード													
<p>② 入力フォームの各項目を入力し、『確認画面へ進む』を押してください。</p> <p>※Q3「管理番号（6桁）」は、個人ごとに県から連絡する番号を入力してください。</p> <table border="1" data-bbox="172 1055 782 1133"> <thead> <tr> <th data-bbox="172 1055 344 1133">管理番号</th> <th data-bbox="344 1055 427 1133"></th> <th data-bbox="427 1055 510 1133"></th> <th data-bbox="510 1055 593 1133"></th> <th data-bbox="593 1055 676 1133"></th> <th data-bbox="676 1055 782 1133"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>（県から連絡する番号をメモしてください。）</p>	管理番号												 <p>【試作】自宅療養健康観察</p> <p>入力フォーム</p> <p>健康状態について入力をお願いします。</p> <p>Q1. 報告対象日 必須 2021-06-15</p> <p>Q2. 測定時間 必須 <input type="radio"/> 7:30 <input type="radio"/> 14:00 <input type="radio"/> 19:00</p> <p>Q3. 管理番号（6桁：数字又はアルファベット大文字） 必須 例) 100001</p>
管理番号													
<p>③ 入力内容を確認し、『送信』を押してください。</p>	 <p>Q17. けいれんはありますか？ いいえ</p> <p>Q18. 「食事が食べられない」という状況ですか？ いいえ</p> <p>Q19. 「半日で一度も尿が出ていない」という状況ですか？ いいえ</p> <p>Q20. その他具合が悪い等ありますか？（自由記載）</p> <p>← 入力画面に戻る → 送信</p>												
<p>④ 『送信完了』が表示されたら完了です。別の方を続けて入力いただく場合は、『最初の画面に戻る』を押し、①から③を繰り返してください。完了後、『×』ボタン等で閉じてください。</p>	 <p>入力フォーム</p> <p>送信完了</p> <p>ご協力ありがとうございました。</p> <p>&lt; 受付番号: WY00001521 &gt;</p> <p>入力内容を印刷する</p> <p>最初の画面に戻る</p>												

- ・スマートフォン等のインターネットに接続可能な端末をお持ちでない場合は、**毎日**、健康観察のために、**県担当看護師より電話**をします。体温、血液中の酸素飽和度（SpO2）を含む、体調についてお聞きしますので、ご回答ください。**体調に異変などがある場合は、必ずご報告**ください。

- ・**県からの電話連絡には必ず出るようにしてください。**
- ・電話への応答がない場合には、安否確認のため、緊急連絡先等へ連絡をとらせていただくことやお住まいの市町村、警察署、消防署等に協力いただきご自宅（療養場所）に直接訪問することがありますので、ご承知おきください。

- ・次のページに示すような「**緊急性の高い症状**」がある場合は、県からの電話連絡を待つことなく、**至急、自宅療養者専用電話相談窓口**（電話番号はご本人にお伝えします）にご連絡ください。

**【緊急性の高い症状】**（例示） ※印は、同居人が確認してください。

【血液中の酸素飽和度 (SpO2) の値】	・ 95%以下である
【表情・外見】	・ 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】	・ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった） ・ 急に息苦しくなった ・ 生活をしていて少し動くと息苦しい ・ 胸の痛みがある ・ 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 ・ 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
【意識障害等】	・ 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）（※） ・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

## （2）健康相談等

- ・ 自宅療養者専用の24時間窓口を設置しています。健康状態に関することや、療養期間中のお困りごとについて、電話にて相談をお受けします。
- ・ 発熱や呼吸が苦しいなど**体調が悪くなった場合は、夜間であっても速やかにご連絡**ください。

**岐阜県新型コロナウイルス感染症自宅療養者専用電話相談窓口**

**（電話番号はご本人にお伝えします。）**

### (3) 療養期間中の注意事項

- ・療養期間中は**外出をしない**てください。
- ・同居する方と**生活空間を分け**、食事は確保した生活空間で取り、トイレ、入浴以外は、**極力個室から出ない**ようにしてください。
- ・部屋を出入りする際は、**必ずマスクを着用**してください。また、**こまめにアルコールで手指消毒するか、石けん等で手洗い**をしてください。
- ・日中は、30分から1時間おきに、**部屋の換気**を行ってください。
- ・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ことから、**飲酒・喫煙は厳禁**です。
- ・オンラインショッピング等を利用する際は、**配達員の方と接触しない**よう「置き配」とするなど、受取方法に注意してください。
- ・パルスオキシメーターによる酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）を正しく測定するため、測定する指にマニキュアを塗らないでください。

