

事務連絡  
令和4年9月27日

各〔 都道府県  
保健所設置市  
特別区 〕衛生主管部（局）御中

新型コロナウイルス感染症対策推進本部

With コロナにおける  
国民向けリーフレットについて

平素より、新型コロナウイルス感染症対策にご尽力、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症対策に係る体制整備については、「Withコロナに向けた政策の考え方」（令和4年9月8日新型コロナウイルス感染症対策本部決定）を踏まえ、「Withコロナの新たな段階への移行に向けた全数届出の見直しについて」（令和4年9月12日厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部）に基づいて進めていただいているところです。発生届出の対象に関しては4類型に限定するとともに、発生届出の対象外となるような若い軽症者等においては自宅で速やかな療養開始を希望する場合、検査キットを用いてセルフチェックを行い、陽性だった際には、健康フォローアップセンター等に連絡し、体調悪化時には医療機関を受診できる体制の整備をお願いしているところです。

新型コロナウイルス感染症流行下においても、日々自身の健康状態にご注意いただくことが改めて重要です。今般、国民一人ひとりが健康をまもるために必要な、セルフケアの推進にご活用いただけるリーフレットを作成するとともに、これまでの新型コロナウイルス感染症等に関する広報資料一覧を下記のとおりまとめましたので周知いたします。つきましては、管内市町村、医療機関等を通じて広く呼びかけていただくとともに、リスクコミュニケーションの観点からも、保健所・保健センターにおける健診、健康づくりセミナーや健康相談にご活用いただきますようお願いいたします。

記

1. 適切に診療・検査医療機関に受診するために参考となる広報資料・リンク

- With コロナにおいて健康をまもるために出来ること（別紙）
- 新型コロナウイルス感染症 体調に異変を感じたら

- 新型コロナウイルス感染症 陽性だった方へ ～自宅療養中に気をつけること～  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html))

## 2. 陽性になったら参考となる広報資料・リンク

- 陽性だった場合の療養解除について  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000928216.pdf>)

## 3. 感染予防対策に参考となる広報資料・リンク

- 咳エチケットと手洗いをお願いします。  
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>)
- 家族が新型コロナに感染した際に注意したいこと  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000835169.pdf>)

## 4. その他

- 新型コロナウイルス感染予防のために  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1))
- 医療の相談  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_2](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_2))
- 地域がいきいき集まろう！通いの場  
(<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>)
- 啓発資料・リーフレット・動画  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikanfukushishisetsu.html#h2\\_4](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikanfukushishisetsu.html#h2_4))
- 政府広報オンライン  
([https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/cu\\_covid-19/yobo/index.html](https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/cu_covid-19/yobo/index.html))

### 【担当者】

厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部

保健班

電話番号：03-5253-1111(内線2335)

メールアドレス： @mhlw.go.jp

:

With コロナにおいて

## 健康をまもるためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の体調を確認することは、健康管理の観点で重要です。

## 健康に関するセルフケアをしましょう



※災害時にも有用です

-準備しておくといもの-

- 体温計
- 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
- 検査キット（【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示）
- 日持ちする食料（5～7日分程度を目安）
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報

検査キットを購入する際の留意点はこちら



健康手帳



健康の保持・増進のために日常から気をつけること-

※詳細は健康手帳をご覧ください。

- ✓ 適切な食生活を目指そう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- ✓ お酒と上手に付き合おう

新型コロナウイルス  
感染予防情報

引き続き感染予防のために気をつけること-

- ✓ 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- ✓ 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- ✓ 新型コロナワクチンを接種しましょう

新型コロナウイルス  
ワクチン情報

## 新型コロナの重症化リスクをご存じですか？

◆以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。日頃からチェックしておきましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である                  | <input type="checkbox"/> 妊娠している                 |
| <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある                    | <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患（COPD等）と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上）               | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている            |
| <input type="checkbox"/> 脳血管疾患と診断されている             | <input type="checkbox"/> 脂質異常症と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> 高血圧と診断されている               | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> がんと診断されている                | <input type="checkbox"/> 心血管疾患と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性があると診断されている（※） |   |

（※）臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による

◆各自治体で重症化リスクを示していることがあります。

免疫機能の低下の可能性があると医師から診断されている方。

## 新型コロナ感染したかと思ったら・・・？

65歳以上の高齢者など重症化リスクがある方は、

## 発熱外来を受診しましょう

重症化リスクがない方については健康フォローアップセンターに連絡してすばやく療養を開始することができます

健康フォローアップ  
センター情報