



3月14日 市内全戸配布 新型コロナウイルス感染症対策啓発冊子【第2弾】

新型コロナウイルス感染症の知識・感染症対策の意識向上を図るため、コロナ禍でも感染リスクを下げながら日常生活を送るための方法などをまとめた「新型コロナウイルス感染症対策啓発冊子」を市内全世帯に配布します。

※昨年9月6日から全戸配布を行った啓発冊子の第2弾です

●冊子作成の背景

国内で新型コロナウイルス感染者が確認されてから2年が経ち、その間、感染拡大の波は繰り返され、感染することへの不安を抱える日々や制限される生活に疲れしてきた方も多くなっています。

コロナ禍でも、コロナと上手に付き合いながら日常生活を送れるよう、感染リスクを下げる生活スタイルを今一度市民に周知し、感染症対策と社会経済活動の両立を目指します。

●掲載内容

- ・ある架空の人物（昨年9月発行冊子の主人公となった新型コロナウイルス感染者）の1日を振り返り、日常生活でポイントとなる場面での行動・感染対策を解説
- ・ワクチン3回目接種の効果など
- ・医療機関の受診・検査から陽性判明後の退院・療養解除までの流れ
- ・家庭内感染リスクを下げるポイント
- ・濃厚接触者の自宅待機期間など

※冊子の内容は、松戸市感染症アドバイザー・和田耕治氏（国際医療福祉大学医学部教授・厚生労働省アドバイザーリーボードメンバー）の監修を受けています。

●配布期間

令和4年3月14日（月）～27日（日）

●配布世帯数（配布方法）

約245,000世帯（委託業者によるポスティング）

※3月14日（月）から松戸市ホームページでも冊子データのダウンロード可能

●冊子様式

A3 両面オールカラー、二つ折り、コート紙

【本件に関する問い合わせ先】

〒271-8588 千葉県松戸市根本387-5

松戸市健康福祉部健康福祉政策課

☎047-704-0055 FAX047-704-0251

✉ mckenhuku@city.matsudo.chiba.jp

医療機関に受診・検査後～陽性判明した場合の流れ

1 医療機関で受診・検査後にイマビス(感染者事前登録システム)に入力

検査結果判明前にご自身の情報を入力しておく。記入時間は約10分。

- 検査結果が出る前から
気をつけてほしいこと
- 不要不急の外出の自粛
 - 家の中でもマスクをして家族との接触を避ける



イマビス

2 医療機関から陽性判明の連絡 医師が保健所に発生届を提出

- 外出しない
- 健康観察 (体温、薬の内服等を記録)
- 濃厚接触者に当たる方へ連絡

3 療養 宿泊療養・入院は県や保健所の調整が必要

- 千葉県などから届く携帯電話のSMS (ショートメール) を見て対応
※陽性判明から2日以上経ってもSMSが届かない場合は松戸保健所 (361-2139 又は 361-2121) に連絡



宿泊療養

- 宿泊療養希望者は県ホームページの申込フォーム、又は電話 (043-330-3727) から申込 (要件あり)

My HER-SYSの登録

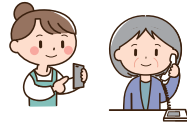
自宅療養中の健康観察

熱や咳など症状の有無を回答

My HER-SYSの入力

または

電話による回答



ご自宅へ療養される方へ

50歳以上または基礎疾患をお持ちの方には、自宅療養者フォローアップセンターや保健所から電話連絡による健康観察もある。

健康状態で気を付けること

- My HER-SYS による健康観察に協力する
- 症状が悪化した場合には連絡する

- かかりつけ医や検査した医療機関
- SMSに記載の電話相談窓口 (9~17時)
- 発熱相談コールセンター 0570-200-139 (24時間)



- 症状が急に重くなったときは、救急車を要請 (119番) する

療養中の食料、生活必需品に困ったら

- 配食サービス：県ホームページから申込
- 買い物支援【代行】：市健康推進課 366-7489に問合せ (要件あり)



買い物支援

4 退院・療養解除 (療養終了・退院基準を満たすと療養解除)

発症日から10日経過し、かつ症状軽快後72時間経過 (無症状患者は7日経過) した場合に療養解除。原則、保健所から療養終了の連絡はないため、県ホームページをみて各自で判断



療養終了・退院基準

※療養解除後に、職場等に戻るためのPCR検査などは必要ありません。
(感染力のないウイルスの破片を検出しても陽性になる場合があるため)

