

かしこまりました！  
本日中に食料品・日用品  
セットをお届けします！

特集 1

自宅療養者を支えます

# 新型コロナウイルス 自宅療養者支援センター

武蔵野市では、新型コロナウイルス感染症により自宅療養中の方、  
入院・療養先を調整中の方に食料品・日用品の支援などを行う  
自宅療養者支援センターを開設しています。

療養中の生活の不安をやわらげ、安心して過ごしていただけるよう、  
市独自の支援体制を整えています。

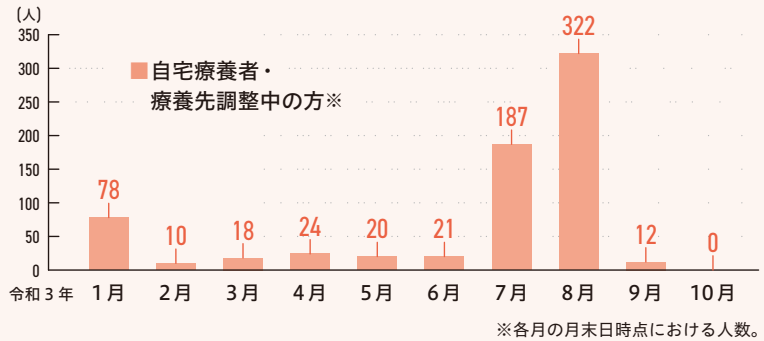
# 自宅療養者支援センターは安心して療養生活を過ごしていただくための窓口です

市では、自宅療養者支援センターを開設し、市内の自宅療養中または療養先を調整中の方に、食料品・日用品の支援、安否確認、心配ごとの相談、武蔵野市医師会と連携した医療支援など独自の取り組みを行っています。



## 武蔵野市内の新型コロナウイルス感染症による自宅療養者などの状況

市では今年2月に自宅療養者支援窓口を開設し、これまで食料品の支援などを行ってきました。今夏の感染の急拡大に伴い、自宅で療養される方の急増を受け、支援窓口の機能を強化する形で新たに自宅療養者支援センターを開設しました。



## 4つの支援で療養生活を支えます！

自宅療養者支援センターは、4つの支援で自宅療養中の方の生活をサポートし、不安の解消につなげます。

SUPPORT  
**1** 食料品・日用品支援

3日分の食料品と生活必需品などの日用品のセットを、希望を受けた当日中に自宅まで届けます。都の自宅療養者フォローアップセンターからの食料支援（最大7日分）と併せて、最大10日分の食事をカバーできます。

SUPPORT  
**2** 安否確認

症状が急変しやすいといわれている発症から7日前後をめぐりに、電話で安否確認を行います。食料品や日用品の不足はないか、保健所や医療機関と連絡が取れているかなどの聞き取りを行い、必要な対応を取ります。

SUPPORT  
**3** 心配ごとの相談

自宅療養に伴う生活の困りごと、心配ごとの相談を電話で受け付けています。必要に応じて、関係部署と連携し、安心して療養できるようサポートします。

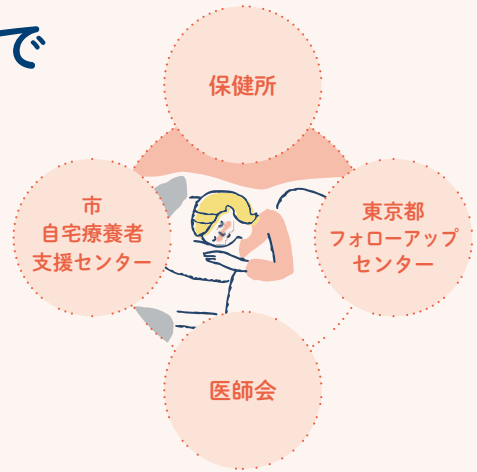
SUPPORT  
**4** 医療支援

武蔵野市医師会の協力により、PCR検査を行った市内の医療機関が担当となり、自宅療養者の健康観察や、症状に応じたパルスオキシメーターの貸し出し、電話・オンライン・訪問による診療などを行います。市外の医療機関などで陽性が判明した方には、自宅療養者支援センターが市内の担当医療機関を調整することも可能です。

対象となる方  
① 新型コロナウイルス感染症の陽性判定を受けた、  
② 病院や療養施設など療養先を調整中の方

# つなぐ・つながるサポートで 自宅療養者を守ります

自宅療養者支援センターでは、安全・安心な療養生活を過ごしていただけるよう、関係機関との協力体制を整えています。都から自宅療養者などの情報提供も開始され、市の自宅療養者支援センターから対象となる方への市の支援を案内するための電話連絡を実施できるようになりました。



## 陽性を確認 療養先の決定

陽性確認後、保健所が本人からの聞き取りに基づいて療養先（病院、宿泊施設、自宅のいずれか）を調整します。必要に応じて、都または担当医療機関がパルスオキシメーターを貸し出します。