#### (4) 同居する方への注意事項

- ・ 自宅内の**生活空間を完全に分け（原則個室）、療養者との接触は最小限**としてください。自宅内に複数の療養者がいる場合、療養者同士は同じ生活空間でも構いません。
- ・ 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**がケアを行い、会話はスマートフォンなどを使用するなど、**接触は必要最低限**にしてください。基礎疾患がない健康な人が担当することが望ましいです。
- ・ **同居人全員がマスクを着用し、こまめにアルコールで手指消毒するか、石けん等で手洗い**をしてください。
- ・ **療養者がトイレ、入浴などで共用スペースを使った時に手で触れる部分**（ドアノブ、手すり、照明のスイッチなど）は、療養者が使った都度及び1日1回以上、**同居人がアルコール含有のティッシュ等で拭き取り、消毒**してください。また、**療養者が手で触れる部分を触った場合**には、**直ちに手指消毒するか、石けん等で手洗い**をしてください。
- ・ 療養者が歯磨きやうがいで使用した洗面台は、使用後に洗い流し、水しぶきを綺麗に拭きあげてください。
- ・ トイレ、浴室等の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**に行うようにしてください。
- ・ **食器、シーツ等は療養者専用**のものを用意し、**共用しない**でください。

- ・療養者が使用した食器や、汚れた衣類、シーツ等を扱う際は、**手袋とマスクを着用**してください。また、衣類、シーツ等を療養者の部屋等から持ち出す時は、**ビニール袋に包んで持ち出して**ください。
- ・食器類の洗浄や衣類、シーツ等の洗濯は通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください。感染していない同居人が使用したものと一緒に洗浄、洗濯しても構いません。
- ・**不要不急の訪問者は受け入れない**てください。宅配業者についても、**配達員の方と接触しない**よう「置き配」とするなど、受取方法に注意してください。

## (5) ごみ出し方法

- ・生ごみは、しっかりと水を切ってからごみ袋に入れてください。
- ・ごみ箱には、ごみ袋をかぶせてください。
- ・ごみ袋がいっぱいになる前に、早めに、**ごみに直接触れないよう、ごみ袋の空気を抜き、ごみ袋の口をしっかり結んでください。**万が一、**ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。**
- ・**厳重に密閉して、家庭ごみとして捨ててください。**
- ・**廃棄の際にはマスク、手袋を着用し、廃棄後は手洗い等により感染防止対策を行ってください。**

## <参考>

出典：「新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方」 チラシ（環境省）

# 新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

## ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接接触することがないようにしっかりしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

- ・『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ・ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。



## (6) ペットを飼われている方へ

- ・療養期間中は、**過度な接触を控え、ペットと距離を取る**ようにしてください。
- ・療養期間中に、医療機関に入院することになるなど、もしもの時に備え、ペットのお世話ができる方がいない場合には、親類や知人などに預かっていただけるよう、あらかじめ決めておくようお願いします。

## 4 パルスオキシメーター及び体温計の貸与・返却について

### (1) 貸与

- ・パルスオキシメーター（指先に装着して血液中の酸素飽和度（SpO2）を測定する機器）及び体温計は、ご自宅に送付します。
- ・使用方法の詳細は、送付時に同封されている説明書をご覧ください。

### (2) 返却

- ・自宅療養終了日から3日間お手元に留め置き、4日後に送付時に同封されている返却用レターパックに、パルスオキシメーターと体温計を入れ、**ポストに投函**してください。
- ・返却方法の詳細は、送付時に同封されている説明書をご覧ください。
- ・パルスオキシメーターと体温計は、消毒後、他の方の健康観察に再度使用しますので、**必ずご返却**ください（紛失等した場合は、実費弁償などしていただくことがあります。）。



