

新型コロナウイルス感染症
入院・入所待機、自宅療養される皆様へ



©NARA pref.

令和4年7月29日
奈良県
Ver.24

目次

- ◆入院・入所待機中、自宅療養中の方へ
- ◆パルスオキシメーターの使い方・・・・・・・・・・ 1
- ◆検温等記録表・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ◆ご家庭での健康状態の確認について・・・・・・・・ 3
- ◆往診、電話診療及びオンライン診療を
希望される方へ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ◆生活支援が必要な方へ・・・・・・・・・・・・ 5
- ◆感染者と同居のご家族の注意点・・・・・・・・・・ 8
- ◆パルスオキシメーターの返却について・・・・・・・・ 9
- ◆メモ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

◆入院・入所待機中、自宅療養中の方へ

～ご自宅におられる間にお願いしたいこと～

- 日々の健康状態の確認をお願いします。
- ・毎日定期的に、体温と血中酸素飽和度を（パルスオキシメーターで指先から）測定してください。
- ・呼吸器症状がなくても、症状が急に悪化する場合がありますので、症状の有無にかかわらず毎日測定してください。
- ・測定結果および症状等の記録は、2頁の検温等記録表をご活用ください。

◆パルスオキシメーターの使い方



電源ボタン
電源ボタンを押して電源を入れます。



クリップ部をつまみ、指ホルダに指の腹を下側にして奥に触れるまで入れます。



脈拍を検知すると血中酸素飽和度と脈拍が表示されます。
※ 指を外すと電源が自動で切れます。

この数字 (SpO2の数字) を記録する例) 98%

正しく測定するために

- ・指が汚れていないこと
- ・機器に太陽光があたっていないこと
- ・マニキュアを塗っていないこと
- ・指が冷えていないこと
- ・測定中に手や指を動かさないこと (15秒くらい測定します)

【パルスオキシメーターについて】

重症化の目安となる、血中酸素飽和度を測定する機器です。

酸素飽和度が低下して呼吸不全の状態になっても、自覚症状がない場合があります。酸素飽和度を測定することで、客観的な数値により重症化のリスクを早期発見できます。

◆ 検温等記録表

発症日： 年 月 日

療養日数 月 / 日		体温 °C	酸素飽和度 SpO2 %	体調メモ	
療養 開始日	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
1	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
2	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
3	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
4	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
5	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
6	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
7	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
8	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
9	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
10	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
11	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
12	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
13	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
14	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	
15	/	朝	°C	%	
		夕	°C	%	

※記入欄が不足する場合は、奈良県ホームページ(<https://www.pref.nara.jp/55410.htm#jitaku>)



にも様式を掲載しておりますので、ご活用ください。

◆ご家庭での健康状態の確認について

次の場合は、お近くの医療機関（発熱外来等）にご相談ください。

- ・酸素飽和度 (SpO₂) が **93%以下**の方 ←パルスオキシメーターの測定値
- ・以下の緊急性の高い症状がある場合

緊急性の高い症状

※はご家族がご覧になって判断した場合です。

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"> ・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 ・日常生活の中で少し動くと息があがる ・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 ・ゼーゼーしている
意識障害等	<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）※ ・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

その他、お困りの際の連絡先

管轄市町村

◆奈良市保健所	TEL 0742-93-8397 FAX 0742-34-2486（平日） " 0742-34-2321（土日祝）	・奈良市
◆奈良県郡山保健所	TEL 0743-51-0194 FAX 0743-52-6095	・大和郡山市・天理市 ・生駒市・山添村 ・平群町・三郷町・斑鳩町・安堵町
◆奈良県中和保健所	TEL 0744-48-3037 FAX 0744-47-2315	・大和高田市・橿原市・桜井市・御所市・香芝市 ・葛城市・宇陀市・川西町・三宅町・田原本町 ・曾爾村・御杖村・高取町・明日香村・上牧町 ・王寺町・広陵町・河合町
◆奈良県吉野保健所	TEL 0747-52-0551 FAX 0747-52-7259	・吉野町・大淀町・下市町・黒滝村・天川村 ・下北山村・上北山村・川上村・東吉野村 ・五條市・野迫川村・十津川村

※県保健所については、
看護師等が対応する**専用の相談窓口（24時間対応）**（TEL: 0742-85-1933）にご連絡ください。
（FAX: 0742-33-3717）

◆ 往診、電話診療及びオンライン診療を希望される方へ

- 別添「**医療機関に連絡する際のお願い**（奈良県医師会作成）」をご確認のうえ、「新型コロナ自宅療養者等に対する往診、電話を用いた診療、オンライン診療システムを用いた診療に係る**医療機関リスト**（奈良県医師会作成）」に記載の**医療機関**または **かかりつけ医療機関に直接、電話連絡**してください。

