

最近のコロナウイルス感染対策

一般社団法人 産業精神保健機構
代表理事 松岡康彦
公認心理師 精神保健福祉士

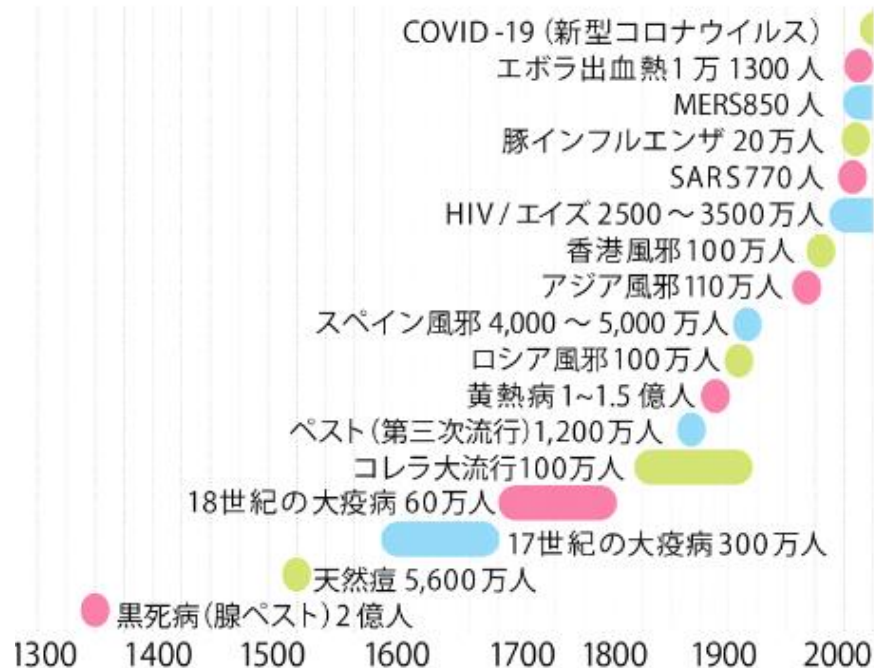
2022年9月12日

目次

1. 新型コロナウイルスの実態
2. 感染した場合について
3. 保険と補償の利用について
4. まとめ

1. 新型コロナウイルスの実態

大流行した感染症での死者数



出典: Visualizing the History of Pandemics を改変

14世紀にはペスト、16世紀には梅毒、17～18世紀には天然痘、19世紀はコレラと結核による世界的な大流行が起きました。新しい薬や、ワクチンなどの様々な手段を駆使し感染症と戦ってきましたが、それに負けず病原体も進化を続けています。

20世紀の後半あたりから、新しいタイプの感染症が次々と現れるようになりました。現在までの約50年間のうちに、登場した新たな感染症は約40種、およそ15カ月に1種という早いペースで新しい感染症が見つかっています。

新型コロナウイルスの発生状況（9月1日現在）

感染者数	死者	致死率	発生国
606,989,523人	6,498,206人	1.07%	229か国

1. 新型コロナウイルスの実態（2）

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染性／感染経路	あまり強くない／接触または飛沫感染	強い／接触または飛沫感染	非常に強い／接触または飛沫感染、エアロゾル感染の可能性もあり
症状が現れはじめる部位	局所（鼻やのどなどの上気道が中心）	局所のほか、全身症状が現れることも多い	局所のほか、全身症状が現れることも多い
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併することもある
発熱	37～38℃程度（微熱の場合が多い）	高熱（38℃以上の急激な発熱）	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い
主な体調の変化	くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、せき、のどの痛みなど上気道の症状が中心	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒などの全身症状が急激に現れる	発熱やせきなど初期症状はかぜやインフルエンザと見分けがつきにくい その他に頭痛や倦怠感、食欲不振など味覚・嗅覚障害が現れることもある
治療方法	痛みや不快な症状をやわらげる対症療法が中心	対症療法に合わせて抗インフルエンザ薬を使用する	対症療法が中心 肺炎に進展した場合は抗ウイルス薬、血栓予防の抗凝固薬、免疫の暴走を抑えるステロイド薬を適宜使用し、集中治療や人工呼吸器など
治るまでの期間	多くは1週間程度	多くは1週間程度	軽症であれば5～7日程度

- 感染力が非常に強い
- 急激に重症化、肺炎を合併することが多い
- 対症療法中心で治療薬がない
- 感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出される、ウイルスを含む飛沫又はエアロゾルと呼ばれる更に小さな水分を含んだ状態の粒子を吸入するか、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。