パルスオキシメーター



体温計



## (2) 配送の注意事項

- ・本配送サービスを受ける場合、県から配送業者に名前、居住地及び連絡先等の個人情報を提供する必要がありますので、あらかじめご承知おきください。
- ・「置き配」による配達となりますので、配達員が来た際は、玄関先には出ず、**必ず電話またはインターホン越しに対応**し、玄関先に荷物を置くよう、配達員にお伝えください。
- ・在宅を確認できなかった場合は、再配達を実施しますので、ご了承ください。
- ・配送は、希望を承ってから翌日以降となります。それまでの食料品・日用品については、ご自身で準備してください。

## 6 自宅療養の終了について

---

### (1) 療養終了のタイミングの目安

#### 有症状者の場合

→**症状出現日から、10日間経過した日**となります。

(翌11日目に外出が可能になります。)

#### 無症状者の場合

→陽性確定に係る**検体採取日から、7日間経過した日**となります。

(翌8日目に外出が可能になります。)

- ・ただし、**療養期間中に症状が出現した場合や、症状が改善されない場合は、療養期間が延長**となる可能性があります。

## (2) 自宅療養終了後の注意事項

- ・療養終了後は、従来の日常生活に戻ることができますが、療養終了後4週間は、以下の点にご留意ください。

### <一般的な衛生対策の徹底>

- 石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください。
- 咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻を押さえる、マスクの着用等）を守ってください。

### <健康状態の確認>

- 毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。

### <咳や発熱などの症状が出た場合>

- 医療機関に電話で連絡した後、指示に従い受診をしてください。その際、新型コロナウイルス感染症で自宅療養していたことを、必ずお伝えください。

## 7 自然災害発生時の避難について

---

- ・大雨や台風、地震などの自然災害発生時の避難においても、他者に感染を拡げないために、他者との接触を避ける必要があります。
- ・皆さまの安全な避難や避難所内の感染拡大防止のため、以下の点に十分留意してください。

### (1) 避難先の検討

- ・ハザードマップ等を確認して**避難先を検討**してください。
- ・避難先について、保健所に伝達していない場合はご連絡を

お願いします。(参考：岐阜山と川の危険箇所マップ) 



☞ 自宅の上層階への避難（垂直避難）（水害の場合のみ）

☞ 公共交通機関を用いない専用避難所等（市町村の避難所）への避難

☞ 車中避難

### (2) 事前の準備

- ・避難先を想定し、以下のような対策を講じてください。

（必要に応じて、別居家族や友人等に準備の支援をお願いすることも  
ご検討ください。）

- ① 3日分の飲料水、食料品、常備薬等に加え、マスクや除菌シート等も含めて備蓄を行う。

②**体温計、パルスオキシメーター**（県が貸与している方のみ）、**連絡の取れる携帯電話、充電器**などを持ち出せるように準備する。

③自力で避難所まで避難することが困難な場合は、あらかじめ親類等の自家用車への同乗を依頼するなど、**移動手段の確保のための検討・準備**をする。

↳ 自家用車のガソリン残量を満タンにしておく。

↳ 親類等の自家用車へ同乗する場合は、自宅療養者等は後部座席に座り、窓を開けて会話をしないで、全員がマスクを着用する。

④気象庁のホームページ等により気象情報の収集に努め、**早めの避難**を心がける。

### **(3) 災害時の対応**

・ 自宅以外へ避難する場合は、あらかじめ居所の市町村にご連絡ください。**(連絡先は次頁のチラシをご確認ください。)**

・ 市町村の専用避難所等のスペースまでの移動手段は、公共交通機関以外の方法でお願いします。

・ **ただし、命の危険が迫っている場合には、命を守る行動を最優先してください。**

・ 避難中も毎日、健康観察を行います。が、**体調に異変を感じた場合には、速やかに自宅療養者専用電話相談窓口へ連絡してください。**

**(連絡先 電話番号はご本人にお伝えします )**



## 新型コロナウイルス感染症に係る 自宅療養者及び自宅待機者の皆さまへ

### ～ 自然災害発生前に事前準備をお願いします ～

感染を広げることを防ぐため、自宅療養者及び自宅待機者の皆さまには、他者との接触を避けていただく必要があります。

それは、いつ来るかわからない自然災害時の避難についても、同様です。

そのため、皆さまの安全な避難や避難所内の感染拡大防止のため、以下の点に十分留意してください。また、岐阜県個人情報保護条例にのっとり、岐阜県に居住する方は、避難所を準備するお住まいの市に住所、氏名、連絡先等の個人情報を提供※させていただきますのであらかじめご了承ください。