生活支援が必要な方へ

「入院・入所待機中、自宅療養中」の方で家庭での生活にお困りの方は、
お住まいの市町村まで個別にご相談ください。

※令和4年7月29日時点の情報です。

市町村・担当課等		電話番号	支援の概要	ホームページ
1	奈良市 健康医療部 医療政策課	TEL:0742-93-8392 FAX:0742-34-2482	食料品の配布 パルスオキシメーターの貸出	https://www.city.nara.lg.jp/site/coronavirus/112791.html
2	大和高田市 地域包括ケア 推進課	0745-22-1101	買い物代行	https://www.city.yamatotakada.nara.jp/soshikikarasagasu/chiihokatsukaresuishinka/11/4364.html
3	大和郡山市 市民安全課	0743-53-1151 内線629	買い物代行	https://www.city.yamatokorivama.lg.jp/information/10630.html
	保健センター	0743-58-3333	パルスオキシメーター貸出	https://www.city.yamatokorivama.lg.jp/soshiki/hokencenter/chuikankji/10667.html
4	天理市 天理市 新型コロナウイルス 感染症対策本部	0743-63-1001	医薬品受け取り代行 食料品の配布サービス	https://www.city.tenri.nara.jp/kakuka/kenkoufukushibu/tiikihokatacare/korona/1587114482238.html
5	橿原市 危機管理課	0744-21-1104	買い物代行	https://www.city.kashihara.nara.jp/article?id=613aff0b65909e0b66fb0cbe
6	桜井市 危機管理課	TEL:0744-42-9111 FAX:0744-42-1747	食料品の提供	https://www.city.sakurai.lg.jp/sosiki/hukushihokenbu/kenkouzousin/kenkouzousinkakaranoosirase/1580090580425.html
	社会福祉 協議会	0744-42-2724	買い物代行 薬の受け取り代行	
7	五條市 地域包括支援 センター (介護福祉課)	0747-25-2640	買い物代行等	
8	御所市 福祉課	TEL:0745-44-3490 FAX:0745-62-3022	買い物代行 医薬品受け取り代行 パルスオキシメーター貸出	
9	生駒市 健康課	0743-84-8484 (専用ダイヤル)	相談窓口 買い物代行 マスク等の提供 パルスオキシメーターの貸出 感染防止マニュアルの配布	https://www.city.ikoma.lg.jp/0000025917.html
10	香芝市 危機管理課	0745-76-2001 (内線:134、137)	食料品の提供	https://www.city.kashiba.lg.jp/site/corona/7014.html
11	葛城市 生活安全課	TEL:0745-44-5011 FAX:0745-69-6456	食料品、衛生用品の提供	https://www.city.katsuragi.nara.jp/soshiki/korona/shiingatakoronakannren/6405.html
12	宇陀市 健康増進課	TEL:0745-82-3692 FAX:0745-82-7234	相談窓口 パルスオキシメーター貸出 買い物代行	https://www.city.uda.nara.jp/kenkouzoushin/2021corona-pulseoximeter.html
13	山添村 保健福祉課	TEL:0743-85-0045 FAX:0743-85-0472	パルスオキシメーター貸出	
14	平群町 健康保険課	TEL:0745-45-8600 FAX:0745-45-8611	買い物代行 医薬品の代理受取	https://www.town.heguri.nara.jp/soshiki/10/7184.html
15	三郷町 住民福祉課	TEL:0745-43-7321 FAX:0745-73-6334	①新型コロナウイルス感染者 ②新型コロナウイルス感染者の同居家族 ③新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者 ①②③のいずれかに該当する方に対し、買い物代行を実施	https://www.town.sango.nara.jp/iuminfukushi/kaimono_daikou.html
16	斑鳩町 安全安心課	0745-74-1001	食料品の提供	
	社会福祉 協議会	0745-74-5122	買い物代行等	https://www.ikashakvo.or.jp/koronasien.html
17	安堵町 危機管理室	0743-57-1511(代)	買い物代行	http://www.town.ando.nara.jp/contents_detail.php?co=tpc&fmid=3117
18	川西町 保健センター	TEL:0745-43-1900 FAX:0745-43-2812	買い物代行	
19	三宅町 健康子ども課	0745-43-3580	買い物支援サービス(日用品に限る) 医薬品の代理受け取りサービス パルスオキシメーター貸出	https://www.town.mivake.lg.jp/chosei/covid19/covid19_00.html

