

表紙

タイトル、

# 新型コロナ対応 ガイドブック

～ コロナ時代を乗り切るために ～

令和3年9月10日版

このガイドブックは、知的部で作成したものをベースに、「渋谷区重症心身障害児者を  
守る会」の倉本さんが身体部会版として再編集したものです。

また、主に以下の情報リソースをもとに編集しています

渋谷区 新型コロナウイルス感染症への対応について

東京都福祉保健局 新型コロナ保健医療情報ポータル

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

発行、

©2021 渋谷区障害者団体連合会・身体部会

## 目次

<b>予防のポイント</b>	<b>4 ページ</b> へ
新型コロナウイルスの特徴	
予防のポイント	
<b>渋谷区の新型コロナワクチン接種について</b>	<b>5 ページ</b> へ
接種の目的	
ワクチンについて	
対象者	<b>6 ページ</b> へ
ワクチン接種のスケジュールと接種状況	
費用	
ワクチン接種券付クーポン券を受け取ったら	
クーポン券の再発行を申請する場合	
接種の予約をする	<b>8 ページ</b> へ
ワクチン接種会場と予約状況	<b>9 ページ</b> へ
集団接種会場の予約キャンセル待ちについて	<b>10 ページ</b> へ
ワクチンを接種する	<b>11 ページ</b> へ
接種後の注意点	
接種後の副反応	<b>11 ページ</b> へ
接種を受けた後の健康被害救済制度	
抗体検査について	<b>12 ページ</b> へ
住所地外接種の申請について	
渋谷区内で住所地外接種を受けたい人の申請	<b>13 ページ</b> へ
新型コロナウイルス感染症予防接種証明書、ワクチン接種証の発行	
問い合わせ先	
<b>相談したい</b>	<b>14 ページ</b> へ
発熱がある場合	
発熱などの症状がないが心配な場合、一般相談	
接触確認アプリCOCOA(ココア)の通知を受けた場合	
<b>受診、検査</b>	<b>16 ページ</b> へ
PCR検査について	
受診について	
陽性判明後の流れ	
<b>治療について</b>	<b>17 ページ</b> へ
医療機関における主な治療	
抗体カクテル療法	
<b>宿泊療養</b>	<b>18 ページ</b> へ
宿泊療養の対象となる人	

入所方法	
宿泊療養の持ちものなど	
宿泊施設に移動するまで	
療養期間中のルールについて	<a href="#">19 ページ</a> へ
食事について	
健康管理について	
療養の終了	
外国の方の入所	<a href="#">19 ページ</a> へ
宿泊療養施設一覧	<a href="#">20 ページ</a> へ
TOKYO入院待機ステーション	<a href="#">20 ページ</a> へ
東京都ペット同伴宿泊療養施設	
<b>入院</b>	<a href="#">21 ページ</a> へ
入院が決まるまで	
医療機関への移動	
入院の持ち物	
入院の費用	
退院宿泊療養への移行	
<b>自宅療養</b>	<a href="#">22 ページ</a> へ
救急車の要請が必要な症状の目安	<a href="#">22 ページ</a> へ
連絡が必要な症状の目安	<a href="#">23 ページ</a> へ
自宅療養中の人へ	<a href="#">23 ページ</a> へ
同居の人へ	
家庭内感染を予防する8つのポイント	
自宅療養中の健康観察	<a href="#">24 ページ</a> へ
自宅療養中の支援	
(自宅療養者フォローアップセンター、酸素・医療提供ステーション他)	<a href="#">25 ページ</a> へ
療養が終了したら	
<b>濃厚接触者になったら</b>	<a href="#">27 ページ</a> へ
<b>後遺症について</b>	<a href="#">28 ページ</a> へ
<b>ブレイクスルー感染</b>	<a href="#">28 ページ</a> へ
<b>おわりに</b>	
■基礎疾患を有する人の範囲	<a href="#">29 ページ</a> へ
■新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する 11 の知識 2021 年 8 月版	<a href="#">30 ページ</a> へ
■東京都の大規模接種会場について	<a href="#">31 ページ</a> へ

## 予防のポイント

### 新型コロナウイルスの特徴

- 1、口や鼻からでる飛沫に含まれ、それが感染源となることが多い。
  - 2、一定時間空気中を漂います。それを呼吸で鼻から吸い込むことがあります。
  - 3、数日間ものの表面で生きのびます。それに触れて感染することがあります。
  - 4、せっけん、エタノール、次亜塩素酸ナトリウム、家庭用洗剤で感染性が弱まります。
  - 5、コロナウイルスは、ヒトや他の動物の体内で増殖する過程で変異を繰り返し、性質を変えていきます。感染性が高まる、重症化しやすくなる、免疫やワクチンの効果を低下させるといった変異株が確認されています。（資料4 を参考にしてください）  
東京都は変異株スクリーニング検査等による実態把握を行い対策に反映させています。
- 31ページ『新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識』（厚生労働省）も参考にしてください。

### 予防のポイント

- 1、感染が拡大しているときは**不要不急の用事以外は家にいてください。**
  - 2、いつ、どこに行き、だれと会ったか**行動記録**をつけておきましょう。
  - 3、誰かとつながっていきましょう。
  - 4、**3つの密を避けましょう。**（資料1a を参考にしてください）
    - (1) 冬場は室温の低下により健康に影響が及ばないように換気をしましょう。（資料1b を参考にしてください）
    - (2) マスクをしましょう。車いすユーザーはフェイスガードをすると効果的です。
  - 5、身のまわりを**清潔にし、健康**でいましょう。
    - (1) せっけんやハンドソープで丁寧な手洗いをおこなってください。
    - (2) 目的に合わせて消毒方法をえらびましょう。  
食器や箸などは80度の熱水に10分間さらす。  
テーブルやドアノブは0.05%塩素系漂白剤や有効な成分を含む家庭用洗剤でふく。（詳しくは、資料2 を読んでください）
    - (3) 眼鏡、補聴器、白杖(はくじょう)、車椅子、下肢装具の底面、コミュニケーション機器などもふく。
    - (4) 車いすはタイヤ、リム、ハンドル、ブレーキハンドル、アームサポート、開閉式フットサポートの消毒をしましょう。（説明図が、資料3 にあります）
    - (5) 外出先から持ち込むカバンや上着などにも気を付けましょう。
    - (6) 使ったマスクや汚れた衣類などを扱ったら手指を洗うか消毒しましょう。
- 1、厚生労働省 a. [「3つの密を避けるための手引き」](#)  
b. [「冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」](#)
- 2、厚生労働省・経済産業省・消費者庁 [「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう」](#)
- 3、サンライズメディカル社 [「COVID-19、車いす利用者のためのヒント」](#)
- 4、東京都 [「東京 iCDC における変異株スクリーニング検査について（9/2 現在）」](#)

# 渋谷区の新型コロナワクチン接種について。

12歳以上の希望する渋谷区民は渋谷区の接種会場でファイザーワクチンを予約することができます。  
10月以降は会場・予約枠が縮小する予定です。

## ワクチンに関する問い合わせ

地域保健課新型コロナウイルスワクチン担当 電話 03-3463-1269

## 問い合わせ・電話予約・特別な配慮が必要な場合

渋谷区新型コロナウイルスワクチンコールセンター 電話 0120-045-405

受付時間 8時30分から18時まで

土曜日・日曜日・祝日も受付

## 厚生労働省 新型コロナワクチンに関する電話相談窓口

フリーダイヤル 0120-761770

受付時間 9時～21時、土曜日・日曜日・祝日も受け付けます。

## 1、接種の目的。

感染したとしても重症化を防ぐ医学的効果が期待されます。重症者や死亡者を減らし医療機関の負担を減らす社会的効果が期待されます。

## 2、ワクチンについて。

国が確保したワクチンが東京都を通して渋谷区に分配されます。渋谷区が医療機関などでの接種に向けてワクチンを用意します。コロナワクチンのタイプについては、厚生労働省新型コロナワクチンQ&Aのトピック『[ワクチンにはどのようなものがあるのですか](#)』を参考にしてください。

### (1) 新型コロナウイルスワクチン接種についての医師会・学会の考え方および提言

一般社団法人 日本感染症学会 [COVID-19 ワクチンに関する提言\(第3版\)](#)

公益社団法人 日本小児科医会

[新型コロナワクチン～子どもならびに子どもに接する成人への接種に対する考え方～](#)

[「新型コロナワクチン～子どもならびに子どもに接する成人への接種に対する考え方～」に関するQ&A](#)