※市町村においても秘密は守られ、療養解除又は入院・入所後は速やかに破棄されます。

#### 1. 避難先の検討

ハザードマップ等を確認して避難先を検討し、どこに避難するかを保健所に連絡してください。（参考：岐阜山と川の危険個所マップ）



- ・ 自宅の上層階への避難（垂直避難） ※水害の場合のみ
- ・ 公共交通機関を用いない専用避難所等のスペース（市の避難所）への避難
- ・ 車中避難（※）



（※）車中避難は、エコノミー症候群の発症リスクの観点から推奨されませんが、やむを得ず行う場合は、以下の点に注意が必要です。

<予防のために心掛けると良いこと>（厚生労働省HPより一部改変）

- （1）ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- （2）十分にこまめに水分を取る
- （3）アルコールは控え、禁煙する
- （4）ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- （5）かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- （6）眠るときは足をあげる

#### 2. 事前の準備

避難先を想定し、以下のような対策を講じてください。

（必要に応じて、別居家族や友人等に準備の支援をお願いすることも考えられます。）

- （1）通常は3日分の飲料水、食料品、常備薬等の備蓄が推奨されていますが、加えてマスクや除菌シート等を含め備蓄を行う。
- （2）体温計、パルスオキシメーター（県が貸与している方のみ）、連絡の取れる携帯電話、充電器などを持ち出せるように準備する。
- （3）自らで避難所まで避難することが困難な場合は、あらかじめ親類等の自家用車への同乗を依頼するなど、移動手段の確保のための検討・準備をする。
  - ・ 自家用車のガソリン残量を満タンにしておく。
  - ・ 親類等の自家用車へ同乗する場合は、自宅療養者等は後部座席に座り、窓を開けて会話をしないで、全員がマスクを着用する。
- （4）気象庁のホームページ等により気象情報の収集に努め、早めの避難を心がける。

（裏面に続く）

### 3. 災害時

自宅以外へ避難する場合は、あらかじめ居所の市町村にご連絡ください。

市の専用避難所等のスペースまでの移動手段は、公共交通機関以外の方法をお願いします。

ただし、命の危険が迫っている場合には、命を守る行動を最優先してください。

< 連絡先 >

岐阜県 自宅療養者専用電話相談窓口

**電話番号はご本人にお伝えします** [24時間応答]

< 災害時の市町村連絡先 >

市町村名	連絡窓口 (担当課)	電話番号	市町村名	連絡窓口 (担当課)	電話番号
岐阜市	感染症対策課	058-252-0393	関市	危機管理課	0575-22-3131
羽島市	健幸福祉部 子育て・健幸課	058-392-1111 (内5304)	美濃市	総務課	0575-33-1122
各務原市	市長公室防災対策課	058-383-1190	美濃加茂市	健康課	0574-25-4145
山県市	総務課防災対策室	0581-32-9100 (内224)	可児市	健康増進課	090-2618-6557
瑞穂市	市民協働安全課	058-327-4130	郡上市	八幡地域 (八幡支部)	0575-67-1121
本巣市	総務課	0581-34-2511 (内1145)		美並地域 (美並支部)	0575-79-3111
岐南町	総務課	058-247-1360 (内322)		大和地域 (大和支部)	0575-88-2211
笠松町	総務課	058-388-1111 (内220)		明宝地域 (明宝支部)	0575-87-2211
北方町	総務危機管理課	058-323-1111		白鳥地域 (白鳥支部)	0575-82-3111
大垣市	大垣市保健センター	0584-75-2322		和良地域 (和良支部)	0575-77-2211
海津市	健康課	0584-53-1317	高鷲地域 (高鷲支部)	0575-72-5111	
養老町	総務部 総務課	0584-32-1101	坂祝町	福祉課 (保健センター)	0574-26-7201
垂井町	企画調整課	0584-22-1152	富加町	福祉保健課	0574-54-2117
関ヶ原町	総務課	0584-43-1110	川辺町	総務課	0574-53-2511
神戸町	総務課 地域安全係	0584-27-0171	七宗町	住民課 (生きがい健康 センター)	0574-48-2046 (生きがい 健康センター)
輪之内町	危機管理課	0584-69-3111 0584-69-3117(直通)			0574-48-1112 (役場住民 課)
安八町	総務課	0584-64-3111	八百津町	防災安全室	0574-43-2111
揖斐川町	総務課	0585-22-2111	白川町	総務課	0574-72-1311
大野町	総務課	0585-34-1111	東白川村	総務課	0574-78-3111
池田町	総務課	0585-45-3111	御嵩町	総務防災課	0574-67-2111
			多治見市	企画防災課	0572-22-1111
			中津川市	健康医療課	0573-66-1111 (内線628)
			瑞浪市	生活安全課	0572-68-2111
			恵那市	健幸推進課	0573-26-2111 (内線290)
			土岐市	危機管理室	0572-54-1111
			高山市	医療課	0577-35-3177 090-1565-5241
			飛騨市	危機管理課	0577-62-8902
			下呂市	健康医療課	0576-53-2101
			白川村	村民課	05769-6-1311