## 入院・ 宿泊療養

## 自宅 療養



## 自宅療養者支援 センターから 電話連絡

自宅療養中または療養先調整中の方には、都から市に療養者の情報が届き次第電話をかけ、市の支援を案内します。



## 自宅療養 の流れ

## 症状が改善 療養終了

自宅療養の終了については、保健所の指示に従ってください。



## 自宅療養者支援 センターから安否確認

発症7日前後をめぐりに電話で安否を確認。このほか、自宅療養中は保健所や医療機関による健康観察も随時行われます。

## 食料品・日用品 セットを配達

電話で支援を案内した際に希望した方には、当日中に自宅へ食料品・日用品セットを届けます。



# 食料品・日用品セットを配送します

レトルトのご飯やおかゆなどの食料品3日分と、  
トイレットペーパーなどの生活に欠かせない日用品をセットにして届けます。

## 食料品

- ・水、スポーツ飲料
- ・野菜ジュース
- ・のどあめ
- ・カップラーメン
- ・カップうどん
- ・栄養ゼリー
- ・総菜缶詰 (肉・魚)
- ・カレー
- ・親子丼のもと
- ・中華丼のもと
- ・レトルトごはん
- ・おかゆ
- ・たまごがゆ
- ・スープ
- ・長期保存パン

## 日用品

- ・トイレットペーパー
- ・除菌ウエットティッシュ
- ・箱ティッシュ

※そのほか、おむつや生理用品などの個別日用品の支援も可能です。



## 3日間の献立 (一例)



### 1日目

- 【朝】パン、野菜ジュース  
 【昼】おかゆ、総菜缶詰  
 【夜】ごはん、中華丼のもと、スープ  
 【その他】ゼリー、スポーツ飲料



### 2日目

- 【朝】パン、野菜ジュース  
 【昼】カップうどん  
 【夜】ごはん、親子丼のもと、スープ  
 【その他】のどあめ、水



### 3日目

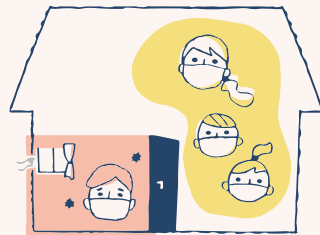
- 【朝】たまごがゆ、総菜缶詰  
 【昼】カップラーメン、野菜ジュース  
 【夜】ごはん、カレー、スープ  
 【その他】ゼリー、スポーツ飲料

## ローリングストック をおすすめします!

市や都からの支援に加え、各家庭での備えもあるとより安心です。普段から保存期間の長いレトルト食品や缶詰などを少し多めに買い置きし、消費した分を買い足していく「ローリングストック」は、災害時だけではなく、自宅療養への備えとしてもおすすめです。

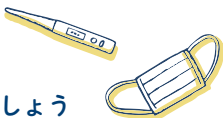
家族や同居者がいる場合の

# 自宅での感染予防法 ⑧つのポイント



自宅療養の期間中は、自分の体調管理や健康観察はもちろん、家族や同居する人にうつさないことも大切です。

- 1 部屋を分けましょう
- 2 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
- 3 感染者・同居者は、お互いにマスクをつけましょう
- 4 感染者・同居者は、小まめに手を洗いましょう
- 5 日中はできるだけ換気をしましょう
- 6 手のよく触れる共有部分をそうじ・消毒しましょう
- 7 汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう
- 8 ゴミは密閉して捨てましょう



出典：東京都自宅療養者向けハンドブック 詳しくはこちら



／ 困りごとはこちらにご連絡ください ／

## 新型コロナウイルス感染症についての連絡先一覧

### 自宅療養に関する武蔵野市の相談窓口

#### 新型コロナウイルス感染症自宅療養者支援センター | Tel. 0422-60-1916

(安全対策課内)

受付時間：平日午前9時～午後5時

※土曜日・日曜日・祝日の相談で急を要する場合は、Tel.0422-51-5131(宿直室/午前9時～午後5時)へ。折り返し、担当者からご連絡します。  
※Fax: 0422-51-9184、メール: sec-anzen@city.musashino.lg.jp でも受付可能ですが、対応まで時間がかかる場合があります。できるだけお電話でのご連絡をお願いします。

### かかりつけ医のいる方

日ごろ受診されている医療機関に電話でご相談ください

発熱などの症状がある方でかかりつけ医のいない方や、  
接触確認アプリ「COCOA」から接触通知を受けた方からの相談

#### 東京都発熱相談センター | Tel.03-5320-4592

受付時間：24時間(土曜日・日曜日・祝日を含む毎日)

一般的な相談(感染の予防に関することや、心配な症状が出た場合の対応など)

#### 東京都新型コロナコールセンター | Tel.0570-550-571

(Fax: 03-5388-1396)

受付時間：午前9時～午後10時(土曜日・日曜日・祝日を含む毎日)

### 武蔵野市の担当保健所

#### 東京都多摩府中保健所 | Tel.042-362-2334

受付時間：平日午前9時～午後5時

### 自宅療養中のこころの相談

#### 多摩総合精神保健福祉センター | Tel.042-371-5560

受付時間：平日午前9時～午後5時

自宅療養者支援センターは関係機関と連携し、自宅療養される方の安全・安心な療養生活をサポートします。万が一、感染してしまい、自宅療養されることになった場合、お困りのことや「どこに相談したらよいかかわからない」など、ささいなことでもお気軽にご相談ください。



自宅療養者支援センター  
(安全対策課)  
原澤さん