[12歳以上の小児への新型コロナウイルスワクチン接種についての提言](#)

### (2) ファイザー社製ワクチン「コミナティ」について

渋谷区の集団接種会場、および、個別医療機関で12歳以上の希望する区民に接種されるのはファイザー社製 mRNA ワクチン『コミナティ』です。

1回目にファイザー社製のワクチンを接種した人は、2回目もファイザー社製のワクチンを接種してください。

厚生労働省が公表している説明書を参考にしてください。

[【ファイザー社】新型コロナワクチンの説明書](#)

[＜12～15歳のお子様の保護者の方へ＞新型コロナワクチン予防接種についての説明書](#)

ファイザー社の資料もあわせて参考にしてください。

[ファイザー新型コロナウイルスワクチンの接種を受ける方とご家族の方々のためのサイト](#)

[コミナティを接種される方とご家族へ \(pfizer-covid19-vaccine.jp\)](#)

[安全に接種いただくための情報提供および収集のご案内 \(pfizer-covid19-vaccine.jp\)](#)

### (3) モデルナ社製ワクチンについて

1回目にモデルナ社製のワクチンを接種した人は、2回目もモデルナ社製のワクチンを接種してください。

モデルナ社製ワクチンの特定のロットについて、未使用の状態でのステンレス破片の混入が報告されました。このため、対象ロット Lot 3004667(約5万7千本)、Lot 3004734(約5万2千本)、Lot 3004956(約5万4千本)の使用は中止されました。

厚生労働省が公表している説明書を参考にしてください。

[武田/モデルナ社の新型コロナワクチンについて](#)  
[【モデルナ社】新型コロナワクチンの説明書](#)  
[新型コロナワクチンの異物混入への対応](#)

武田薬品工業株式会社のウェブサイトもあわせて参考にしてください。

[ワクチン接種を受けた方受ける予定のある方へ](#) (『COVID-19ワクチンモデルナ筋注』のページで「はい」を選ぶと進むことができます)

武田薬品工業株式会社 くすり相談室 COVID-19 ワクチンモデルナ専用ダイヤル  
0120-793-056

受付時間 9:00 ~ 17:30 土日祝日・休業日を除く

### (4) アストラゼネカ社製ワクチンについて

アストラゼネカ社の新型コロナウイルスワクチンは、ウイルスベクターワクチンと呼ばれる遺伝子組み換え型のワクチンです。

接種する日に原則 40 歳以上の人(特に必要がある場合は18歳以上の人)に、4~12 週間の間隔で2回目の接種接種を行います。

SARS-CoV-2 がヒトの細胞へ侵入するために必要なタンパク質のアミノ酸配列をコードする遺伝子を、増殖できないよう処理が施されたサルのアデノウイルス(風邪のウイルス)に組み込み、注射されたヒト体内で中和抗体が産生されるとともに細胞性免疫応答が誘導されることを目的としています。

厚生労働省 [アストラゼネカ社の新型コロナワクチンについて](#)  
[ワクチン接種を受ける人へのガイド\(2021年7月作成\)バキスゼブリア筋注](#)

### (5) ノババックス社製ワクチンについて ※将来的に、接種に使われる見通しとなっています

厚生労働省は、1億5千万回分のノババックス社製の遺伝子組み換え型ワクチンを、早ければ2022年初頭から国内で生産・流通できるよう契約を締結しました。ワクチンは米国、日本では治験段階にあり承認申請が行われる予定ですが、インド、インドネシア、フィリピンでは承認申請済みです。世界保健機関(WHO)にも緊急使用リストへの掲載を申請する方針だということです。

ノババックス社製のワクチンは、組換えタンパクワクチンです。遺伝子組み換え技術を用いて新型コロナウイルスの『スパイクタンパク質』を人工的に合成し、ワクチン効果を高めるためのアジュバント(補助剤)と組み合わせています。

『スパイクタンパク質』は新型コロナウイルスの表面に突き出ている、感染するときに真っ先に私たちの体内細胞に触れる部分です。

武田薬品工業 [日本政府による当社が製造する Novavax 社の新型コロナウイルス感染症ワクチン候補 1 億 5,000 万回接種分の購入について](#)

新型コロナウイルスワクチンの国内の副反応報告等は以下を参考にしてください。

[厚生科学審議会\(予防接種・ワクチン分科会 副反応検討部会\)](#)

### 3、対象者。

- 1、渋谷区に住民票がある人。現時点でファイザー社のワクチン接種は12歳以上が対象です。
- 2、渋谷区に住民票はないが、基礎疾患を持つ者が主治医の下で接種する場合など、定められた項目に該当する人。
- 3、高齢者施設入所者は施設内での接種が予定されています。

以上、詳しくは[渋谷区のホームページ](#)をご覧ください。

### 4、ワクチン接種のスケジュールと接種状況

10月以降は会場・接種枠ともに縮小されます。

- 優先順位**
- 1、医療従事者など。
  - 2、高齢者。昭和32年4月1日以前に生まれた人。
  - 3、高齢者以外で基礎疾患を有する人や、高齢者施設等で従事している人。  
詳細は巻末の当該資料ページをご覧ください。
  - 4、それ以外の人。

#### 9月6日時点の接種状況

1、65歳以上の人(約45,020人)	接種券発送 4月26日	1回目接種完了 84.6%	2回目接種完了 81.9%
2、60歳～64歳の人(約11,525人)	接種券発送 6月30日	1回目接種完了 71.9%	2回目接種完了 62.7%
3、50歳～59歳の人(約34,318人)	接種券発送 6月30日	1回目接種完了 67.5%	2回目接種完了 53.6%
4、40歳～49歳の人(約42,720人)	接種券発送 6月30日	1回目接種完了 61.8%	2回目接種完了 42.9%
5、30歳～39歳の人(約41,162人)	接種券発送 6月30日	1回目接種完了 53.5%	2回目接種完了 33.4%
6、20歳～29歳の人(約27,142人)	接種券発送 6月30日	1回目接種完了 48.7%	2回目接種完了 29.5%
7、12歳～19歳の人(約10,537人)	接種券発送 6月30日	1回目接種完了 54.5%	2回目接種完了 34.9%

区で把握する基礎疾患項目に該当する障がい者等への接種券は6月14日に、基礎疾患のある人(注I)および高齢者施設等従事者(注I)への接種券は6月30日に発送されました。

(注I) LINE および郵送で自己申告をした12歳～59歳以下の人

(注II) 自己申告をした基礎疾患のある人、高齢者施設等従事者のうち、準備が整った人から発送日を一部早めて送付されます。

厚労省 [接種の優先順位について](#)

### 5、費用。費用は無料です。

### 6、ワクチン接種券付クーポン券を受け取ったら

スケジュールに沿って渋谷区からワクチン接種の対象者に送付状・新型コロナワクチン接種券台紙・予しん票の入った封筒が送られます。

(1)本人の同意 本人の同意がある場合に限り接種が行なわれます。

### (2)かかりつけ医と相談する

病気で治療中や、体調に不安があるなどの人がかかりつけ医などにあらかじめ相談のうえ、接種に同意するかどうかを判断してください。

当日予防接種ができるかどうかの可否は、接種を行う前の問診・検温等の必要な診察で担当医師によって判断されます。

### (3)予しん票の記入

ワクチンを接種する場合は事前に予しん票の記入が必要です。

記入にあたっては必要に応じて事前にかかりつけ医にも相談してください。

[ファイザー社製の新型コロナワクチン予防接種の説明書](#)も事前に確認してください。

## 7、クーポンの再発行を申請する場合

区内転居、転入、クーポン券の紛失、滅失、クーポン券の破損、住民票等に記載がない、DV・ストーカー行為などの被害者、クーポン券が届かない場合など再発行を申請してください。