#### <専用避難所を利用するときの注意事項>

- ・市町村へ連絡する際は、氏名、住所、新型コロナウイルス感染症の患者であること等を伝え、専用避難所へ避難したい旨を申し出てください。
- ・これまでの非常持出品（水、食料、毛布、衛生用品、携帯電話の充電器、常備薬、お薬手帳等）に加えて、マスク、体温計、パルスオキシメーターなどを持参してください。
- ・市町村の担当者の指示に従って利用してください。
- ・避難中も毎日、健康観察を行います。体調に異変を感じた場合には、速やかに自宅療養者専用電話相談窓口へ連絡してください。

(連絡先 自宅療養者専用電話相談窓口：電話番号はご本人にお伝えします)

## 8 自宅療養の証明について

---

- ・自宅療養に係る証明書が必要な方には、岐阜県から証明書を発行することができます。
- ・証明書の発行を申請される場合は、療養終了後に、「新型コロナウイルス感染症に係る『自宅療養証明書』発行申請書」（別添）と証明書の郵送先を記載した返信用封筒を同封のうえ、下記の窓口へ郵送してください（持参不可）。証明書は、返信用封筒に記載の住所にお送りします。

### 【申請窓口（申請書郵送先）】

〒500-8570

岐阜県岐阜市藪田南2-1-1

岐阜県健康福祉部感染症対策推進課 自宅療養者支援チーム

※ 申請書は、県ホームページからも印刷できます。

URL <https://www.pref.gifu.lg.jp/site/covid19/172431.html>

- ・返信用封筒には、必ず次のいずれかの切手を貼付してください。

普通郵便での返送を希望する場合                    84円

簡易書留郵便での返送を希望する場合            404円

- ・発行には、申請から概ね1週間程度かかります。

## ＜自宅療養を開始するためのチェックシート＞

	注意する項目	本人・家族
1	療養期間中は自宅から外出しない。 不要不急の訪問者は受け入れない。	<input type="checkbox"/>
2	療養者と他の同居者の生活空間を完全に分け、接触は最小限とする。	<input type="checkbox"/>
3	療養者のケアをする人は、可能な限り特定の人（基礎疾患のない健康な人が望ましい）にする。	<input type="checkbox"/>
4	同居人全員がマスク（サージカルマスクが望ましい。）を着用する。	<input type="checkbox"/>
5	こまめにアルコールで手指消毒するか、石けん等で手洗いを する。	<input type="checkbox"/>
6	タオル・石けん・歯磨き粉等の衛生用品や食器、シーツ 等の共有はしない。	<input type="checkbox"/>
7	入浴は療養者が最後に行う。	<input type="checkbox"/>
8	日中は、30分から1時間おきに、部屋の換気を行う。	<input type="checkbox"/>
9	療養者が手で触れる部分（ドアノブ・手すり・照明のス イッチなど）は、アルコールで、使った都度及び1日1回 以上、同居人が消毒する。療養者が手で触れる部分を触っ た場合には、手指衛生を行う。 トイレ、浴室等の療養者と共用する場所は、清掃と換気を 十分に行う。	<input type="checkbox"/>
10	汚れたシーツ類、衣服は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっか り乾燥させる。	<input type="checkbox"/>
11	ごみは厳重に密閉して、家庭ごみとして捨てる。	<input type="checkbox"/>
12	宅配業者からの荷物の受け取りの際は、配達員の方との接触 を避ける（置き配）。	<input type="checkbox"/>
13	療養中は禁酒・禁煙する。	<input type="checkbox"/>
14	服用中の薬がある場合は、2週間分程度を準備しておく。 薬が足りなくなりそうな場合は、かかりつけ医に電話で診療 を受けたうえで、薬を処方してもらう	<input type="checkbox"/>