新型コロナウイルスと数字（１）

Q これまでにどれくらいの人が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか。

A 日本では、８月３１日現在のべ１８，９１７，７８２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１５．２％に相当します。

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人や死亡する人はどれくらいですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化した人の割合や死亡した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。また、ワクチンの接種回数により重症化した人、死亡した人の割合も異なります。

診断された人のうち、重症化した割合（％）

2022年１-２月※		0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-
全体		0.02	0.00	0.00	0.01	0.05	0.12	0.58	2.03	4.25	6.48
ワクチン 接種	3回	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.31	0.95	2.15	0.97
	2回以下	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.11	0.47	1.94	3.67	6.26
	なし	0.02	0.00	0.00	0.03	0.09	0.50	1.72	3.83	7.62	9.76

診断された人のうち、死亡した割合（％）

2022年１-２月※		0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-
全体		0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.29	1.23	3.67	6.21
ワクチン 接種	3回	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.31	0.63	1.79	0.97
	2回以下	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.22	1.14	3.15	5.95
	なし	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.17	0.63	2.00	6.63	9.33

新型コロナウイルスと数字（2）

Q 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どんな人ですか。

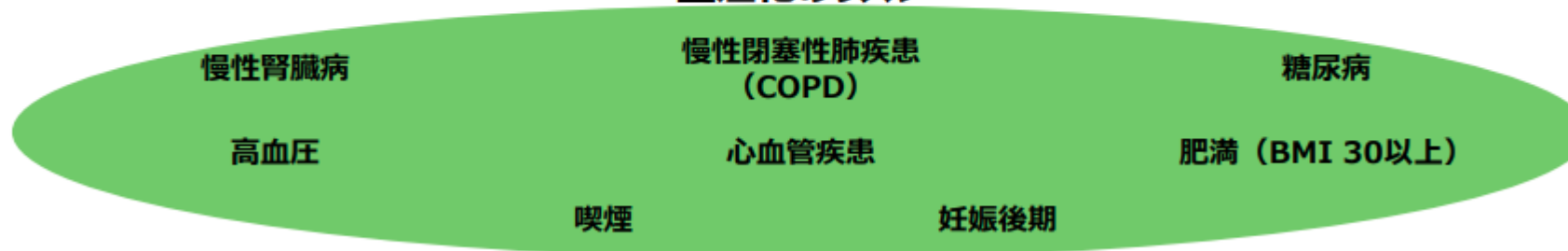
A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方、一部の妊娠後期の方です。重症化のリスクとなる基礎疾患等には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙があります。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

重症化のリスク



新型コロナウイルスと数字（3）

Q 相模原市では、これまでにどれくらいの方が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか。

A 相模原市では、現在のべ94,672人（市内在住者）が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは相模原市人口（726,553人）の約13.0%に相当します。（死亡者数227人）

陽性患者の内訳

男女別人数（9月1日午前9時30分現在）

男性	女性	計
51,062人	50,223人	101,285人

年代別人数（9月1日午前9時30分現在）

10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	100歳以上	計
13,702人	13,578人	18,240人	15,029人	15,763人	11,598人	5,609人	4,114人	2,713人	896人	43人	101,285人