再発行から手元に届くまでに2週間ほどかかります。詳細は[渋谷区HPの該当ページ](#)で確認してください。

### コールセンター申請

渋谷区新型コロナウイルスワクチンコールセンターに連絡すると、再発行申請内容を口頭で確認します。

電話、0120-045-405、受付時間:8時30分～18時

### 電子申請

[クーポン券再発行申請フォーム](#)画面を開き、必要事項を入力してください。

### 郵送申請

渋谷区新型コロナウイルスワクチン事務センターまで、[再発行申請書](#)と返信用封筒を送ってください。

郵送先 〒171-0014 東京都豊島区池袋 2-65-18 池袋 WESTビル 3F

### 窓口申請

渋谷区役所 7階地域保健課新型コロナワクチン担当窓口で[再発行申請書](#)と返信用封筒を提出してください。

(注)クーポン券再発行申請書は、渋谷区役所 7階地域保健課新型コロナワクチン担当窓口、出張所、区民サービスセンターにも配置しています。

(注)返信用封筒は、A4紙が三つ折りで入る定形内封筒に84円切手を貼ってご用意ください。また送付先の住所、氏名をご記載ください。

## 9、接種の予約をする

### (1) 電話による代行予約

渋谷区新型コロナウイルスワクチンコールセンターで、電話による代行予約ができます。

センターでは、「日本語を話せない」「目が不自由」など、特別な配慮を必要とする人からの事前の相談も受けます。



## 渋谷区新型コロナウイルスワクチンコールセンター

フリーダイヤル電話 **120-045-405**

受付時間、9時～18時、土曜日・日曜日・祝日も受付けます。

### (2) オンラインでの予約

#### 1 オンライン予約システムに接続する

PCからはアドレスバーに <https://vaccines.sciseed.jp/shibuya> と入力。

スマホからは、QRコードをカメラアプリで読み込む。



#### 2 接種券番号と初期接続パスワードを入力する

(生年月日(西暦)の8桁、[例]1957年4月1日生まれの人は19570401)を入力。

「利用規約」に同意のチェックを入れ「次へ」をタップ。

#### 3 予約完了のお知らせメールを登録するかしないかを選び、「入力内容を確認」をタップする。

#### 4 パスワード設定の画面となるので、半角英字・半角数字・半角記号のうちの2種類を使い8文字以上のパスワードを考えて入力する。「パスワードの確認」欄に同じパスワードを入力する。このパスワードを忘れないようにする。

#### 5 画面に表示された登録内容を確認し「この内容で登録」をタップする。

#### 6 「マイページ」ができ、ページが開く。マイページの「新規予約」をタップする。

#### 7 接種会場を一覧から選び「この会場で予約」をタップする。

#### 8 「ワクチンの種類」を選ぶ。注)現時点ではファイザー社製のワクチン1種類のみ

#### 9 「希望日時」をタップしてカレンダーを表示させ希望日、希望時間をタップし「次へ」。

#### 10 「接種予約確認」画面で内容を確認し、よければ「予約を確定する」をタップして完了。

[渋谷区資料、『渋谷区新型コロナワクチン接種のお知らせ』](#)

[『新型コロナワクチン接種予約サイト\(外部サイト\)』](#)

[『予約システム操作方法』](#)

## 10、ワクチン接種会場と予約状況（9月1日現在）

### (1) 集団接種会場

#### 1、文化総合センター大和田 9階

毎日曜日

#### 2、NHK 渋谷フレンドシップシアター

開設時間 10:00～20:00 9/30までの土日祝を含む毎日

#### 3、幡ヶ谷社会教育館

開設時間 16:00～20:00 9/30までの土日祝を含む月(休館)以外の毎日

## (2)個別医療機関

一部の個別医療機関は16歳未満の接種を行っていない場合があります。  
個別医療機関で接種を希望する場合は、事前に各クリニックに確認してください。  
個別医療機関の一覧は巻末を見てください。

## (3)予約受付状況

8月3日13時時点([渋谷区HP当該ページ](#))

### 9月接種分の予約枠空き状況

予約満員の場合でも、予約取消し分がもどされるため空き状況は随時更新されます。  
最新情報を確認してください。施設や医療機関への問い合わせは遠慮してください。

## (4)最新情報の確認

以下で最新情報を確認することができます。

ワクチンコールセンター

電話 0120-045-405

ワクチン接種予約サイト

<https://vaccines.sciseed.jp/shibuya/login>

## (5)集団接種会場の予約キャンセル待ちについて

各会場各日でキャンセル待ちが10枠設定されます。ただし予約は保証されるものではありません。  
予約日にキャンセルワクチンが発生した場合は、各接種会場の終了時間近く、または、終了時間を過ぎてから電話で連絡があります。

希望日にはすぐに電話に出られるようしてください。折り返しの電話の前に埋まる場合があります。

指定の時間までに会場に到着してください。

キャンセルが発生しない日もあります。

重複受付はしません。

### キャンセル待ち申込先

渋谷区新型コロナウイルスワクチンキャンセル待ち予約専用コールセンター

電話 03-4413-8081

平日9時～17時まで

土日祝日を除く

予約枠が埋まった直後等は、電話が混み合い、かかりづらい状況が続くことがあります。

### キャンセル待ち申込方法

約枠に空きがある場合に予約できます。案内に沿って予約してください。

①クーポン券に記載された10桁の接種券番号・名前(フルネーム)・生年月日を伝えてください。

②希望の接種会場と日にちを伝えてください。

## (6)2 回目接種の予約について

1回目のワクチン接種から2回目の接種までは、ファイザー社のワクチンは3週間、モデルナ社のワクチンは4週間あける必要があります。それ以上開く場合も6週間後以内を目安に予約を入れてください。1回目の接種前でも2回目の接種予約をとることができます。

最初の予約日より中20日空く日が見つければそれも予約することが可能です。この場合、最初の予約日で2回目の接種を受けることができます。

## 11、ワクチンを接種する

医療的な不安がある場合は、必要に応じて、主治医・かかりつけ医や個別医療機関に前もって相談してみてください。

良い健康状態で接種できるように備えてください。

接種券(台紙)・本人確認書類(運転免許証・被保険者証など)・予しん票を持って会場に出かけてください。接種の前に医師による予診を受けます。聴診しやすく、肩を出しやすい服装でかけてください。

特別な配慮が必要な人の当日のサポートは、会場のスタッフに声をかけください。

東京都福祉保健局 [新型コロナウイルス感染症のワクチン接種について\(都民の皆様へ\)](#) も参考にしてください。

## 12、接種後の注意点

接種済証のシールが張られた台紙を受け取ってください。

ワクチンを受けた後15分～30分間接種会場で体調を観察します。アナフィラキシーショックや血管迷走神経反射を起こした場合の対応がとれるようにするためです。

帰宅後は激しい運動は控えてください。

**ワクチンを受けたのちも、3つの密の回避、マスクの着用、手洗いや消毒などの感染予防対策を続けてください。**

厚生労働省資料

[『コミナティ®\(ファイザー社\)を接種した方へ 新型コロナワクチンを受けた後の注意点』](#)

## 13、接種後の副反応

- 1、接種後に接種部位の痛みや腫れ・筋肉痛・疲労・頭痛・関節痛・悪寒・発熱・下痢・吐き気・嘔吐の症状が現れることがあり、数日以内に回復していくということです。
- 2、接種直後よりも翌日に痛みを感じている人が多いそうです。
- 3、疲労や関節痛、発熱など、1回目よりも2回目のほうが頻度が高くなる症状もあります。

厚生労働省新型コロナワクチン Q&A より抜粋

質問.[ワクチンを受けたのちに熱が出たら、どうすれば良いですか。](#)

質問.[ワクチンを受けた後の発熱や痛みに対し、市販の解熱鎮痛薬を飲んでもよいですか。](#)

厚生労働省 [血をサラサラにする薬を飲まれている方へ](#)

4、万一、ワクチン接種後に出た副反応について心配な場合は、主治医・かかりつけ医や個別医療機関相談してください。

5、東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センターでは看護師、保健師等に相談ができます。

東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

03-6258-5802

土曜日、日曜日、祝日含む 24時間対応

## 14、接種を受けた後の健康被害救済制度

予防接種によって健康被害が生じて医療機関で治療が必要になったり、障害が残ったりした場合は、予防接種法に基づく救済が受けられます。

## 15、抗体検査について

新型コロナワクチンを接種すると体内に抗体が産生されることが期待されます。一方で、産生される抗体量には個人差があり、時間経過とともに低下するという報告があります。

自分の免疫が十分であるかどうかを知りたいものです。民間機関では有料の抗体検査を受けることもできます。しかし、抗体検査の結果がワクチンの効果を正確に反映しているかどうかはまだわかっておらず、また、検査結果からその人の免疫が十分であるかを推測できる状況はまだないということです。そのため、通常はワクチン接種の抗体検査は必要ないと考えられているということです。

もし、ワクチン接種後に抗体検査を受け、その結果が陽性だったとしても、引き続き基本的な感染対策を取る必要があります。

厚生労働省新型コロナワクチン Q&A

[ワクチンを接種したことにより、効果が出たか\(抗体ができたか\)を確認するため、抗体検査を受ける必要はありますか。](#)