# 自宅療養中の相談窓口一覧

## 岐阜県新型コロナウイルス自宅療養者相談窓口

岐阜県新型コロナウイルス自宅療養者相談窓口

相談内容: 自宅療養中の健康上の心配事

受付時間: 24 時間対応、土、日、祝日を含む毎日

電話番号: 電話番号はご本人にお伝えします。

## 自宅療養に伴うストレスなど心の健康に関する相談

岐阜県精神保健福祉センター

相談内容: こころの相談

受付時間: 平日 午前 9 時から正午、午後1時から午後5時

電話番号: 058-231-9724

## コロナハラスメントに関する相談

岐阜県人権啓発センター

相談内容: コロナハラスメントに関する相談

受付時間: 平日 午前 9 時から午後 5 時まで

電話番号: 058-272-8252

## くらしのお悩みに関する相談

生活困窮者自立相談支援窓口

相談内容: くらしのお悩みに関する相談など

受付時間: 平日 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

電話番号: 添付チラシのとおり

## 【参考】新型コロナウイルス感染症に関する一般相談

県民総合相談窓口(コールセンター)

相談内容: 新型コロナウイルス全般について

受付時間: 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで、土、日、祝日を含む毎日

電話番号: 058-272-8198

相談電話が混み合いかかりにくい時があります。

しばらくお待ちの上、お電話下さいますようお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症でご自宅にて療養されている方へ

新型コロナウイルスの感染によるご自宅での療養生活においては、**ご自身の病状のことやご家族への感染についてなど、様々な心配事や不安を感じていらっしゃるのではないのでしょうか？**

隔離や制限された生活は、こころや身体に様々な変化が起こることがあります。その多くは一時的なストレス反応であり、多くの方は時間とともに自然に回復していきます。

どのような気持ちの変化が起きて、身体がどのように反応するのか、どのように対処すればこころや身体が少しでも楽になるのか知っておくことは大切です。

### こころの反応

イライラしたり、怒りっぽくなる  
あのおとき、こうしておけば良かったと自分を責める  
誰とも話す気にならない  
集中力がなくなり、考えがまとまらない  
同じことをくり返し考える  
些細なことが気になる  
最悪な事態を考えて、落ち着かなくなる  
自身の体調や仕事や将来について心配になる  
周囲に感染させていたらどうしようと心配になる  
孤独や寂しさを感じる

### 身体の反応

食欲がない  
いつもより食べ過ぎる  
なかなか眠れない  
夜中に何度も目が覚める  
心臓がドキドキする  
目まい、頭痛がする  
吐き気、腹痛がある

### おすすめすること！

- 生活のリズムを保ちましょう
  - ・睡眠、起床のペースを保ち、食事を規則正しく摂りましょう
  - ・部屋のなかでできるストレッチなどの運動をするように心がけましょう
  - ・カーテンを開けて、日光を浴びましょう
  - ・昼寝を避けましょう
  - ・就寝の1時間前には、スマホやパソコンなどのブルーライトを浴びないようにしましょう
- 家族や友人とのコミュニケーションをもちましょう
  - ・直接会えなくても、電話やビデオ通信などを利用し、つながりを維持しましょう
  - ・感情を隠したり押さえ込まず、周囲の人に伝えましょう
- 気分転換することを心がけましょう
  - ・部屋の中でできることは限られていますが、楽しく、リラックスできる活動をこころがけましょう
  - ・自宅から出なくても身だしなみを整えましょう

