

(令和4年6月22日改訂)

事前準備編

# 宿泊療養施設 利用のしおり

## 目次

1. はじめに .....	1
2. 宿泊療養のながれ .....	2
3. 入所前にご準備いただくもの .....	3
4. 施設にあるもの .....	4
5. 入所時について .....	5
6. 施設での生活について .....	5
7. 入所中の生活基本事項 .....	6
8. 生活上の注意点 .....	7
9. 健康管理 .....	8
10. 宿泊療養の終了・退所 .....	9

### 【宿泊療養に関するお問い合わせ先】

長野県 健康福祉部 感染症対策課 軽症者等受入調整窓口

TEL:026-235-7332

## 1. はじめに

長野県では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、無症状や軽症であっても、感染を拡大させるリスクが低下するまでの間、外出を自粛していただくことが重要であることから、医療機関以外の場所で健康状態に留意しながら療養できる場所（宿泊療養施設。以下「施設」）をご用意しております。

このしおりは、施設に入所する前の事前準備や生活のイメージ等をまとめているので、ご熟読いただき、事前の準備にご協力いただきますようお願いいたします。

また、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（平成10年法律第114号）第44条の3第1項から第3項により、宿泊施設での療養対象者は、体温等の健康状態の報告の求めに応じる義務、及び宿泊施設から外出しないことその他の新型コロナウイルス感染症の感染の防止に必要な協力に応じる義務がありますので、施設で療養するにあたっては、このしおりの「8.生活上の注意点」「9.健康管理」をよくご確認の上、ご同意いただきますようお願いいたします。

なお、同意書（11ページ）は、原則として施設入所の際に送迎車の中でご署名をお願いし、ご提出いただきます。同意いただけない場合は、施設に入所できず、保健所から入院勧告等を行うことがあるとともに、その際には入院費用の自己負担が発生することがありますので、ご承知おきください。

## 2. 宿泊療養のながれ

<b>準備</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>療養解除予定日まで（おおむね1週間程度）の療養生活に必要な生活用品を一人で持ち運びできる範囲でご用意ください。</li> <li>特に、病院から処方された薬（解熱剤等）は必ずお持ちください。</li> <li>酒類、たばこ（無煙たばこ・電子たばこを含む。）、瓶、缶類の持ち込みはできません。</li> </ul> <p>⇒詳細は、3. 入所前にご準備いただくもの 4. 施設にあるもの をご参照ください。</p>
<b>入所</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご自宅又は予め指定した場所に事務局がお迎えに参ります。（自家用車で直接施設へお越しいただくことはできません。）</li> <li>お迎え時以降、事務局等との連絡はお持ちの携帯電話等で行います。</li> <li>お迎えから施設に到着するまでの間に、同意書にご署名いただきます。</li> </ul> <p>⇒詳細は、5. 入所時について をご参照ください。</p>
<b>施設での療養</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>原則、食事の受け取り時等を除き、居室内で過ごしていただきます。居室はビジネスホテルのシングルルームになります。（ツインルームとなる場合もあります。）</li> <li>1日3回、食事（お弁当等）をご用意します。</li> <li>1日2回、検温及び血中酸素飽和度の測定と、必要に応じて施設の看護師による健康状態の確認があります。</li> <li>発熱等、体調に変化があった場合は、直ちに施設の看護師までご連絡いただき、必要に応じて医療機関に受診となります。</li> </ul> <p>⇒詳細は、6. 施設での生活について 7. 入所中の生活基本事項 8. 生活上の注意点 9. 健康管理 をご参照ください。</p>
<b>退所</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>施設最寄りの公共交通機関の駅等（お迎え先がご自宅の場合）又はお迎え先として予め指定した場所へお送りします。（退所時は、ご家族等による送迎や公共交通機関の利用は可能です。）</li> </ul> <p>⇒詳細は、10. 宿泊療養の終了・退所 をご参照ください。</p>

