



年末年始 安心して過ごすために

この冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。年末年始に安心して過ごすための事前の備えや発熱などの症状が出た場合の対応についての最新情報をまとめました。年末年始は帰省や外出など人と会う機会が多くなります。基本的な感染対策の徹底にご協力をお願いします。

お問い合わせ
夜間・休日当番医と受診案内については
健康福祉課 421-6731へ
それ以外については
健康づくり課 483-4646へ

年末年始も基本的な感染対策の徹底を

マスクの着用 3密の回避 手洗いや消毒 などの基本的な感染対策を徹底しましょう

あけて防ぐ

寒くとも
こまめに換気し
窓を開けましょう



できるだけ窓や扉を
2方向あける

距離をあけ
飛沫感染を
避けましょう



近距離で会話するときは
マスクの着用を

さけて防ぐ

飲食は
長時間・大声を
避けましょう



会話の際はマスクの着用を
箸やコップは使い回さない

体調不良時は
出かけずに
安静にしましょう



風邪症状などがあるときは、
出勤・登校を含め
外出を避ける

「検査キット」「解熱鎮痛薬」「生活必需品」などの準備を

急な発熱に備えて

年末年始の急な発熱に備えて、自分で感染を確認し、自宅療養できるよう、新型コロナウイルス抗原検査キットや解熱鎮痛薬をあらかじめ購入しておきましょう。また、療養期間中に食料品や日用品などが不足しないように、必要なものを確認し、事前に準備しておくと安心です。

抗原定性検査キット

千葉県では、症状が軽く重症化リスクの低い人について、まずは自宅で抗原定性検査を行う方法を案内しています。抗原定性検査キットは、薬局などで、自分で購入することができます。購入するときは「研究用抗原定性検査キット」ではなく、国が承認した「医療用抗原定性検査キット（体外診断用医薬品）」

か「一般用抗原定性検査キット（第1類医薬品）」であることを必ず確認して購入してください。国が承認した検査キットは下のコードから確認できます。

検査キットを使用して陽性だった場合、2ページの「発熱などの症状があるときの外来受診・療養の流れ」を確認し、重症化リスクなどに応じた受診・療養をしてください。



解熱鎮痛薬

新型コロナウイルスに感染し、自宅療養中に発熱した場合は、市販の解熱鎮痛薬が服用可能です。のどの痛み、咳などの症状も市販で症状を和らげることができる場合がありま

す。発熱などの体調不良時に備えて、早めに購入しておきましょう。他の薬を内服している人や妊娠中の人は、過去に薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こしたことがある人などは、服用できる薬が限られます。購入する前に必ず薬剤師に相談してください。

療養中に必要な食料品 日用品の備えも忘れずに

療養生活となったときに困らないように5~7日分の食料品やマスク、アルコール消毒液、トイレットペーパーなどの日用品を備蓄しておくと安心です。

家族構成によっても必要な食料品や日用品は変わってきますので、家族で相談して、必要なものをリストアップして準備をしておきましょう。また、健康保険証は、すぐ持ち出しできるようにしておきましょう。



発熱などの症状があるときの外来受診・療養の流れ

～感染状況や一人ひとりの重症化リスクなどに応じた外来受診・療養へのご協力を～



●重症化リスクの高い人

- ・65歳以上の人
- ・重症化リスク因子となる疾病など(※)を有する人
- ・妊娠中の人

●小学生以下の子ども

●症状が重い人 (水分がとれない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい、呼吸が速い)

受診に関して判断に迷う場合は 電話相談

千葉県発熱相談センター番号0570-200-139(24時間受付)
千葉県救急安心電話相談番号#7009(平日・土曜午後6時～翌朝6時、日曜・祝日・年末年始午前9時～翌朝6時)

発熱外来・かかりつけ医を受診

発熱外来指定医療機関については3ページを確認してください。受診できる医療機関がない場合に、抗原定性検査キットによる自己検査の結果、陽性となった人は、小学生以下の子どもや、症状の重い人を除き、千葉県オンライン診療を利用できます。詳しくは下段「①千葉県のオンライン診療」へ。