市町村・担当課等		電話番号	支援の概要	ホームページ
20	田原本町 保健センター (健康福祉課)	(平日) TEL:0744-33-8000 FAX:0744-33-8010 (土日祝) TEL:0744-32-2901 FAX:0744-32-2977	パルスオキシメーター貸出 食料品等の配布	http://www.town.tawaramoto.nara.jp/soshiki/kousitsu/koho/gvosei/infection/13842.html
21	曽爾村 保健福祉課	TEL:0745-94-2103 FAX:0745-94-2066	相談窓口	
22	御杖村 保健福祉課	0745-95-2828	買い物代行等	
23	高取町 福祉課	TEL:0744-52-3334 FAX:0744-52-4063	買い物代行 医薬品受け取り代行 食料品の配布 パルスオキシメーター貸出 マスク、消毒液の提供	http://www.town.takatori.nara.jp/contents_detail.php?co=kak&frmId=1353
	社会福祉協議会			
	総務課			
24	明日香村 健康づくり課	0744-54-5550	食料品・日用品配給 パルスオキシメーター貸出 マスクと消毒用アルコールの提供	https://asukamura.jp/app/?p=1115
25	上牧町 生き生き 対策課	TEL:0745-79-2020 FAX:0745-79-2021	買い物代行支援 医薬品の代理受領 パルスオキシメーター貸出	https://www.town.kanmaki.nara.jp/information/新型コロナウイルス感染症による自宅療養者など-2
26	王寺町 保健センター	0745-33-5000	買い物代行 医薬品受け取り代行	https://www.town.oji.nara.jp/kakuka/kodomomirai/hokencenter/coronataisaku/4415.html
	福祉介護課	0745-73-2001		
27	広陵町 けんこう推進課	0745-55-6887	食料品等の配布 買い物代行 医薬品受け取り代行	http://www.town.koryo.nara.jp/contents_detail.php?frmId=4909
	社会福祉協議会	0745-55-8300		
28	河合町 子育て支援課	0745-57-0200	サポートセットの提供	https://www.town.kawai.nara.jp/kakuka/fukushi/covid_19/5740.html
	保健センター	0745-56-6006	パルスオキシメーターの貸出	
29	吉野町 社会福祉 協議会	TEL:0746-32-8978 FAX:0746-32-1569	買い物代行	https://yoshino-shakyo.iimdofree.com
30	大淀町 社会福祉 協議会	TEL:0747-52-1941 FAX:0747-54-2888	買い物代行	http://www.town.ovodo.lg.jp/contents_detail.php?frmId=1267
31	下市町 健康福祉課	0747-68-9069	相談窓口	
32	黒滝村 保健福祉課	0747-62-2031	買い物代行 医薬品受け取り代行	https://www.vill.kurotaki.nara.jp/?p=4176
33	天川村 保健福祉課	0743-63-9110	相談窓口	
34	野迫川村 住民課	0747-37-2101	買い物代行等	
35	十津川村 住民課	0746-62-0911	相談窓口	
36	下北山村 保健福祉課	TEL:07468-6-0015 FAX:07468-6-0017	食料品等の配布	
37	上北山村 保健福祉課	07468-3-0380	食料品等の配布	
38	川上村 健康福祉課	0746-52-0111	買い物代行 健康や薬に関する相談	
39	東吉野村 住民福祉課	TEL:0746-42-0441 FAX:0746-42-1255	食料品の配布	http://www.vill.higashiyoshino.nara.jp/life/news/2022/p5193
			買い物代行サービス (食料品、日用品等)	http://www.vill.higashiyoshino.nara.jp/life/news/2022/p5079

※最新の情報は、お住まいの市町村へお問い合わせください。



市町村HP QRコード一覧

※令和4年7月29日時点の情報です。



◆感染者と同居のご家族の注意点

- 1.感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 2.感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする
- 3.できるだけ全員がマスクを使用する
- 4.小まめにうがい・手洗いをする
- 5.日中はできるだけ換気をする
- 6.取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- 7.汚れたりネン、衣服を洗濯する
- 8.ゴミは密閉して捨てる

家庭内での感染防止対策にもご留意ください。

詳しくは、厚生労働省ホームページ等をご確認ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html



※新型コロナウイルス感染症に関する県庁ホームページ

・ 県民の皆様へ

<https://www.pref.nara.jp/55409.htm>



・ 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

<https://www.pref.nara.jp/55410.htm>



・ 入院・入所待機中、自宅療養中の方へ

<https://www.pref.nara.jp/55410.htm#jitaku>



・ 新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種について

<https://www.pref.nara.jp/57762.htm>



◆パルスオキシメーターの返却について

健康観察期間が終了して4日経過後に、返送をお願いします。

※4日経過後も咳が続く場合等は、体調が回復（咳が軽くなった後、24時間SpO₂酸素飽和度が96%以上が続き）しだい、返却をお願いします。

- ①同封のアルコール綿でパルスオキシメーターの表面を清拭してください。
- ②お送りした際のビニル緩衝材にパルスオキシメーターを包んでください。
- ③②の状態のパルスオキシメーターを返信用封筒（レターパック）に入れてください。
- ④ポストに投函してください。
※ポストに入らない場合は、お手数ですが郵便局窓口からお送りください。
同封の返信用封筒（レターパック）は集荷も可能なものです。
集荷を希望される場合は、お近くの郵便局にお問い合わせください。

入院・入所された場合は、退院・退所されてご自宅に戻られてから4日経過後に返送をお願いします。 ※その際も、体調回復後にご返却ください。

パルスオキシメーターは返却いただいた後、順番に次の方にご使用いただく予定です。必ず返却してください。

<メモ>

<メモ>



©NARA pref.