## 16、住所地外接種の申請について

次に当てはまる場合は、住所地外接種の申請は不要です。

- 入院・入所者
- 基礎疾患を持つ人で主治医の下で接種する場合
- 副反応のリスクが高い等のため、体制の整った医療機関での接種を要する場合
- 市町村外の医療機関からの往診により在宅で接種を受ける人
- 災害による被害者
- 拘留者または留置者

次に当てはまる場合は、申請を受け付けられません。

- 渋谷区に居住の実態がないが、渋谷区に在勤・在学している
- 住民票所在地での接種が困難である場合など

接種を希望する場所の自治体へ、住所地外接種届とクーポン券の写しを併せて提出してください。[住所地外接種届](#)は出張所、区民サービスセンターでももらえます。

## 1、郵送で申請する

返信用封筒※を同封して、渋谷区新型コロナウイルスワクチン事務センターに郵送する。  
〒171-0014 東京都豊島区池袋 2-65-18 池袋 WEST ビル 3F

## 2、窓口で申請する

返信用封筒※、住所地外接種届およびクーポン券のコピーを、区役所 7 階地域保健課新型コロナウイルス担当窓口を持参する。申請した当日に届出済証の発行が可能だということです。 ※長3封筒に84円切手を貼り、送付先の住所・氏名をあらかじめ記入してください。

# 17、渋谷区内で住所地外接種を受けたい人の申請

渋谷区に住民票がないが、渋谷区での接種を希望する基礎疾患者、および、高齢者施設等従事者は、渋谷区新型コロナワクチンコールセンターにて自己申告および接種の予約を受け付けます。

申告および予約には、各自治体から発行されたクーポン券(接種券)が必要です。  
住所地外接種には[別途申請](#)が必要です。

渋谷区新型コロナワクチンコールセンター  
電話 0120-045-405

# 18、新型コロナウイルス感染症予防接種証明書 ワクチン接種済証の発行

次の証明書の発行ができます。

## 新型コロナウイルス感染症予防接種証明書

市区町村が住民に対して実施したワクチン接種の記録などについて、接種を実施した市区町村が発行し交付します。海外旅行など海外に渡航する人が対象です。申請方法については[渋谷区HP該当ページ](#)を確認してください。

## ワクチン接種済証

区が発行する接種証明書で、接種済証の紛失、接種記録書を所持しており接種済証の発行を希望する人、その他証明が必要な人が対象です。申請方法については、[ワクチン接種済証のページ](#)を確認してください。

## 相談したい。

**注意** 次のような症状はただちに相談をしてください!!

息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある

高齢者など重症化しやすい人で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状がある

重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く

### 1、発熱などの症状がある場合。

発熱症状があり、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合、  
まずは、**かかりつけ医** か **東京都発熱相談センター** に **電話** で相談 します。

**かかりつけ医** (名称 ) 電話

前もって電話番号を控え、家族や支援者にもわかるようにしておきましょう。  
受診の際に介助者が必要であることや、移動手段なども忘れずに相談してください。

メモ欄

**東京都発熱相談センター**。24 時間対応。電話 03-5320-4592。

受診の際に介助者が必要であることや、移動手段なども忘れずに相談してください。  
受診できる医療機関を紹介されます。指示に従って受診します。

紹介された医療機関

( 医院 ) 電話

メモ欄

### 発熱外来対応医療機関

都内には発熱外来を行っている医療機関があります。ホームページでの公表に同意のあった医療機関の一覧(エクセルファイル)が、東京都福祉保健局『[新型コロナウイルス保健医療情報ポータル](#)』からダウンロードできます。

[発熱外来を実施している医療機関の一覧リスト\(Excel:230KB\)](#)

※507行目～547行目に渋谷区内の41医療機関が掲載されています。

## 2、発熱などの症状がないが心配な場合、一般相談。

発熱症状がない人も次の機関にて電話で相談することができます。

**聴覚障害のある方などからの相談**      **ファクス 03-5388-1396**

受付時間は、午前9時～午後10時 土曜・日曜日、祝日も実施します。

感染の予防について、心配な症状があらわれた時の対応について、などの相談に対応します。

**新型コロナコールセンター**      **電話 0570-550-571**

受付時間は、9時～22時 土曜日・日曜日・祝日も受け付けます。

**渋谷区新型コロナ相談窓口**      **電話 03-3463-3650**

受付時間は、8時30分～17時 平日のみ受け付けます。

**厚生労働省の電話相談窓口**      **電話 0120-565-653**

受付時間は、9～21時 土曜日・日曜日・祝日も受け付けます。

## 3、接触確認アプリCOCOA(ココア)の通知を受けた場合。

アプリ内で知らされた個別の電話番号に連絡してください。

**個別対応電話番号**

受付時間      時～      時 ( 平日 土曜日 日曜日 祝日 ) マルをつけてください

## 4、その他

渋谷区内の企業に勤めている人は、[渋谷区新型コロナ相談](#)に電話で相談してください。

電話 03-3463-3650

受付時間は、8時30分～17時(平日のみ)

渋谷区、[「新型コロナウイルス感染症 相談の流れ」](#) ファイル形式はPDF。

厚生労働省、[「新型コロナウイルスに関するQ&A\(一般の方向け\)」](#) ウェブページ。

## 受診、検査。

### PCR 検査について。

発熱などの症状がある人は、かかりつけ医や受診先の医療機関で検査を受けることになります。

医師が判断した場合や、保健所から濃厚接触者と言われている場合には、PCR 検査は保険適用となります。自己負担分も公費が適用され自己負担金はありません。

症状がない場合は自由診療で PCR 検査を受けることができます。

保険適用外になるため、費用は全額自己負担です。費用はおおむね2万円～4万円くらいです。

保健所は検査を実施している医療機関についての紹介はしません。

### 受診について。

健康保険証、医療証などが必要です。

胸部レントゲンなどの検査は保険診療になるため自己負担が生じます。

初診料、往診には往診料がかかります。

本人も介助者も必ずマスクを付け、必要に応じて、防護や防寒・暑さ対策をして受診してください。水分補給のために水筒・ペットボトル飲料などを用意するとよいです。

### 陽性判明後の流れ。注意) 区民向けと企業向けで内容が違います。これは区民向けです。

#### 1、医師が発生届を提出する。

感染症法に基づき、診断した医師が医療機関所在地の管轄保健所に発生届を提出します。

#### 2、陽性者調査を受ける。

発生届けが提出されると、保健所が陽性者に電話で連絡します。

陽性者は、直近の行動についての調査を受けます。

保健所は、症状等に応じて療養についての調整をします。

必要となる介助や医療的ケア等を伝えて相談してください。

上記調査の結果、保健所が濃厚接触者に該当すると判断した人があれば、保健所はその人に電話で連絡します。

#### 3、指示にしたがって療養(入院・宿泊療養・自宅療養)に入る。

療養中に必要となる物は普段のうちに準備しておきましょう。

### 資料へのリンク。いずれも PDF ファイル形式です。

[「陽性判明後の流れ<渋谷区民向け>および<区内企業向け>」](#)

[「新型コロナウイルス感染症、感染拡大防止にむけた保健所の取り組み\(令和2年11月1日\)」](#)



# 治療について

---

## 1、医療機関における主な治療

肺炎等を発症し体内の酸素が不足した場合には酸素投与が行われます。重症化した場合には人工呼吸器やECMO(エクモ)による高度な呼吸補助が行われます。

新型コロナ感染症の中等症～重症者には、レムデシビル、デキサメタゾン、バリシチニブの3つの薬剤が治療薬として使われることがあります。レムデシビル、デキサメタゾン、バリシチニブは他の疾患に用いられてきた既存薬で、新型コロナウイルスの治療に転用されています。

合併症が生じた場合にはそこへの投薬が行われることがあります。

## 2、抗体カクテル療法

軽症の患者が重症化することを防ぐための治療方法です。

遺伝子組み換えで作られた新型コロナウイルスのヒトモノクローナル抗体2種類(カシリビマブ、イムデビマブ)からなる製剤(ロナプリーブ点滴静注セット)を静脈から投与します。

9/4 現在、都立・公社病院、宿泊療施設、酸素ステーションの一部において、必要な患者に対して行われています。

次の資料も参考にしてください

東京都 [抗体カクテル療法の提供\(中和抗体薬\)](#)

[抗体カクテル療法とは\(PDF\)](#)

[抗体カクテル療法の対象となる方](#)