感染しないよう日常生活で気を付けること

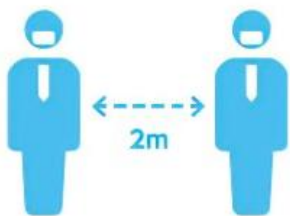
できる限り人混みの多い場所は避ける

規模の大小にかかわらず、集団で集まる必要性を検討しましょう。



せき・くしゃみをするときは、せきエチケットの徹底と適度な距離を

近距離で会話することは、ウイルスが拡大するリスクが高いとされています。



せっけんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒、うがいをする

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



換気を小まめに、適度な湿度を保つ

定期的に窓を開け、適切な湿度（50％～60％）を保ち、風通しの悪い空間を作らないようにしましょう。



規則正しい生活を心掛ける

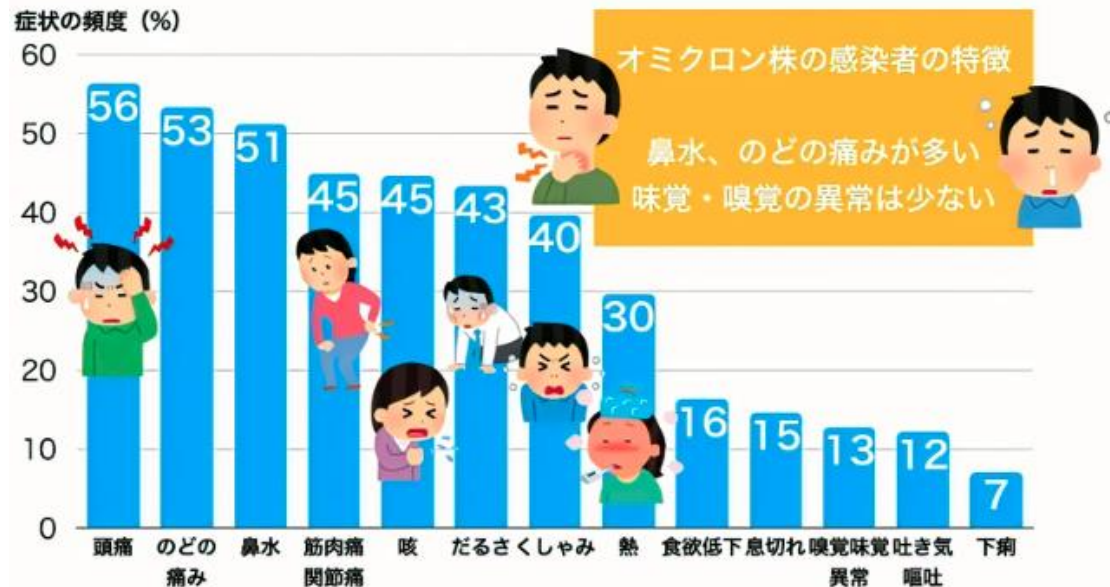
十分な休養・バランスの取れた食事を取りましょう。



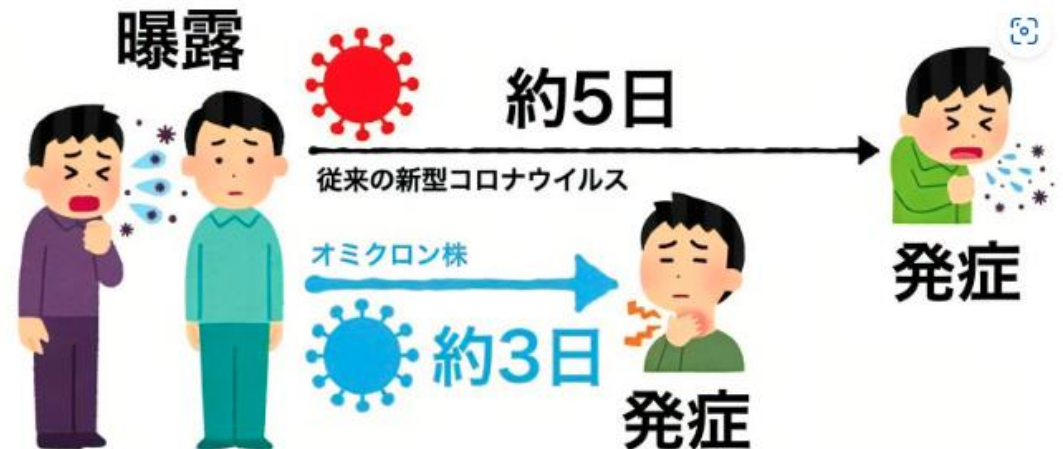
発熱など、風邪の症状があるときは学校や会社を休み、外出を控える

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。

新型コロナウイルスの代表的な症例（オミクロン株）



オミクロン株では感染機会から約3日後に発症する



新型コロナウイルスの代表的な症例（こころのケア）（１）

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、さまざまな要因から心身の不調を訴える方が増えてきています。特にコロナ禍において生じるメンタルヘルス不調について、いくつか紹介します。

強迫性障害

不安にかき立てられ、不合理だとわかっていても特定の行為を繰り返す疾病です。コロナ禍においては「ニュースから目が離せず仕事や家事が手につかない」、「肌荒れするまで過剰に手洗いや消毒を繰り返す」などの状況が考えられます。家族など周囲の人たちとの関係が悪化するなど二次的な問題が生じることも少なくありません。

適応障害

ストレス環境に適応できず、心身に不調があらわれます。精神面としては、憂うつ感、怒りや焦り、集中力の低下などがみられます。行動面としては、喧嘩などの攻撃的行動、暴飲暴食や無断欠勤などがあげられます。また、発汗やめまいなどの身体症状がみられることもある。特定の状況から離れると緩和される傾向にあるが、コロナ禍という現状を変えることは難しいため、うまく対処しつつ日常生活を送ることが求められる。