### 3. 入所前にご準備いただくもの

入所期間には個人差がありますが、おおむね1週間程度（療養解除予定日が分かる場合はそれまでの間）を想定して必要な生活用品をご準備ください。

以下にご準備いただきたいものを記載します。

#### (1) 日用品（概ね1週間程度を想定）

<input type="checkbox"/>	現金（クレジットカードや電子マネー含む）、保険証、おくすり手帳	原則、施設内で現金は必要ありませんが、次の場合等で現金等が必要となる場合があります。  <ul style="list-style-type: none"> <li>退所時に施設最寄りの公共交通機関の駅等からご自宅への移動に必要となる運賃等。</li> <li>入所中に新型コロナウイルス感染症以外で医療機関に受診が必要となった場合の医療費。（現金ではなくクレジットカードや電子マネーによる決済となる場合があります。）</li> <li>入所中に常用薬がなくなったため、かかりつけ医に相談し、常用薬を処方された際の医療費。</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	スマートフォン又は携帯電話、充電器	送迎車内における事務局からの説明の際や入所中の連絡に使用します。充電器も忘れずにお持ちください。
<input type="checkbox"/>	洗面用具（シャンプー、コンディショナー、ボディソープ歯ブラシ、髭剃り等）	<b>入院等の理由でご用意できない場合には、施設で貸出し可能ですので、ご相談ください。</b>
<input type="checkbox"/>	常備薬	<b>目薬、頭痛薬、鎮痛剤、整腸剤、サプリ、保湿剤、湿布等、</b> 必要な方はご用意ください（普段使用されているものに限りません）。
<input type="checkbox"/>	衣類（寝間着や下着等の着替え）、洗濯用洗剤	入所中の洗濯は、ご自身が療養している居室のバスルームにて手洗いにより対応していただきます。 入院等の理由で寝間着、洗濯用洗剤をご用意できない場合には、施設で貸出し可能ですので、ご相談ください。
<input type="checkbox"/>	タオル、バスタオル	<b>入院等の理由でご用意できない場合には、施設で貸出し可能ですので、ご相談ください。</b>
<input type="checkbox"/>	爪切り	
<input type="checkbox"/>	食料品	入所中は弁当をご用意しますが、アレルギー対応していませんので、必要な方はお持ちください。
<input type="checkbox"/>	眼鏡、コンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/>	（女性の方）生理用品	
<input type="checkbox"/>	筆記用具	必要であればご持参ください。
<input type="checkbox"/>	簡易清掃具	粘着カーペットクリーナー、トイレ用ブラシは、各居室に1つご用意していますが必要な場合はご用意下さい。（施設による。）
<input type="checkbox"/>	モバイル Wi-Fi 等	必要と思われる方はご持参ください。

□	あると便利なもの	<p>【食事】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふりかけ</li> <li>・コップ類（耐熱性）</li> <li>・コーヒー、紅茶などの嗜好品（施設にも準備がありますが、数や種類が限られます。）</li> <li>・のど飴</li> <li>・お菓子類</li> </ul> <p>【気分転換】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・漫画、雑誌、本等</li> <li>・ノートパソコン、タブレット端末</li> </ul>
---	----------	--

**【準備に当たっての注意事項】**

**※一人で持ち運びできる範囲でまとめていただきますようお願いします。**

※健康状態の正確な確認が困難となる恐れや症状の悪化の恐れがあることから、酒類・たばこ（無煙たばこ・電子たばこを含む。）の持ち込みは**厳禁**です。

**※瓶・缶類は廃棄物として処理できないため、持ち込みできません。**

**【入院から宿泊療養に移行される方】**

**※タオルやパジャマなどの日用品等が準備できない方はご相談下さい。**

**シャンプー類、歯ブラシ、タオル、バスタオル、浴衣の準備はあります。**

(2) 処方薬・常用薬

入所前に診察を受けた医療機関で処方された薬（処方薬）及び持病のためかかりつけ医から処方され服用されている薬（常用薬）は必ずお持ちください。入所期間中に常用薬が足りなくなりそうな場合には、予めかかりつけ医にご相談いただき、処方してもらうようお願いします。

## 4. 施設にあるもの

(1) 施設に備え付けられている設備

・テレビ	・ドライヤー	・湯沸かしポット
・ベッド	・冷蔵庫	・Free Wi-Fi
・加湿機 <sup>※1</sup>	・内線電話 <sup>※2</sup>	

※1 数に限りがあり、貸出対応とさせていただく施設があります。

※2 居室に備え付けられていない施設があります。

(2) 全施設に用意してある生活用品

・トイレトペーパー	・ティッシュペーパー
・コップ（紙）	・スリッパ
・ピンチハンガー	・粘着カーペットクリーナー
・消臭剤	・トイレ用ブラシ
・ゴミ袋	・マスク