厚生労働省 [医療機関向け情報\(治療ガイドライン、臨床研究など\)](#)

[新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き 第5.3版](#)

## 宿泊療養。

### 宿泊療養の対象となる人。

- 1、新型コロナウイルスの感染症患者のうち、軽症や無症状のため必ずしも入院が必ずではなく、感染拡大防止の留意点を遵守できる人。
- 2、65歳以上の高齢者や基礎疾患のある人・免疫抑制状態にある人・妊娠している人など同居し、自宅療養が難しい人。
- 3、医療機関での入院から宿泊療養に移行することになった人

ただし、満65才以上の高齢者・基礎疾患がある・免疫抑制状態にある・妊娠中・アレルギー除去対応が必要・日本語によるコミュニケーションが困難な人は基本的に対象ではありません。

### 入所方法

自宅療養中で宿泊療養を希望する人は保健所に相談してください。入院先の医療機関又は保健所が東京都と調整します。宿泊療養を希望する本人が施設に直接申し込むことはできません。

### 宿泊療養の持ちものなど。

ポイント 外出ができないので必要なものは持参してください。

万一来てて、すぐに揃えられるように用意しておきましょう。

- 1、保険証、医療証、体温計、バスタオル、タオル類、部屋着、パジャマ、スマホ、充電器、必要な支援機器、生理用品、帰りの交通費などを持参してください。洗濯機はない場合が多いです。
- 2、常用薬は、入所期間に必要な量を、余裕を持って用意してください。
- 3、水、お茶などの飲み物はホテルで提供されます。自動販売機は利用できません。
- 4、酒類、タバコ類は持ち込み禁止です。
- 5、刃物など危険物も持ち込み禁止です。
- 6、ビン、缶なども、ホテルでは処分できませんので持ち込み禁止です。

### 宿泊施設に移動するまで。

- 1、入所する前日の夕方以降に、保健所から入所決定の連絡があります。
- 2、宿泊する施設のチェックリストに目を通しておきましょう。
- 2、宿泊療養施設までの移動は、都が手配する専用の搬送車に限られます。搬送車は相乗りの場合があります。徒歩や自家用車で移動は禁止です。
- 3、宿泊施設への搬送は入所当日午後で、時間の指定はできません。迎え時間は、当日午前中に保健所から連絡があります。車が到着したら搬送車のドライバーから連絡が入ります。
- 4、自宅から宿泊療養施設まで、買い物等に立ち寄ることはできません。

[「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養について」](#) 東京都ウェブページ  
[「東京都における宿泊療養施設の運営について」](#) PDF ファイル

## 療養期間中のルールについて。

- 1、ホテルの外には出られません。
- 2、食事の受け取り以外はご自分の部屋ですごします。
- 3、喫煙、飲酒は厳禁です。
- 4、写真撮影など、他の療養者のプライバシーの保護に触れる行為はしないでください。
- 5、わからないことや心配なことがあるときには、ホテル事務局に電話で相談してください。
- 6、家族等が直接持参する場合に限り、差し入れが可能です。希望する場合は前日までに本人がホテル事務局へ申し出てください。宅配便やネット注文品は受け取れません。
- 7、差し入れ品は常温保管のものに限ります。差入れの中身は事務局が確認します。

## 食事について。

- 1、1日3食(お弁当)と飲み物が提供されます。
- 2、食事は、原則として全員同じですが、食欲がない人がゼリーやレトルトのおかゆなどを提供もらうことが可能です。

## 健康管理について

ポイント 看護師・医師が、患者ひとり一人の健康状態の情報を共有します。

看護師は毎日健康チェックを行います。

看護師は24時間体制です。

医師によるリモート診察ができる体制です。

- 1、毎日の検温等、健康管理に協力してください。
- 2、治療や薬の処方はありませんが、看護師が健康相談に対応し、リモートで医師に相談することができます。
- 3、解熱剤、咳止めなどの市販薬の用意があります。健康管理スタッフの判断で提供されます。
- 4、症状が悪化した場合には、適切な医療が受けられるよう、健康管理スタッフの判断で、医療機関に搬送されます。搬送までの間、必要に応じて酸素吸入等の応急処置が行われます。

## 療養の終了。

陰性確認のPCR検査等は実施されません。医師を含めた健康管理スタッフが体調等を確認の上、退所の決定を行います。

期間満了により退所する場合、公共交通機関等を利用し自分で帰宅してください。

希望があれば、宿泊療養証明書を発行してもらえます。詳細は退所時に宿泊先事務局が案内します。

## 外国の方の入所(日本語によるコミュニケーションが困難である方)

次の11言語の会話が可能な人については宿泊療養施設への入所が可能です。三者間通話により健康管理等を実施します。

英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、ポルトガル語、スペイン語、ミャンマー語、フランス語、タイ語、タガログ語

## 宿泊療養施設一覧(8月12日現在)

感染の拡大に伴い、医師・看護師を配置した宿泊療養施設で、臨時の医療施設の位置づけが可能となりました。今後、医師の管理下で、当該の宿泊療養施設に宿泊療養中の患者には中和抗体薬ロナプリーブ点滴静注による治療が行われる場合があります。

the b 池袋	豊島区東池袋 1-39-4
東横 INN 東京駅新大橋前	中央区日本橋浜町 2-58-2
イーストタワー(品川プリンスホテル)	港区高輪 4-10-30
アパホテル&リゾート西新宿五丁目駅タワー	渋谷区本町 3-14-1
アパホテル山手大塚駅タワー	豊島区南大塚 3-31-10
東横 INN 池袋北口 II	豊島区池袋 2-51-2
アパホテル品川泉岳寺駅前	港区高輪 2-16-30
アパホテルプライド国会議事堂前	千代田区永田町 2-10-2
アパホテル東新宿歌舞伎町タワー	新宿区歌舞伎町 2-31-12
東急ステイ高輪	港区高輪 2-16-29
八王子スカイホテル	八王子市八日町 2-3
アパホテル新宿御苑前	新宿区新宿 2-2-8
吉祥寺東急 REI	武蔵野市吉祥寺南町 1-6-3
コンフォートホテル東京東日本橋	中央区日本橋馬喰町 1-10-11
アパホテルTKP日暮里駅前	荒川区東日暮里 5-52-9
東京都ペット同伴宿泊療養施設	品川区東八潮 3-1

## TOKYO入院待機ステーション

病床が逼迫した際に、入院治療が必要にもかかわらず入院待機となった患者を一時的に受け入れます。酸素投与や投薬治療が可能な、医療機能を強化した宿泊療養施設です。

平成立石病院(医療法人社団直和会)	20床	葛飾区立石 5-1-9
医療法人社団 永生会 永生病院	16床	八王子市栢田町 583-15
東京北医療センター	10床	北区赤羽台 4-17-56

## 東京都ペット同伴宿泊療養施設

入院、宿泊療養で一時的に自宅でペットの飼育ができなくなる場合、家族、知人、ペットホテルに預けるか、東京都が運営するペット同伴者用の療養施設を利用してください。(軽症者に限る)本施設は防潮堤の外側に設置した屋外施設であることから、台風の接近が予想される場合には、受入れを中止します。

[チェックリスト\(PDF:164KB\)](#)

[ペットに関する注意事項\(PDF:943KB\)](#)

[東京都ペット同伴宿泊療養施設 リーフレット\(PDF:367KB\)](#)

## 問い合わせ先

感染症対策部事業推進課 宿泊施設担当

03-5320-4256

03-5320-4259

03-5320-4262

## 入院

### 入院が決まるまで

すぐに入院とはならず自宅で待機する場合があります。入院のタイミングは、基礎疾患など状況に応じて総合的に判断されます。

1、外出を避け、自宅で過ごしてください。

以下は、[自宅療養のページ](#)を参考にしてください。

2、健康状態を毎日確認しましょう。

3、同居する人がいる場合には、部屋を分けて過ごしましょう。接する人を限定しましょう。

4、本人も同居する人もマスクをつけて、こまめに手洗いをしてください。

5、部屋の換気をし、家の中を清掃、消毒してください。ゴミは密封して捨ててください。

6、食器洗いや洗濯には必ず洗剤を使いましょう。

東京都 [「新型コロナウイルス感染症にり患された方へ」](#)