新型コロナウイルスの代表的な症例（こころのケア）（２）

うつ病（コロナうつ）

気分の落ち込みを中心に、不眠や過眠、思考力や集中力の減退、体重の減少や増加、自殺念慮などがみられます。それらによって「出勤できない」、「仕事が手につかない」、「能率低下でミスが増えた」といったことが生じます。ストレスが大きな発症要因だとみることができますが、適応障害と違ってストレスから離れてもうつ状態は続きます。

自律神経失調症

身体疾患など器質的な原因がないにもかかわらず身体の不調が続くようなら「自律神経失調症」の疑いが強まります。自律神経は、アクセルとブレーキのように体内のバランスを維持し、身体全体の管理を担っています。この自律神経が乱れることでさまざまな不調をきたします。

生活リズムが不規則になると体内時計が狂い、睡眠の質が下がったり、心身の不調を引き起こす原因になります。また、運動は科学的にも証明されている効果的なストレス解消法です。コロナ禍においては、これまでのようには運動しづらい状況ですが、家の掃除をする・模様替えをするなど、身体を動かすような作業をしてみるとよいのではないのでしょうか。さらに本格的に身体を動かしたい場合、インターネットなどで「自宅でできる運動」を探し実践することもひとつの手段でしょう。

そして、心身の不調を感じたら無理をせず、早めに公認心理師、精神科医にご相談することをお勧めします。

新型コロナウイルスの主な後遺症

新型コロナウイルスの後遺症は、少なくとも2か月以上持続し、他の疾患による症状として説明がつかないもので、通常は発症から3か月経った時点にもみられます。倦怠感や頭痛、息切れなどの症状がみられ、どのくらい続くかは不明ですが、時間経過とともに発現率は低下する傾向にあることが分かっています。

// 息切れ・動悸



- 寝ていると症状はないが、立ち上がったときや動いたときに動悸が強く、苦しさを感ずる
- 高齢者だけでなく、若年者にも生じる

// 頭痛



- もともとある頭痛が悪化する場合や、新たに出現する場合がある
- 鎮痛薬（カロナール・ロキソニン）の効果が乏しいことが多い

// 味覚・嗅覚の障害



- 鼻づまりや鼻水を伴わず、突然発症する
- 臭いや味が全くしない・においや味の感覚が弱い、これまでと違うにおいを感じる、急にこげたようなにおいや味がするなど、さまざまです。
- 感染後1か月程度で自然に治っていくことが多い

// 脱毛



- コロナ発症後、1か月から2か月後に訴える方が多い
- 特に女性から訴えが多い

症状発生から6か月程度で徐々に改善していきます

// 物忘れ・考えがまとまらない (ブレインフォグ)