(3) 入院から移行する方又は事情により以下の品目を用意できない方はスタッフに相談してください。

・シャンプー、コンディショナー、ボディーソープ、歯ブラシ、髭剃り等	
・タオル、バスタオル	・寝間着、洗濯用洗剤

(4) 入所期間中に貸与する健康観察器具<sup>※1</sup>

・体温計	・パルスオキシメーター <sup>※2</sup>
・血圧計 <sup>※3</sup>	

※1 健康観察のため、毎日の測定で使用します。

※2 血中酸素飽和度（SpO2）と脈拍数を測定するための装置です。

※3 数に限りがある施設については、貸与されない場合があります。

## 5. 入所時について

- ご自宅又は予め指定した場所に事務局がお迎えに参ります。自家用車を使用して直接宿泊療養施設にお越しいただくことはできません。
- お迎えから入所後居室に入るまでの間、必ずマスクを着用してください。
- 送迎車内で、入所に当たっての同意書にご署名いただきます。ご署名いただいた同意書は入所時に所定の箱に入れてください。なお、同意いただけない場合は、施設に入所いただけませんのでご承知おきください。
- 施設に着きましたら、事務局からお持ちの携帯電話へ入所のご案内をします。案内に沿ってお部屋へ入室いただきます。対面でののご案内はありません。
- 部屋番号が記載された封筒を1階エレベーターホールにご用意します。お部屋の鍵や療養生活の案内が入っておりますので、お持ちください。
- 入院等の理由でタオル、浴衣、シャンプー等を用意できず、施設からの提供を予め申し出ていただいた方には入所の際にお渡します。

## 6. 施設での生活について

- 基本的に入所期間中、部屋代や食事代等の自己負担はありません。
- 原則1人1個室（浴槽・トイレあり）で生活していただきます。
- 入所中は施設の決められたエリア外に出ることはできません。
- 施設には看護師が常駐し、24時間健康観察対応します。
- 無断で施設から外出した場合は、警察に通報して捜索を行います。その際は警察に携帯電話番号等の個人情報を提供します。

- 施設ではWi-Fiによりインターネット回線をご利用いただくことができますが、有線LANは使用できません。  
また、入所者が多い場合等、インターネット回線が混雑し、健康観察に支障をきたすような場合にはWi-Fiのご利用を控えていただくことがありますので、ご承知おきください。
- 施設内のコインランドリーやクリーニングサービス、自動販売機は使用できません。
- 入所中は禁酒・禁煙です。電子タバコ等の火を使わない器具を使用した喫煙も禁止です。万一飲酒・喫煙により、部屋ににおいが残る等の不具合が生じた場合は、修繕費用を請求します。
- 居室から出る場合は、必ずマスクの着用をお願いします。  
また、居室に戻ってきた際は、手洗い・うがいの徹底をお願いします。

## 7. 入所中の生活基本事項

### (1) 食事

- 1日3回、お弁当とお茶等をご用意します。
- お弁当はアレルギー対応していませんので、アレルギーをお持ちの方は事前にお知らせください。
- お弁当の他にカップラーメン等の軽食類や水分補給用ドリンクやスティックのお茶などの用意があります。(施設により異なります。)

### (2) 清掃

- 療養中、スタッフによる清掃はいたしませんのでご承知おきください。
- 居室のカーペットクリーナー等をお使いいただき、各自で掃除をしてください。

### (3) ベッドシーツの交換

- ベッドシーツ・枕カバーの交換は原則週に一度です。入所期間が1週間以上となった場合やその他必要な場合は、替えをお渡ししますので、ご自身で交換をしてください。

### (4) タオル・バスタオルの交換

- 入院から移行された方で、タオル・バスタオルを貸し出している場合、追加で必要な場合は事務局にご相談ください。

(5) 洗濯

- 各居室の浴室でご対応をお願いします。干す際は、ピンチハンガーをご利用ください。

(6) ゴミの処理

- お弁当容器など入所中に出たゴミは、居室に用意したゴミ袋に入れてください。ご自身でゴミ袋を縛り、食事を取りに来る際に所定の場所に捨ててください。

## 8. 生活上の注意点

- 入所中は、事務局の指示に従ってください。
- 事務局へは、内線電話（ない施設もあります）又はご自身の携帯電話等で連絡をすることができます。（夜間は緊急時のみ対応します）
- 施設内では、原則として弁当受け取り時を除き、各自居室内でお過ごしください。
- 居室外に出る場合は、必ずマスクを着用してください。
- 入所中は外部の方との面会はできません。
- 常用薬等入所中の生活に必要な物については、ご家族から差し入れていただくことができますので、必要がある場合には、事前に事務局にご相談ください。差し入れは事務局でご家族からお預かりし、お渡しします。なお、衛生上、生もの等の差し入れはご遠慮ください。また、廃棄物の処理上、瓶・缶類の差し入れはご遠慮ください。
- 入所中の健康管理用に、iPhone 又はタブレット端末を貸与いたします。健康管理に用いるために必要な機能以外は制限していますので、他の目的でのご利用はお控えください。
- 施設の利用に係る費用負担はありません。ただし、館内設備やタブレット端末等に損壊・紛失等が見られた場合には、修繕費用又は損害額を請求させていただきます。
- 居室の鍵の管理は責任を持って行い、退所時にご返却ください。紛失又は返却されない場合は、実費を請求します。
- 盗難や暴力行為、不法行為があった場合は、警察に通報します。
- 入所中は、以下の行為を禁止します。
  - (ア) 施設からの外出及び事務局フロアなど入所者の生活エリア以外のエリアへの立ち入り
  - (イ) 喫煙・飲酒