生活の制限により、こうした反応が生じるのは自然なことです。こころの健康を保つために自分自身を十分にいたわりましょう

### <注意した方がよいこころや身体のサイン>

眠れない、不安や悲しい気持ちが続く、気持ちがコントロールできない、何をするのも億劫であるなど  
気持ちを誰かに話したり、相談することで、不安や辛さが和らぐことがあります。  
一人で不安な気持ちを抱えず、どうぞお気軽にお電話ください。

### 相談先 岐阜県精神保健福祉センター

- 電話番号：058-231-9724
- 相談時間：月～金 9:00～17:00  
土日・祝日及び年末年始を除く

※匿名で相談可能です

※新型コロナに限らない、一般的なこころの悩みに関するご相談もお受けしております。

お気軽に  
お電話  
ください



### その他の相談窓口

#### ●岐阜いのちの電話（058-277-4343）

毎日 19:00～22:00（これに加えて第一・第三金曜日の次の日は8:00～19:00）

#### ●こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」（LINE相談窓口）

毎週日曜日の22:00～翌3:00（令和4年3月まで。）

#### ●SNS相談（厚生労働省）

まもろうよこころ 厚生労働省

検索

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



LINE サービス用  
二次元コード

# 岐阜県からのお知らせ

相談  
無料

生活困窮者自立  
相談支援窓口のご案内

秘密  
厳守

# くらしにお悩み のあなたへ



専門の相談員がお話を聞き、解決へのお手伝いをします。  
行き詰まる前に、ためらわずご相談ください。

失業して家賃が払えない… 仕事が見つからない…  
家計が苦しい… 公共料金を滞納している…  
相談相手がいない…

どんな悩みもお聞きします。



専門の相談員があなたを支援します！

お話を聞いて  
あなただけの  
支援プランを  
作ります。

家計の  
立て直しや  
滞納の解消を  
アドバイス  
します。

就労のための  
能力を  
身につける  
お手伝いを  
します。

一定の期間  
家賃に相当する  
額を給付します。  
※給付には一定の要件が  
あります。

ご相談は、お住まいの地域の**自立相談支援機関**へ

地域ごとの窓口の連絡先は、このチラシの裏面、  
または岐阜県ホームページをご覧ください。



## 自立相談支援窓口

受付対応:平日 8:30~17:15

市名	実施機関名	電話番号	メールアドレス
岐阜市	岐阜市生活・就労サポートセンター	058-265-3777	<a href="mailto:seikatsu-support@psgifu.com">seikatsu-support@psgifu.com</a>
大垣市	大垣市社会福祉協議会	0584-75-0014	<a href="mailto:info@ogakishakyo.or.jp">info@ogakishakyo.or.jp</a>
高山市	高山市社会福祉協議会	0577-35-3002	<a href="mailto:seikatsu-soudan1@takayamashakyo.net">seikatsu-soudan1@takayamashakyo.net</a>
多治見市	多治見市社会福祉協議会	0572-24-3502 / 0572-22-1111 (内線2226)	<a href="mailto:seikatsukonkyu@t-syakyo.or.jp">seikatsukonkyu@t-syakyo.or.jp</a>
関市	関市暮らし・まるごと支援センター (関市社会福祉協議会)	0575-23-5444	<a href="mailto:kuramaru@sekishi-shakyo.or.jp">kuramaru@sekishi-shakyo.or.jp</a>
中津川市	中津川市社会福祉協議会	0573-66-1111 (内線643)	<a href="mailto:with@nakatsugawa-shakyo.jp">with@nakatsugawa-shakyo.jp</a>
美濃市	美濃市社会福祉協議会	0575-33-1122 (内線145)	<a href="mailto:fukushikodomo_540@city.mino.lg.jp">fukushikodomo_540@city.mino.lg.jp</a>
瑞浪市	瑞浪市社会福祉協議会	0572-68-4148	<a href="mailto:m-syakyo@ob2.aitai.ne.jp">m-syakyo@ob2.aitai.ne.jp</a>
羽島市	羽島市福祉課	058-392-1111 (内線2513)	<a href="mailto:fukushi@city.hashima.lg.jp">fukushi@city.hashima.lg.jp</a>