- 人の話や、書いてあることが理解できず、理解しようとするとき非常に疲れる
- 普通では間違えないことを失敗する
- 覚えられない・思い出せない

// 倦怠感



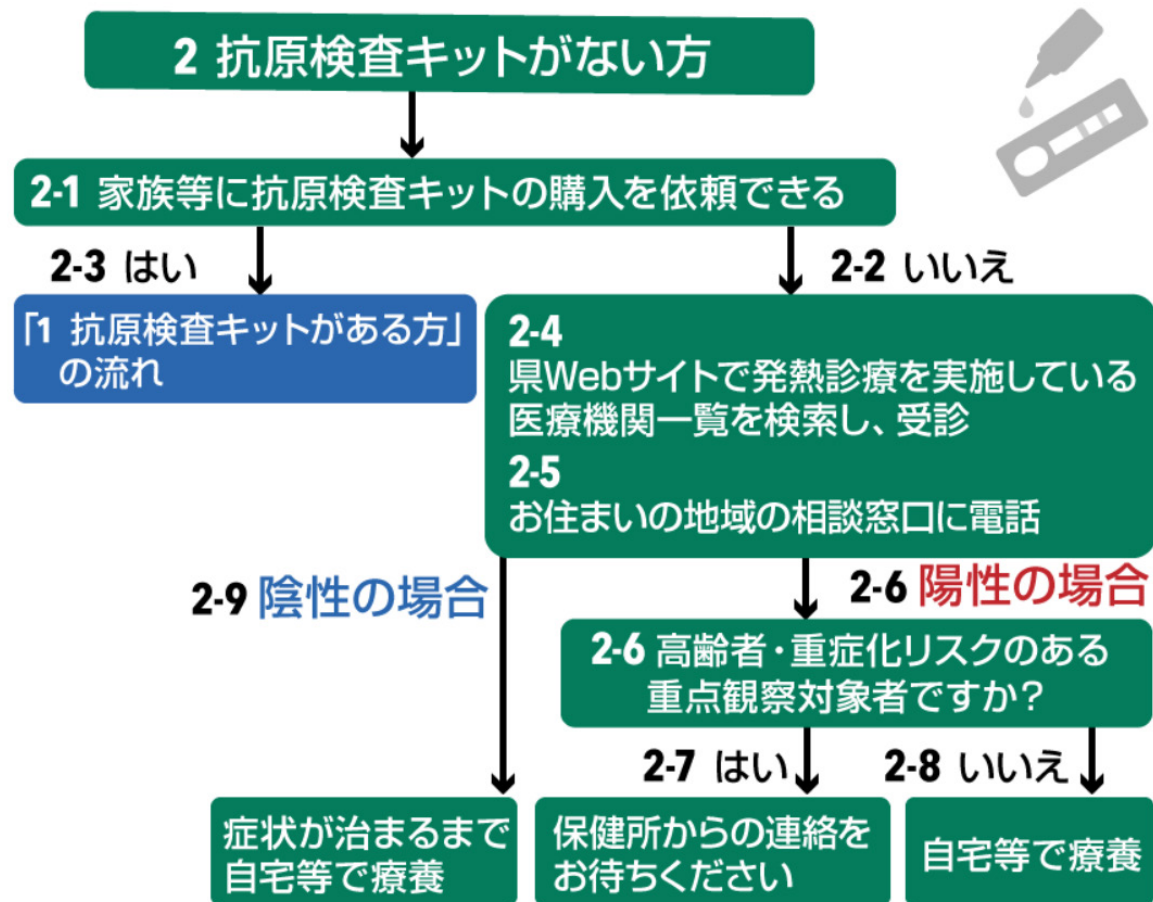
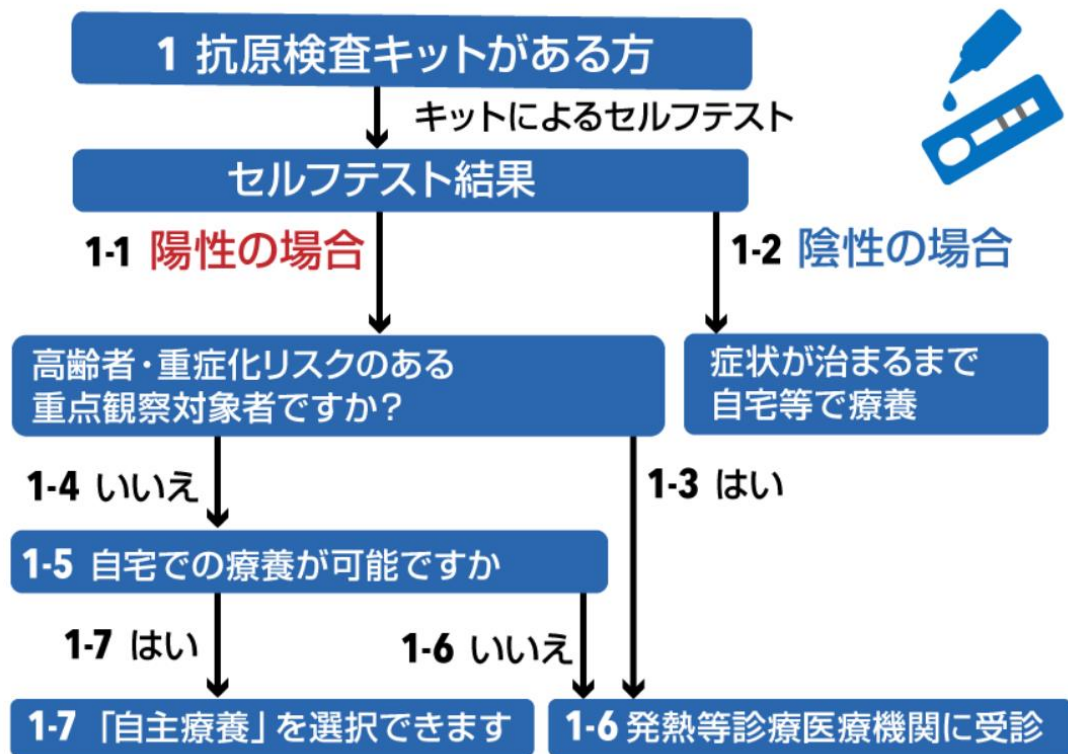
- 安静にしていると大丈夫だが、少し頑張って動くと、疲れ切って動けなくなる
- 徐々に倦怠感が増悪した場合、精神的な要因が主となっている可能性もある（精神的ストレスによる悪化）