家族が自宅療養となったときの 家庭内感染リスクを 下げるポイント

しっかり換気

(レンジフードや
空気清浄機※も
効果的)



※HEPAフィルターまたは相当の
フィルターを備えたもの

療養者と部屋 (スペース) を
できるだけ分ける



- 個室の換気
- 個室で食事
- 体調がよくなっても部屋から出ない

看病はできるだけ
限られた人で行う

家の中でも

家族で正しくマスク着用
(不織布マスクが効果的)

こまめに手洗い (手指消毒)

タオルや食器など身の
回りの物を共用しない

手で触れる
共用部分の消毒

療養者の入浴は最後

ごみはしっかり縛って捨てる

松戸市からの大切なお知らせ COVID-19 対策啓発冊子

※この冊子内容は、令和4年2月24日時点の情報により作成しています

新型コロナ 感染リスクを下げる対策
あなたはどのくらい
知っていますか？



コロナ禍でもポイントをおさえて生活 新型コロナウイルスの基礎知識Ⅱ

国内で初めて新型コロナウイルス感染者が確認されてから2年が経ちました。
感染拡大の波は繰り返され、先が見通せない状況が続いています。
感染リスクを抱え、制限される生活に疲れてきた方も多くことでしょう。

感染リスクを上手に下げてコロナ前のような生活に少しでも近づきたい。

今一度、コロナ禍の生活スタイルを考えてみませんか？

新型コロナの基礎知識Ⅰと
本冊子のデータはこちらから
ダウンロードできます



知っておきたい、濃厚接触者のこと 自宅待機期間は変わる可能性があります

濃厚接触者の特定は、陽性者本人が行います。

感染者と接触した日を0日として、翌日から7日間が自宅待機 (健康観察) 期間です。

※感染者が同居家族の場合は、感染者の発症日または住居内で感染対策を行った日のいずれか遅い方の日の翌日から7日間。



(例 患者の感染可能期間の最終接触日が
3月10日の場合 → 3月17日まで自宅待機)



濃厚接触者

濃厚接触者とは

患者の感染可能期間※1において、

- 同居あるいは長期間の接触があった
- 手で触れることのできる距離 (目安として1メートル) で必要な感染予防策※2なしで、15分以上の接触があったなど、該当する場合は濃厚接触となる。

※1 患者の発症日2日前から (無症状者は検体採取日の2日前から)

※2 マスクの着用等

(例) マスクなしで、
15分以上の接触
があった場合





感染リスクを下げる生活スタイル

昨年、新型コロナウイルスに感染した松戸太郎さん
ポイントをおさえてメリハリのある生活を送っています

1 少しでも具合が悪いときは 出勤(外出)を控え医療機関で受診・検査

「ちょっとした熱だから・・・」と、出勤・外出していたら、
クラスターの原因になってしまう可能性があります。

必ず、事前に電話してから受診してください

- ◆かかりつけ医などの身近な医療機関
- ◆発熱外来指定医療機関

確認は以下の方法で

- 千葉県ホームページの発熱外来指定医療機関一覧
- 松戸市新型コロナウイルス感染症相談専用ダイヤル
0120-415-111 (音声案内・1番を選択)
- 千葉県発熱コールセンター
0570-200-139



熱があるときは

check

いつもの手指消毒、 正しくできていますか？

- 少しだけ消毒液を手につける
- 目に見える汚れがついたままアルコール消毒する



- 3~4ml(500円玉程度)が適量(ポンプを下まで押し切る)
- こぼれないよう15~30秒かけて手のひらに擦り込む
- 目に見える汚れがついているときは、まず手を洗う

check

発熱などの症状がなくても感染に不安があるときに検査

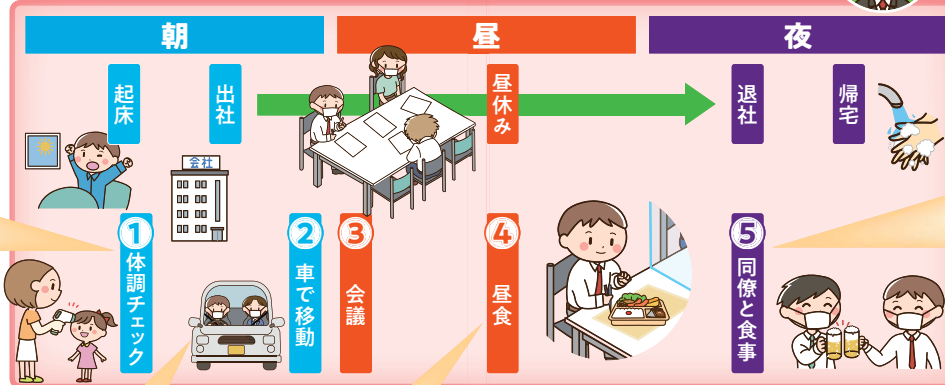
濃厚接触者にならなくても、不安があれば家族や知人のために検査を受けることをおすすめします。