### 医療機関への移動

保健所が手配する車で移動します。無料です。

退院時は車の手配がありませんので、交通費は自己負担になります。

### 入院の持ち物

【 】保険証、【 】医療証、【 】お薬手帳、【 】常用薬、【 】入れ歯とケース、  
 【 】めがね・コンタクトレンズ、【 】杖、【 】補装具、【 】車いす、【 】自分に必要な支援機器、  
 【 】医療資材、【 】帰りの交通費、【 】スマホ、【 】パジャマ、【 】下着、  
 【 】タオル類(フェイスタオル、バスタオル)、【 】洗面用具(せっけん、シャンプー、歯ブラシ、髭  
 剃りなど)、【 】室内履き、【 】ティッシュペーパー、【 】紙オムツ、【 】テレビ用イヤホン、  
 【 】ガウンなどの衣類、【 】コップ(割れにくい素材で持ち手があるとよい)

### 入院の費用

新型コロナウイルス感染症の治療のために入院している期間の医療費は原則として無料です。  
 入院している期間は陽性と診断された日より算定されます。

ただし、テレビ利用料・パジャマ・リネン代・アメニティ代・差額ベッド代など、入院中に発生した個人の選択による出費は自己負担となります。

### 退院、宿泊療養への移行

退院となっても、新型コロナウイルス感染症の治癒証明はできません。

## 自宅療養

渋谷区では特別な事情により宿泊療養できない場合にのみ自宅療養となります。  
このページは[東京都新型コロナ保健医療情報ポータル](#)を参考に記述しています。

- 1日2回、体温測定や顔色、息苦しさ等の症状の変化などの健康状態の観察を行って下さい。  
パルスオキシメーターがある場合は血中酸素濃度(血中酸素飽和度)をチェックし、数値が下がる傾向がある場合には早めに保健所に相談してください。
- 禁酒・禁煙です。健康状態が正確に把握できなくなったり、症状が悪化する恐れがあります。
- 服薬中の薬剤がある場合、かかりつけ医療機関等に相談して下さい。
- 体調が急変することもあるので、症状が悪化した場合、すぐに保健所やかかりつけ医に連絡してください。特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合、必ず連絡して下さい。

渋谷区では特別な事情により宿泊療養できない場合にのみ自宅療養としてきましたが、8月22日現在大変多くのケースで自宅療養せざるを得ない状況が生じています。

自宅療養する人の増加に伴い、保健所や自宅療養者フォローアップセンターからの連絡の待ち時間も長くなっています。

連絡を待っている間に体調が悪くなった場合は、速やかに保健所又は自宅療養者フォローアップセンターに連絡してください。

渋谷区保健所	電話	03-3463-1211	ファックス	03-5458-4943
中央保健相談所	電話	03-3463-1211	ファックス	03-5458-4944
恵比寿保健相談所	電話	03-3443-6251	ファックス	03-3443-6253
幡ヶ谷保健相談所	電話	03-3374-7591	ファックス	03-3374-5985

## 救急車の要請が必要な症状の目安

東京都 [救急車の要請やかかりつけ医等に連絡する目安](#)

1つでも該当する項目があれば、119番通報して救急車を要請してください。

### 表情・外見

- 1、顔色が明らかに悪い。(家族や同居人が確認できる)
- 2、唇が紫色になっている。
- 3、いつもと違う、様子がおかしい。(同上)

### 息苦しさ等

- 4、息が荒くなった。(呼吸数が多くなった)
- 5、急に息苦しくなった。
- 6、日常生活の中で少し動くと息があがる。
- 7、胸の痛みがある。
- 8、横になれない。座らないと息ができない。
- 9、肩で息をしている。ゼーゼーしている

## 意識障害等

- 10、ぼんやりしている。反応が弱い。(同上)
- 11、もうろうとしている。返事がない。(同上)
- 12、パルスオキシメーターの数値90以下。

## 連絡が必要な症状の目安

今すぐに、かかりつけ医、保健所、フォローアップセンターに連絡してください！

- 13、自宅内の生活動作(自宅内移動、食事、トイレ、着替えなど)が辛い。
- 14、咳がひどい、または痰が多い、または発熱が続いている。
- 15、経験したことがないひどい前進倦怠感がある。
- 16、パルスオキシメーターの数値93以下。

1つでも該当する項目があれば、かかりつけ医、保健所、フォローアップセンターに連絡してください。

- 17、息切れがある
- 18、前進倦怠感がある
- 19、パルスオキシメーターの数値94か95

症状が悪化している場合は、かかりつけ医、保健所、フォローアップセンターに連絡してください。

- 20、発熱・声・感冒様症状は軽い
- 21、咳のみで息切れはない
- 22、味覚障害がある、または鼻がつまっていないのに嗅覚障害がある
- 23、軽い倦怠感がある
- 24、パルスオキシメーターの数値96以上

## 自宅療養中の人へ。

- ◆ 外出をしないで下さい。
- ◆ ゴミは、ビニール袋に入れ、室内で口をしぼってから持ち出して下さい。
- ◆ 一人住まいの人は部屋の消毒は基本的に不要ですが、掃除をして清潔を保ってください。
- ◆ 一定の条件を満たす場合には、都のフォローアップセンターからも支援があります。

同居する人がいる場合はさらに、

- ◆ 生活空間を分け、自分のいる部屋から出ないようにして下さい。食事は自分の部屋でとってください。
- ◆ 部屋を出るときは、手をアルコールで消毒し、マスクを着用して下さい。
- ◆ 窓を開けて部屋の換気を行って下さい。1時間1回、5～10分ぐらいが目安です。

## 同居の人へ。

- ◆ 基本的に濃厚接触者となるため、自分も健康状態を毎日確認して下さい。症状が出た場合、速やかに保健所に連絡してください。
- ◆ 外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗って下さい。

◆自宅での感染予防の一つ一つを丁寧に行うことを心掛けてください。

◆ 24ページ

## 家庭内感染を予防する8つのポイント。

### 1、部屋を分けましょう。

分けられない場合はカーテンなどで部屋を区切り、他の人と2メートル以上離れて過ごしてください。  
タオル、食器、歯磨き粉などの身の回り品を他の人と共用するのを避けます。  
洗濯物や食器は必ず洗剤で洗いましょう。  
浴室、トイレ、洗面所は使用後に消毒し、換気を行ってください。

### 2、可能であれば看病にあたる人は一人に限定しましょう。

基礎疾患のある人はなるべく避けてください。  
感染者の部屋に入るときや、看病をするときは、感染者も看病をする人も、どちらもマスクをつけます。  
排泄介助や清拭などにあたる時は、マスク、使い捨てのエプロンやプラスチック製の手袋を使います。

### 3、みんなでマスクをつけましょう。

看病する人は、マスクの外側面や、自分の目や口にふれないように注意します

### 4、小まめに手を洗いましょう。

必ずせっけんで洗い、水で流しましょう。  
同居の人どうしもタオルを共有するのは避けましょう。  
いつでも手指を消毒できるように消毒用アルコールを置きましょう。

### 5、日中はできるだけ換気をしましょう。

### 6、手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう。

よく触れる場所を消毒しましょう。部屋のドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、洗面台、トイレのドアノブ、便座、水栓レバー等。  
使い捨て手袋をつけて消毒しましょう。スプレーや噴霧ではなく、拭き取りで行いましょう。

### 7、汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。

### 8、ゴミは密閉して捨てましょう。

## 自宅療養中の健康観察

- 1、毎日2回、体温測定などの健康状態の観察を行ってください。
- 2、保健所が1日1回電話などで健康状態の確認を行います。
- 3、症状(発熱、咳、痰、倦怠感など)が悪化した場合は、すぐに保健所に連絡してください。  
特に、**発熱や息苦しさを覚えるなどの場合、必ず連絡してください。24時間受け付けています。**