// その他の症状



- 関節が腫れて痛む
- 胸がチクチクとする、手足がしびれる、全体的に体の感覚がおかしい
- 胸やけ、下痢、急な発汗

感染が疑われる場合について



2. 感染した場合について

受診の必要がある方は？

陽性時に医療機関の受診が必要な方



65歳以上



40歳から64歳までで重症化リスク因子あり



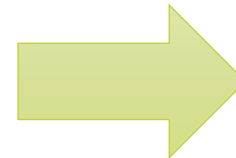
2歳未満



妊娠している（可能性含む）

重症化リスク因子とは

- 糖尿病
- 慢性呼吸器疾患
- 心血管疾患
- 慢性腎臓病
- 肥満（BMI30以上）
- 悪性腫瘍
- 免疫低下状態
- 肝硬変
- ワクチン2回接種を終わっていない
- 年齢に関わらず妊婦



左記以外の方は
医療機関の受診をせずに
自主療養を選択できます。

※陽性になった場合は
速やかに職場等への連絡
が必要です。

自主療養制度について（１）

オミクロン株の感染が広がる中、若い方や基礎疾患のない方は重症化の可能性が低いことが分かってきています。一方、重症化リスクが高いとされる高齢者への感染が広がり続けており、限られた医療資源をリスクの高い方へ重点的に提供するための神奈川県独自の制度です。

重症化リスクの低い方で抗原検査キット等で陽性が判明した場合は、医療機関の診断を待たずに自ら療養を始められるよう、「自主療養届出制度」を選択できます。

また、自主療養届出制度での療養証明書は保険金請求時の根拠資料として、一部の保険会社で活用が可能です。

注意：医療機関での検査で陽性になった方は「自主療養」を選択できません（自主療養届出制度で自主療養届を発行できません）。

自主療養制度について（２）

自主療養届出システム



医療機関を受診せずに療養開始



健康観察をシステムがアシスト



療養開始を証明する書類を発行
保険金の請求には「療養証明書
（自主療養専用）」（療養終了
後に別途申請が必要）をご利用
ください。

システムを利用できる方は、自主療養 届出制度を選択できる方です

- 2歳以上39歳以下の方
- 40歳から64歳までの重症化リスク因子がない方
- 妊娠していない方

- なお、システムを利用できるのは症状が現れた日から10日以内です（無症状の方は、検査を行った日から7日以内）。

システム申請期限



発症から10日以内

療養証明書（自主療養専用）の発行について

下記の3項目を満たす方が対象です。

- ①自主療養届を発行済みであること
- ②神奈川県内在住者
- ③自主療養中にLINE療養サポートまたはAIコールによる健康観察に一定数以上の回答を行っていること

※証明書に記載される療養期間は、症状が現れた日（無症状の方は検査を行った日）の翌日から一律10日間です。ご自身の判断で10日以上自主療養を行った場合でも、療養期間には反映されません。

各保険会社が「自主療養届出制度」での保険金請求に対応しています。

第2版

神奈川県

県庁舎内 第191号室

新型コロナウイルス感染症 自主療養届

私は、自ら療養を行い新型コロナウイルス感染症に感染して
いることを確認したため、「自主療養届付システム」を利用して
神奈川県に対し自主療養を始めたことを届け出ました。

○ 届出者の情報

氏名	神奈川県 太郎
生年月日	〇〇〇〇年 〇月 〇日
住所	〇〇市 〇〇 〇〇-〇〇
メールアドレス	〇〇〇〇〇〇@〇〇.〇〇
発症日	令和〇〇年〇月〇日
川崎・登校等 出席予定日 (11月) (30)	令和〇〇年〇月〇日

QRコード
(自主療養届付システム)

発行日 令和〇〇年 〇月 〇日

(※ 結果通知発行日から1か月以内)

(※) 過去・未来の申請が2回以内で、
その二回以内でコード番号が有効期限を過ぎないように。

発行：神奈川県健康医療局

①自主療養届

療養証明書（自主療養専用）			
1 療養者の氏名 (氏 名)			(生年月日)
(住 所)			
2 病 名	新型コロナウイルス(COVID-19)感染症		
3 自主療養施設	自主療養施設番号		
4 発 症 日	5 療 養 日		
6 自主療養期間 (日)	外泊可能日		
7 特記事項			
上記のとおり証明します。 発症日 所在地 神奈川県横浜市中区(日本大通1 電話番号 045-210-1111 神奈川県立厚 養 病 院 (新型コロナウイルス感染症検査(県対策本部))			