- (ウ) デリバリーサービスやネットショッピングの利用など外部からの物品等の持ち込み
- (エ) 他の入所者への迷惑となる行為（夜間の騒音等）
- (オ) 他の入所者のプライバシーの保護に抵触する行為（写真撮影・録音・SNSへの投稿等）
- (カ) 火気の使用

➤ 入所中のみならず退所後においても、次の行為を禁止します。

- (ア) 入所中の状況をSNSへの投稿等により外部に流出させること。
- (イ) 施設の場所が分かるような写真や動画のSNSへの投稿等により施設の情報を外部に流出させること。

## 9. 健康管理

### (1) 健康状況の報告

- 毎日2回、所定の時間に体温計による検温及びパルスオキシメーターによる血中酸素飽和度の測定を行っていただき、健康管理用のiPhone又はタブレット端末に結果を入力してください。
- 入力いただいた健康観察の内容を確認しながら、必要に応じて看護師がビデオ通話又は電話で健康状態の確認を行います。
- 発熱（38℃以上）や血中酸素飽和度の低下（SpO2 95%以下）など、体調に変化がある場合は、直ちに看護師までご連絡ください。
- パルスオキシメーターで血中酸素飽和度を測定する際、マニキュアやジェルネイルをされていると正確に測定できませんので、入所前にご自身で可能な限り除去してください。

### (2) 体調が悪化した場合

- 原則として、入所前に振り分け診察を行った医療機関又は入院していた医療機関で受診いただきます。診察の結果、必要な場合には入院いただくことがあります。なお、急激に体調の悪化した場合は、救急搬送となる場合があります。
- 体調悪化により医療機関に移動する場合は、原則荷物を全部持って移動していただきます。

(3) 薬の管理

- 薬の管理はご自身でお願いいたします。また、持参された薬は施設の看護師にお伝えください。

(4) 心の健康相談

- こころのお悩みについては、県精神保健福祉センターの精神保健福祉士にご相談いただけます。

## 10. 宿泊療養の終了・退所

- 有症状の方については、以下のいずれかが確認された場合に、宿泊療養は終了となり、ご自宅にお戻りいただくこととなります。

- ① 発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合
- ② 症状軽快後24時間経過した後、PCR検査等で24時間以上の間隔をあげ、2回の陰性が確認された場合（※）

※・原則として実施しません。

- ・やむを得ない場合は、事前に保健所へ施設から相談が必要となります。（調整窓口を經由）

- 無症状病原保有の方については、以下のいずれかが確認された場合に、宿泊療養は終了となり、ご自宅にお戻りいただくこととなります。

- ① 陽性確定に係る検体採取日から10日間経過した場合

オミクロン株の場合は、陽性確定に係る検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除が可能となります。この場合、10日間が経過するまでは、検温などご自身による健康状態の確認や、リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用することなどの感染対策を行ってください。

- ② 陽性確定に係る検体採取日から6日間経過した後にPCR検査等で24時間以上間隔をあげ、2回の陰性が確認された場合（※）

※・原則として実施しません。

- ・やむを得ない場合は、事前に保健所へ施設から相談が必要となります。（調整窓口を經由）

- 退所時は、施設から最寄りの公共交通機関の駅等（お迎え先がご自宅の場合）又はお迎え先として予め指定した場所まで事務局がお送りいたします。

なお、退所時はご家族等による送迎や公共交通機関をご利用していただけますので、退所時の交通手段の確認時に、希望する交通手段を事務局へお伝えください。

- 退所後も、手洗い、マスク着用、咳エチケット等、衛生対策を徹底してください。咳や発熱などの症状が出た場合や後遺症等の心配がある場合は、保健所又は受診・相談センターに相談してください。
- 施設では、陰性証明のためのPCR検査は行いません。

# 同意書

私は、下記の事項について説明を受け、その内容に同意するとともに、違反した場合は退所となることを理解のうえ、宿泊療養施設に入所いたします。

- 1 入所中は健康状態の報告をすること。  
また、長野県が実施する健康観察業務のため、個人情報を使用すること。
- 2 入所中は外出をしないこと。  
※県では、無断で外出した場合は警察に通報して捜索をします。  
その際は、警察に個人情報を提供することになります。
- 3 「宿泊療養施設利用のしおり」に記載の入所中の注意事項及び施設からの指示事項を守ること。
- 4 入所中のみならず退所後も施設の情報や入所中の状況を SNS に投稿するなど、外部に流出させないこと。

※県では、上記に違反し、経費や損害が発生した場合はその費用を請求します。  
また、館内設備やタブレット端末等に損壊・紛失等が確認された場合、修繕費又は損害額を請求することがあります。

長野県知事 様

令和 年 月 日

住 所

氏 名