#### 緊急連絡のための覚え書き

保健所 名称 \_\_\_\_\_  
担当者 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_

- 4、服薬中の薬剤がある場合、自宅療養期間中について、かかりつけ医療機関等に相談してください。



- 5、飲酒・喫煙は厳禁です。
- 6、療養の解除については、保健所が判断します。

## 自宅療養中の支援

### 1、自宅療養者フォローアップセンター(東京都)

東京都ホームページ[自宅療養者フォローアップセンターから健康観察を受ける方へ](#)を参考にしてください。

一定の条件を満たして自宅療養をする人の療養中のサポートを行います。センターの電話番号は非公開ですが、当事者には連絡されます。

(1)LINE または電話による毎日の健康観察  
健康観察方法等については保健所の指示に従ってください

(2)自宅療養中に必要な食料品の配送

(3)24 時間対応の自宅療養者専用相談窓口

(4)パルスオキシメーターの配布

(5)地域医療との連携

体調が悪化したときに、地域の医師が電話やオンラインや訪問による診療を行います。必要な場合は入院治療につなげます。

自宅療養者フォローアップセンターでは、自宅療養中の健康上の心配事の相談にも応じます。土・日・祝日を含む毎日、24 時間対応しています。

### 2 酸素・医療提供ステーション

自宅療養中の新型コロナウイルス感染症の軽症等から中等症の人を受け入れ、酸素投与や抗体カクテル療法等の医療を行う臨時の医療施設です。

[事業イメージ](#)を参考にしてください。

#### 病院型

公益財団法人東京都保健医療公社 荏原病院 大田区東雪谷4丁目5-10

公益財団法人東京都保健医療公社 豊島病院 板橋区栄町 33-1

公益財団法人東京都保健医療公社 多摩南部地域病院 多摩市中沢 2-1-2

公益財団法人東京都保健医療公社 多摩北部医療センター 東村山市青葉町 1-7-1

#### 施設型 ※9 月末までに開設予定の者も含む

都民の城(旧こどもの城) 渋谷区神宮前5丁目53-1

築地デポ 中央区築地 5 丁目 2-1

オリンピック・パラリンピック準備局調布庁舎(味の素スタジアム内) 調布市西町 376-3

### 3 東京都 LINE 公式アカウント「新型コロナ療養者支援@東京」

新型コロナウイルス感染症患者、濃厚接触者等について、毎日の健康状態を確認し、適切な支援につなぎます。

## 4 新型コロナコールセンター

新型コロナウイルス感染症に関する一般相談(予防・症状への対応など)を受け付けます。

電話 0570-550571

受付時間

9時00分～22時00分

土・日・祝日を含む毎日

## 5 こころの電話相談(中部総合精神保健福祉センター)

悩みや気持ちを聞き取り、不安を和らげるお手伝いをします。

電話 03-3302-7711 受付時間 9:00～17:00 平日

## 6 こころといのちのほっとライン

生きるのがつらい人の相談を受け付けます。

電話 0570-087478 受付時間 14時00分～翌朝5時30分 土、日、祝日含む毎日

## 7 相談ほっとLINE@東京

生きるのがつらい人の相談を受け付けます。

受付時間 15時00分～21時30分 土曜、日曜、祝日を含む毎日

<http://nav.cx/emOsdwi>

## 療養が終了したら

保健所または自宅療養者フォローアップセンターから健康観察終了の連絡を受けて自宅療養は終了します。

- 1、療養終了後4週間は健康に注意しましょう。
- 2、体調不良になったら、保健所またはかかりつけ医に相談してください。
- 3、引き続き、マスクの着用などの感染予防に努めましょう。

以下の資料も参考にしてください。

厚労省、[「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」](#)

[「軽症者等の療養に関する対象者等の基本的考え方について」](#)

[「心の悩みにおける相談窓口一覧」](#)

東京都、[「新型コロナウイルス感染症 自宅療養者向けハンドブック」](#)

環境省、[「ご家庭でのゴミの捨て方」](#)

一般社団法人 日本感染症学会、[「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項\(2020年2月28日\)」](#)

# 濃厚接触者になったら。

## 1、陽性者との濃厚接触が疑われる時の相談。

### 1、陽性者と会食をしたなどのとき。

マスクを付けずに、おおむね1m以内で陽性者と15分以上の接触があると、濃厚接触者となっている可能性があります。

かかりつけ医、もしくは、東京都発熱相談センターに電話で相談をしてください。

■ かかりつけ医（名称 \_\_\_\_\_） 電話 \_\_\_\_\_

■ 東京都発熱相談センター（24時間対応） 電話 03-5320-4592

指示に従って、かかりつけ医や指定の医療機関を受診、または、オンライン受診してください。必要に応じてPCR検査を行います。

### 2、保健所から連絡がきたとき。

保健所の調査で濃厚接触者であると判断された人に、保健所が連絡をとります。

保健所は濃厚接触者に、症状の有無の確認、健康観察についての説明、PCR検査希望の聞き取りと調整、症状が出てきた場合には相談先の案内の対応をします。

## 2、検査結果が陰性の場合。

自宅で14日間、健康観察をしながら待機します。

## 3、検査結果が陽性の場合。

濃厚接触者から陽性者へと立場が変わります。軽症の場合は、宿泊療養または自宅療養で健康観察を続けます。中等度以上の場合は入院します。いずれも就業制限がかけられます。

保健所は、同居家族・利用施設等への積極的疫学調査を行い、濃厚接触者を割り出します。同時に、施設等へは消毒などについて助言と指導を行います。

## 4、健康観察期間の過ごし方。

- 1、不要不急の外出はできる限り控えてください。
- 2、やむをえず外出する際はマスクをつけ、こまめに手洗いを。人との接触は避けてください。
- 3、公共交通機関を使用しないでください。
- 4、通勤や通学をしないでください。
- 5、毎日健康状態を確認してください。1日2回体温測定をしてください。発熱、咳、息苦しさ、強い倦怠感などの症状に注意してください。
- 6、咳や発熱などの症状が出たら、速やかに連絡してください。とくに、高齢者や基礎疾患のある人、妊娠中の人は、早めに相談してください。
- 7、非常に体調が悪い場合は、救急車要請をしてください。
- 8、同居者がいる場合は、[家庭内感染を予防する8つのポイント](#)を丁寧に実行することを心掛けてください。

渋谷区 [「新型コロナウイルス感染症、濃厚接触者に係る対応フロー」](#)  
[「新型コロナウイルス感染症 濃厚接触者対応の流れ\(渋谷区内在住者向け\)」](#)

## 後遺症について

新型コロナウイルス感染症の後遺症に苦しんでいる方々がいます。感染者の人種・性別・年齢にかかわらず、感染の重症度にかかわらず後遺症は現れています。

主な後遺症には、強い倦怠感、味覚や嗅覚の異常、せき・たん、呼吸困難、発熱、抜け毛などがあります。

原因は明確ではありません。治療に長い時間がかかる場合や、感染から1年経過後も症状が見られる場合があります。

後遺症は休職・時短・在宅など労働にも影響し、解雇や退職といった深刻な事態に及ぶことがあります。

東京都では、後遺症が社会的に十分認知されていない状況にあることを鑑み、当該者が後遺症を患っている可能性に気づいて医療機関や相談窓口等につながっていただけるように、『新型コロナウイルス感染症 後遺症リーフレット（[A4版](#) [A3版](#)）』を発行しています。

次の都立・公立病院には『コロナ後遺症相談窓口』があります。

都立病院 大塚病院	03-3941-3211(代表)
駒込病院	080-5933-4582(直通)
墨東病院	※予約制 03-3633-6151(代表)
多摩総合医療センター	042-312-9163(直通)
東京都保健医療公社病院 東部地域病院	03-5682-5111(代表)
多摩南部地域病院	042-338-5111(代表)
大久保病院	03-5273-7711(代表)
多摩北部医療センター	042-306-3161(直通)

## ブレイクスルー感染について

ワクチンを接種し免疫の獲得が期待されるにもかかわらず感染することがあります。ブレイクスルー感染と呼ばれています。デルタ株の流行拡大に伴いブレイクスルー感染が増えていると言われています。

ワクチン接種で十分な抗体量が得られなかった、ワクチン接種から時間が経ち獲得した免疫が低下していた、ワクチン接種で獲得した免疫が変異株には有効性がなかったなどにより、発病を防ぐことが難しくなるということです。

感染を防ぐ効果が強くないとしても、呼吸器感染症を防ぐワクチンは一般に、肺では重症化を防ぐ効果を発揮するということです。ブレイクスルー感染は軽症となる傾向があるということです。

ブレイクスルー感染を回避するには、やはり、日々の感染防止対策を確実にすることが求められます。

厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A

[「ワクチン接種後のブレイクスルー感染」なぜワクチンと感染予防対策の両方が必要なのか](#)

## おわりに

医療従事者の皆様、最前線で従事される皆様に心から感謝申し上げます。このたびの版では、治療、変異株、後遺症、ブレイクスルー感染などの項目を加え、長期化するコロナ対策へ対応する内容に改変しました。

スマホ版も活用していただけましたら幸いです。 <https://covid19-2021phone.jimdofree.com/>  
変異株が増えつつあり出口が見えづらい状況ですが、会員の皆さんには、これからも変わらずご健康を維持し、安全に過ごされますよう心から祈っております。