恵那市	恵那市社会福祉協議会	0573-25-6424 / 0573-26-2214	<a href="mailto:shakaifukushi@office.city.ena.gifu.jp">shakaifukushi@office.city.ena.gifu.jp</a>
美濃加茂市	美濃加茂市心と暮らしの相談窓口	0574-25-2111 (内線341)	<a href="mailto:se-kon@minokamo-shakyo.or.jp">se-kon@minokamo-shakyo.or.jp</a>
土岐市	生活・就労サポート土岐	0572-54-1111 (内線227)	<a href="mailto:jiritsu@city.toki.lg.jp">jiritsu@city.toki.lg.jp</a>
各務原市	各務原市社会福祉協議会	058-383-7610 / 0120-198-365	<a href="mailto:shakyo@chive.ocn.ne.jp">shakyo@chive.ocn.ne.jp</a>
可児市	可児市社会福祉協議会	0574-61-2525	<a href="mailto:kanishisyakyo@crux.ocn.ne.jp">kanishisyakyo@crux.ocn.ne.jp</a>
山県市	山県市福祉課	0581-22-6837	<a href="mailto:fukushi@city.gifu-yamagata.lg.jp">fukushi@city.gifu-yamagata.lg.jp</a>
瑞穂市	瑞穂市社会福祉協議会	058-327-8610	<a href="mailto:soudan@mizuho-shakyo.org">soudan@mizuho-shakyo.org</a>
飛騨市	飛騨市地域包括ケア課	0577-73-6233	<a href="mailto:hokatsukea@city.hida.lg.jp">hokatsukea@city.hida.lg.jp</a>
本巣市	本巣市社会福祉協議会	058-320-0531	<a href="mailto:jimukyoku@motosushi-shakyo.jp">jimukyoku@motosushi-shakyo.jp</a>
郡上市	郡上市社会福祉協議会	0575-88-9988	<a href="mailto:shakyo.gujo@smile.ocn.ne.jp">shakyo.gujo@smile.ocn.ne.jp</a>
下呂市	下呂市社会福祉協議会	0576-23-0783	<a href="mailto:smile@gero-city-syakyo.jp">smile@gero-city-syakyo.jp</a>
海津市	海津市暮らしサポートセンター (海津市社会福祉協議会)	0584-52-1710 / 0120-108022	<a href="mailto:kura-sapo@kaizu-wel.jp">kura-sapo@kaizu-wel.jp</a>

町村名	実施機関名	電話番号	メールアドレス
岐南町、笠松町、北方町	岐阜県社会福祉協議会	058-268-6187 / 0800-200-2536	<a href="https://www.winc.or.jp/contact/index.html">https://www.winc.or.jp/contact/index.html</a>
垂井町、関ヶ原町、養老町、安八町、神戸町、輪之内町		0584-83-2011 / 0800-200-2532	
揖斐川町、大野町、池田町		0585-21-1811 / 0800-200-2537	
坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村、御嵩町、白川村		0574-24-3115 / 0800-200-2538	

年 月 日

岐阜県健康福祉部感染症対策推進課長 様

申請者氏名

(療養を受けた者との関係: )

住所

連絡先

### 新型コロナウイルス感染症に係る「自宅療養証明書」発行申請書

新型コロナウイルス感染症に係る「自宅療養証明書」の発行を申請します。

自宅療養した者の氏名	
生 年 月 日	昭和・平成・令和 年 月 日
証明書郵送先住所	
自宅療養期間	年 月 日 ~ 年 月 日 ※不明の場合は、空欄で構いません。

※申請者は、自宅療養した本人又はその保護者等としてください。

上記以外の者が申請する場合は、委任状の提出が必要です。

※この申請書は、自宅療養終了後に、下記の申請窓口に郵送してください(持参不可)。

※証明書の発行には、申請から概ね1週間程度かかります。

#### 【申請窓口(申請書郵送先)】

〒500-8570

岐阜県岐阜市藪田南2-1-1

岐阜県健康福祉部感染症対策推進課 自宅療養者支援チーム 宛

お問い合わせ電話番号 058-272-1111 内線4845

#### 【郵送いただくもの】

①記入済みの申請書

②証明書の郵送先を記載した返信用封筒(必ず以下のいずれかの切手を貼付してください)

・普通郵便での返送を希望する場合 84円

・簡易書留郵便での返送を希望する場合 404円