(注)自主療養とは、以下に該当する場合は指しません。

自治体において、医師の指導・監視のもと療養を行う療養施設等での療養(療養を認める方うち、自治体において医師の指導・監視のもとで療養・監視される「注」を適用した方)等による継続療養に該当し、医師の指導を継続し療養すること、療養期間は、原則として療養日又は療養期間から10日間。

【特記事項】
施設事業が事業主となることが判明した場合は、本証明は無効とします。

神奈川県
医療福祉政策推進部健康増進グループ
電話 045-205-1014

その他の証明書の発行について

- 医療機関を受診した場合は下記の証明書の形態があります
 - 医療機関での証明書
 - 各保健所からの証明書
 - My HER-SYSで療養証明書（厚生労働省管轄のWEB上での証明書）

※詳しくはお住まいの自治体によっても異なります。

自主療養の期間と出勤・登校可能日について

症状が現れた日を0日目とし、10日目までが療養期間となり、症状が軽快して72時間経過した場合、11日目が出勤・登校等可能予定日となります。無症状の場合は、検査を行った日を0日目とし、7日目までが療養期間となり、8日目が出勤・登校等可能予定日となります。

	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目
有症状	発症日	療養									出勤・登校等可能	
無症状	検査を行った日	療養 (※発症時は有症状0日目に移行)							出勤・登校等可能	検温など自身で健康状態の確認等		

濃厚接触者の待期期間について

濃厚接触者とは

- 患者（確定例）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- 適切な感染防護なしに患者（確定例）を診察、看護若しくは介護していた者
- 患者（確定例）の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- 手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、「患者（確定例）」と15分以上の接触があった者

出典元：新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領（令和3年11月29日版）

濃厚接触者の分類	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
すべての濃厚接触者 (社会機能維持者含む) 	最終 接触	不要不急の 外出自粛					解除	
		キット	不要不急 の 外出自粛	検査	検査	解除	検温等自身で 健康状態の確認ほか*2	
勤務を続ける 一部の施設従事者*1 	接 最終 触	キット (※3)	検査	検査	検査	解除	検温等自身で 健康状態の確認ほか*2	

感染中の注意事項（１）



**部屋を
分けましょう**

ご家族等と同居している場合、食事や寝る時も感染者は個室で隔離など可能な限り生活空間を分けられるようにしてください。部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテン等を設置したり距離を保てるよう工夫をしましょう。



**定期的に
換気しましょう**

窓を開け放しにしたり、１時間に２回以上、数分程度窓を開ける等、定期的に換気をお願いします。日頃から室内の換気をお勧めします。



**共用部分の
消毒をしましょう**

ご家族等と同居している場合、洗面所やトイレ等の共用場所には消毒用エタノールを設置して、手指消毒を徹底しましょう。また、ドアノブや手すりの消毒も行ってください。入浴は感染者が最後に入る等のルールを話し合っておきましょう。タオル、衣類、食器、箸等は通常の洗濯や洗浄で構いませんが、共用は止めましょう。

手指の消毒には、消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム又は消毒用エタノールを使用するようお願いいたします。

感染中の注意事項（２）

療養中に食べやすい食料品の例

食欲がなくても食べられて、必要なカロリーが摂取できるものがおすすです

- ◆ **主食**（お米やうどん、シリアルなど食べやすいもの）
- ◆ **菓子類**（とくにチョコレート）
- ◆ **ゼリー状栄養補助食品**
- ◆ **レトルト食品、インスタント食品**
- ◆ **缶詰**（果物等）
- ◆ **冷凍食品**（火にかけるだけのうどん等が便利です）
- ◆ **経口補水液**
- ◆ **スポーツ飲料**

（注意）持病等により、食事制限がある方は、主治医の指示に従ってください。

備えておきたい日用品

- ☐ 保険証
- ☐ 持病等で服用中の薬
- ☐ 市販の解熱鎮痛剤・総合風邪薬・胃腸薬等
- ☐ 体温計（電池残量も確認しましょう）
- ☐ 氷まくら、保冷剤等の冷却材
- ☐ 消毒用エタノール
- ☐ マスク
- ☐ ごみ袋
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 洗剤・石鹸等
- ☐ 生理用品、衛生用品（ミルクやおむつ等）