編者

## 基礎疾患を有する人の範囲

### 1.以下の病気や状態の方で、通院や入院している方

1. 慢性の呼吸器の病気
2. 慢性の心臓病(高血圧を含む。)
3. 慢性の腎臓病
4. 慢性の肝臓病(肝硬変等)
5. 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
6. 血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く。)
7. 免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む。)
8. 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
9. 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
10. 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)
11. 染色体異常
12. 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)
13. 睡眠時無呼吸症候群
14. 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)

### 2.基準(BMI30以上)を満たす肥満の人

※BMI=体重(キログラム)÷身長(m)÷身長(m)

### 資料へのリンク

厚労省資料、[『接種順位の考え方』\(2021年3月18日時点\)](#)

厚労省ホームページ、[『健康・医療 接種についてのお知らせ』](#)

## 新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する 11 の知識

(2021年8月版)厚生労働省

### 要点のまとめ

1. 日本では、これまでに 922,312 人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約 0.7%に相当します。
2. 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人の割合や死亡する人の割合は年齢によって異なり、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。
3. 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患(※)のある方、一部の妊娠後期の方です。  
 ※慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙
4. 日本の人口当たりの新型コロナウイルスの感染者数、死者数は、全世界の平均や主要国と比1で低い水準で推移しています。
5. 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7~10日間程度とされています。発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくなるとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。
6. 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。それゆえ、感染防護をし3密(密閉・密集・密接)を避けることで、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。
7. 新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染します。3密(密閉・密集・密接)になっていないか、感染防護は大丈夫か気を付ける必要があります。飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。
8. 新型コロナウイルス感染症を診断するための検査には、PCR検査、抗原定量検査、抗原定性検査等があり、いずれも被検者の体内にウイルスが存在し、ウイルスに感染しているかを調べるための検査です。抗体検査では診断できません。
9. 新型コロナウイルス感染症は、軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行います。呼吸不全を伴う場合には、酸素投与や抗ウイルス薬、ステロイド薬、免疫調整薬、中和抗体薬の投与を行い、改善しない場合には人工呼吸器等による集中治療を行うことがあります。  
 国内で承認を受けている治療薬は、レムデシビル、デキサメタゾン、バリシチニブ、ロナプリーブです。
10. 国内では、新型コロナワクチンとして、ファイザー社製とモデルナ社製のメッセンジャーRNAワクチン、および、アストラゼネカ社のウイルスベクターワクチンが接種されています。これらのワクチンには新型コロナウイルス感染症を予防する効果があります。  
 ファイザー社製は3週間、モデルナ社製は4週間、アストラゼネカ社製は4~12週間の間隔で2回の接種が必要です。  
 ワクチン接種後に副反応が見られています。接種直後の急性アレルギー反応(アナフィラキシー)も報告されています。接種会場や医療機関では、アナフィラキシーへ対応する医薬品などの準備をしています。
11. 新型コロナウイルスの新たな変異株が、世界各地で確認されており、こうした新たな変異株に対して警戒を強めていく必要があります日本ではデルタ株への置き換わりが進んでいます。  
 変異株であっても、3密(密集・密接・密閉)、および、リスクの高い5つの場面(飲酒を伴う懇談会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わり)の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどが有効です。これまで以上に感染予防対策の徹底が必要です。

## 東京都の大規模接種会場について

### 1、東京都井の頭恩賜公園ワクチン接種会場

視覚障害・聴覚障害・自力での移動が困難であったり、人の多い場所が苦手などのために他の接種会場の利用が困難な人を対象に、介助者が運転する車に乗ったまま接種が可能なワクチン接種会場が設置されます。ワクチン種はファイザー社コミナティです。

#### 対象者

自力での移動が困難で、介助者が運転する車両で来場可能な12歳以上の都内在住者  
 ※12～15歳の人の接種には、保護者の同伴、及び、保護者が署名した予診票が必要です。

#### 接種会場

[都立井の頭恩賜公園 第二駐車場\(三鷹市下連雀一丁目地内\)](#)

※駐車場に面している吉祥寺通りは警察からの指導により右折による入出庫はできません。

#### 会場運営時間

9時30分～17時30分

#### 予約を希望する人の問い合わせ先

当会場での接種対象者として該当するか等、コールセンターで確認してもらってください。

#### 東京都ワクチン接種会場コールセンター

電話 0570-034-899

9時00分～18時00分、土曜日・日曜日・祝日を含む毎日

東京都福祉保健局の資料を参考にしてください。

[井の頭恩賜公園ワクチン接種会場の開設について](#)

[新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ\(PDF\)](#)

#### ファクスでの問い合わせ

聴覚に障害があるなど電話では問合せが困難な人は、ファクス及びEメールで問合せができます。

ファクス 025-255-0620

Eメール [tokyo.daikibo-sesshu\(at\)vcinfo.jp](mailto:tokyo.daikibo-sesshu@vcinfo.jp)(全て英小文字)

※(at)を@に置き換えて利用してください。

### 2、都内在住・在勤・在学の16歳から39歳までの人へのワクチン接種

#### (1) 東京都若者ワクチン接種センター

感染が急拡大している若者の接種促進を目的に、若者を対象としてファイザー社のワクチンを接種する会場が渋谷区勤労福祉会館に開設されることになりました。

接種券及び身分証を持参して会場を訪れる人(1日300人程度)に、予約なしで接種を行います。

詳細は、[東京都若者ワクチン接種センター](#)を確認してください。

対象者 16歳から39歳までの都内在住、在勤・在学者

場所 渋谷区立勤労福祉会館2階(渋谷区神南1-19-8)

開設期間 1回目接種日 8/27、28、29、31、9/1、2、3、4、5、7、8、9、10、11、14、15、16

2回目接種日(この会場で1回目を接種した人のみの予約制)

9/17、18、19、21、22、23、24、25、26、28、29、30、10/1、2、5、6、7、8(予備日)

開設時間 12時00分～20時00分まで(最終受付は19時30分)

申込方法 1、接種券及び身分証を持参する希望者本人に、会場で9時から10時30分の間に抽選券が配布されます。

2、11時30分頃に抽選結果(接種時間帯を含む)がLINE及びTwitterで公表されます。

3、抽選結果で示した接種時間帯に会場へ来て下さい。

問い合わせ先 東京都ワクチン接種会場コールセンター 0570-034-899

9時00分～18時00分、毎日、渋谷区勤労福祉会館には電話しないでください

## (2) 若者へのワクチン接種

都庁北展望室ワクチン接種センター、都庁南展望室ワクチン接種センター、乃木坂ワクチン接種会場にて、あらたに、16歳から39歳までの都内在住、在勤・在学者を対象にワクチン接種が開始されます。詳細は、[都が設置するワクチン大規模接種会場に関する情報について](#)を確認してください。

予約申込み <https://tokyovaccine.pa-cv19-reserv.jp/yg194458>

リンク先に記載された注意事項を確認してください。

予約開始日時 令和3年8月30日(月曜日)10時頃

## (3) 大学と連携したワクチン接種会場

都内の大学・短大に通う学生と教職員、及び、都内在住で都外の大学・短大に通う学生を対象に、青山学院大学・一橋大学・東京都立大学に新型コロナウイルスワクチンの共同接種会場を設置します。

### 接種会場

○青山学院大学 青山キャンパス 渋谷区渋谷4-4-25、渋谷駅徒歩10分、表参道駅徒歩5分

(1)青山キャンパス17号館(9月11日接種分まで)

(2)アイビーホール青学会館(9月18日接種分から)

○一橋大学 国立キャンパス 国立市中2-1、国立駅徒歩10分

○東京都立大学 南大沢キャンパス 八王子市南大沢1-1、南大沢駅徒歩5分

予約と接種期間 9月1日(水)18時より1回目の接種をする人の予約を開始します。

青山学院大学会場:9月20日(月)～10月2日(土)

一橋大学会場:9月13日(月)～9月25日(土)

東京都立大学会場:9月15日(水)～9月30日(木)

開設日は会場ごとに異なり、現在最終調整中です。予約開始日時以降「予約状況」からご確認ください。

9月8日(水)18時より上記日程以降の予約を開始します。詳細は調整中です。

ワクチンは計2回の接種が必要です。第1回と第2回で会場を変更することはできません。また、これらの会場では2回目のみの接種予約は受け付けていません。

### 接種予約のキャンセル・変更について

予約のキャンセル・変更はマイページから受け付けています。

マイページからの予約のキャンセル・変更は予約日の2日前24時まで可能です。

問い合わせ先 東京都ワクチン接種会場コールセンター 0570-034-899