症状がない人が受けられる主な検査(症状のある方や濃厚接触者は発熱外来で受診・検査)

	松戸市民 PCR検査助成事業	千葉県 PCR等検査無料化事業	松戸市 医療用抗原検査キット 助成事業
用途	●検査の結果を確定させたい ●勤務先など市外で検査したい	●感染拡大時、不安な時に検査したい ●ワクチン・検査パッケージを利用したい	●事前に買い置きし、体調に不安を感じた時にセルフチェックしたい
検査	PCR検査	PCR検査 抗原定性検査	抗原定性検査
場所	PCR検査を実施する医療機関(市内外問わない)	検査実施場所(薬局など) ※市内は24店舗	市内協力薬局
費用	2万円まで助成(1人月2回まで)	無料	500円(税込み)で購入
備考	償還払い(後日払い戻し) ※一部指定医療機関は窓口支払い不要	結果が陽性の場合、発熱外来指定医療機関等へ受診 (結果が陰性であっても、感染を完全に否定するものではありません)	

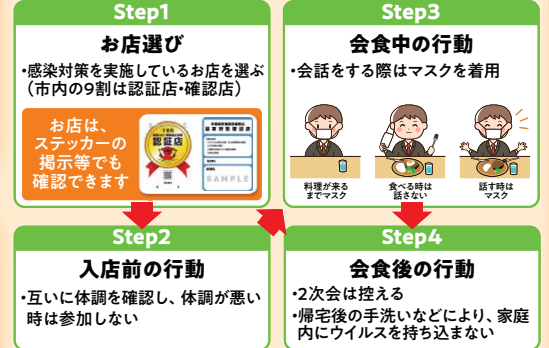
松戸太郎さんのある1日

もう二度と
感染したくないです



5 懇親会などの会食

~感染リスクを下げる4つのステップ~



check

宅飲み・ホームパーティー

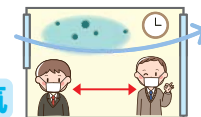
- お家での親しい間柄の人の飲酒や食事は気の緩みから感染対策がおろそかになり、三密になりがち。
- お店で食事をするとと同様にマスク会食や、換気を意識的に行う。



check

不織布マスクに加えて

距離 時間 換気



理化学研究所などのスーパーコンピュータ「富岳」によるオミクロン株の場面別感染リスクのシミュレーション結果より

状況	感染確率(平均)	
	感染者マスクなし	感染者マスクあり
感染者と15分間対面会話	距離50cm以内	約14% 最大で約30%
	距離1m	約60% ほぼ0%

50cm以内に近づくと感染リスク高

距離の確保

会話時間が長くなると感染リスク高

短時間

●不織布マスクを着用することで上気道に入る飛沫が3分の1に

●ただし、エアロゾル(微粒子)は、マスクと顔の隙間から侵入



マスクのみではエアロゾルによる感染を防げない

換気

効果的な換気方法の検証を行いました。換気のポイントなどはこちらから



ワクチン3回目(追加接種)について知ってほしいこと

自身の命だけでなく、大切な人の生活と命を守ることに繋がります

追加接種の効果

交互接種(1・2回とは異なるワクチンを使用)

ワクチン接種の問い合わせ先

発症予防効果
重症化予防効果
UP!

十分な効果と安全性

ワクチン接種コールセンター

1・2回目接種時に用いたワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社製と武田/モデルナ社製のいずれのワクチンでも抗体価が十分に上昇することが報告されている。

電話 0120-684-389
(8時30分~17時 土日・祝日実施)

追加接種の副反応

いずれのワクチンもおおむね2回目と同様の症状

1・2回目のワクチン接種から時間の経過に伴い、抗体価は徐々に低下。3回目を接種することで効果が高まる。



ワクチン接種