3. 保険と補償の利用について（1）

- 自主療養も入院保険の対象となる場合があります。
その際は下記書類が証明書類として利用できます。
 - 医療機関での証明書
 - 各保健所からの証明書
 - 自主療養証明書
 - My HER-SYSで療養証明書（厚生労働省管轄のWEB上での証明書）
- 詳しくはご加入の保険会社にお問い合わせください。
- 保険会社によっては、9月26日から入院か投薬治療を受けた方または、65歳以上の高齢者、妊婦以外は入院保険の対象外となる場合があります。
詳しくはご加入の保険会社にお問い合わせください。

3. 保険と補償の利用について（2）

休業補償制度について

- 新型コロナウイルス陽性の場合は休業補償（10日間）の対象となります。
⇒ 3日間は待機期間に、7日間分を支給。給料の6割支給
- 給濃厚接触者で休業した場合は休業支援金（3日間）の対象となります。
⇒ 濃厚接触者から陽性になった場合は休業補償の対象となります。

3. 保険と補償の利用について（3）

公益財団法人相模原市勤労者福祉サービスセンター（あじさいメイツ） 入院見舞金の請求について

新型コロナウイルス感染症に罹患され、医療機関の事情により、宿泊施設または自宅で7日以上療養された場合でも、入院見舞金の給付対象となります。入院見舞金の請求にあたっては、添付書類として下記のいずれかの書類（写し可）をご提出ください。

※新型コロナウイルス感染症に罹患されたこと、及び療養期間の証明が必要です。

【証明書類】※いずれか1点

- ・ 医師の診断書 療養期間の記載があるもの
- ・ 市区町村・保健所が発行する『宿泊・自宅療養証明書』、『就業制限通知書』、『就業制限解除通知書』
- ・ My HER-SYS（マイハーシス）の療養証明書のスクリーンショット
- ・ 療養証明書（自主療養専用）

★請求期間は、療養が終了した日から1年以内

★1万円（7日以上）すべての入院を含めて年間上限3万円

★9月1日時点の内容です。入院見舞金の対象外となる場合があります。

4. 改めて、感染しないよう日常生活で気を付けること

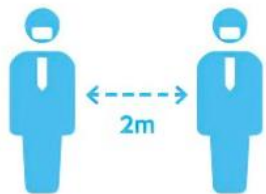
できる限り人混みの多い場所は避ける

規模の大小にかかわらず、集団で集まる必要性を検討しましょう。



せき・くしゃみをするときは、せきエチケットの徹底と適度な距離を

近距離で会話することは、ウイルスが拡大するリスクが高いとされています。



せっけんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒、うがいをする

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



感受性宿主

感染源

換気を小まめに、適度な湿度を保つ

定期的に窓を開け、適切な湿度（50％～60％）を保ち、風通しの悪い空間を作らないようにしましょう。



規則正しい生活を心掛ける

十分な休養・バランスの取れた食事を取りましょう。



発熱など、風邪の症状があるときは学校や会社を休み、外出を控える

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。



お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、さまざまな要因から心身の不調を訴える方が増えてきています。

体のケアだけでなく、こころのケアも大変重要です。すこしでも心身の不調を感じたら無理をせず、早めにご相談ください。

産業精神保健機構は皆様のメンタルヘルスケアを推進しています。ご相談いただいた内容は守秘義務に基づき会社にはお伝えしません。

一般社団法人 産業精神保健機構
代表理事 松岡康彦
公認心理師 精神保健福祉士
090-3137-9027
yasuhikonana@gmail.com

【文献・参考資料】

- ・ 厚生労働省ホームページ
<https://covid19.mhlw.go.jp/>
- ・ 神奈川県ホームページ
<https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/1369/>
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/>
- ・ 相模原市ホームページ
<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/kansenyobo/>
- ・ 大塚製薬免疫NAVI/大塚製薬かぜ予防教室
- ・ 忽那賢志氏（感染症専門医）発表データ
- ・ 高野知樹氏（神田東クリニック院長）厚生労働省「こころの耳」



感染の急拡大で医療機関が大変混み合っています！

- ・ 検査キットなどで陽性になった方は
医療機関を受診せずに自主療養を選択できます
- ・ 医療機関のご案内などは

**相模原市新型コロナウイルス
感染症相談センター**

042-769-9237（24時間対応）

耳が不自由な方で、電話相談が難しい場合は
ファクス 042-752-5515

※本資料は2022年9月1日現在の情報で作成しています。内容等が変更される場合があります。ご注意ください。