新型コロナ 陽性

詳しくは下段「②新型コロナと診断されたときは」へ。

新型コロナ 陰性

通常診療

自宅療養

4ページを確認してください

自分でインターネットから千葉県陽性者登録センターに登録する必要がある人がいます。詳しくは右のコードからホームページへ。



③千葉県の抗原定性検査キット配布

千葉県の抗原定性検査キットの配布対象者は軽度の有症状者であって、次の要件をすべて満たす人です。

- ・中学生から64歳以下の人
- ・重症化リスク因子となる疾病などがない人
- ・妊娠していない人

申し込みや詳細は右のコードから千葉県ホームページへ。



妊娠中の人はへ

発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合でも、重症化リスクのある人と同様に、まずは早めにかかりつけ医など、身近な医療機関に電話で相談してください。

●重症化リスクの低い軽症状の人

- ・中学生から64歳以下の人
- ・重症化リスク因子となる疾病などがない人
- ・妊娠していない人
- ・症状が軽い人(飲んだり食べたりできる、呼吸が苦しくない)

新型コロナの検査キットで自己検査を実施

必ず、「医療用」または「一般用」の検査キットを使ってください。自分で薬局などで購入する場合は確認してください。

千葉県では抗原定性検査キットを配布しています。詳しくは下段「③千葉県の抗原定性検査キット配布」へ。

新型コロナ 陽性

千葉県陽性者登録センターに登録 (自己検査者窓口)

検査結果の写真を用いて自身でインターネットから登録を。



新型コロナ 陰性

【受診を希望する場合】

電話・オンライン診療、かかりつけ医などの受診を。下段「①千葉県のオンライン診療」もあります。

【受診を希望しない場合】

自宅療養し、体調変化時は医療機関へ受診を。

自宅療養 4ページを確認してください

※喫煙歴、肥満(BMI30以上)、悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、高血圧、糖尿病、脂質異常症、臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤などの使用その他の事由による免疫機能の低下など

【出典】千葉県ホームページ(12月15日現在)

コロナ・インフルと思う症状のある方、検査で陽性となった方



①千葉県のオンライン診療

千葉県ではオンライン診療センターを5年2月28日(火)まで設置しています。診療時間は土日祝日含む午前9時～午後6時。対象者は次のとおりです。

- ・発熱患者のうち、抗原定性検査キットの自己検査結果が陰性の中学生～64歳以下の人
- ・発熱患者のうち新型コロナウイルス抗原定性検査キットの自己検査の結果が陽性の人で、重症化リスク因子となる疾病を有する人、65歳以上の人、妊娠中の人の保険診療・保険調剤などの費用がかかります。詳しくは右のコードから千葉県ホームページへ。状況により対象者などが変更になる場合があります。



②新型コロナと診断されたときは

医療機関などで新型コロナと診断されたときは、医療機関から保健所に発生届が提出される人と、医療機関からの書類に従い、自

小学生以下の子どもの保護者へ

小学生以下の子どもは、かかりつけ医や地域の小児科医などに相談してください。子どもの症状は、年齢などによってさまざまです。顔色や機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずに様子を見て、必要時にはかかりつけ医に相談してください。受診に迷ったときや夜間・休日で受診できないときは「救急車利用マニュアル」、「子どもの救急」などのホームページの参照や救急要請相談番号#7119、こども医療相談番号#8000など電話相談窓口などに電話してください。2歳未満では新型コロナ、5歳未満ではインフルエンザ、基礎疾患のある子どもは年齢にかかわらず両方の重症化リスクがあります。心配なことがあります、かかりつけ医と対応を相談しておきましょう。





市内の発熱外来指定医療機関

医療機関を受診するときは、まずは普段から診察を受けている、かかりつけ医などの身近な医療機関へ電話で相談をしてください。かかりつけ医がない場合は、千葉県が指定している発熱外来指定医療機関へ事前に電話で連絡したうえで受診してください。このページでは八千代市内の発熱外来指定医療機関の年末年始の診療情報を掲載しています。

医療機関を受診するときは

発熱などの症状がある人のうち、重症化リスクの高い人、小学生以下の子ども、症状が重い人などは、かかりつけ医か発熱外来指定医療機関を、事前に連絡したうえで受診してください。

発熱外来指定医療機関とは、発熱患者を受け入れる意向を表明し、千葉県の指定を受けた医療機関です。千葉県内の発熱外来指定医療機関は、右のコードから一覧を参照してください。

ださい。

12月15日現在で掲載されている市内の発熱外来指定医療機関の年末年始の診療情報は下表のとおりです。診察日でも、急患などにより対応できない場合があります。下表以外の医療機関でもかかりつけ医で発熱した患者を受け入れている場合があります。まずは、かかりつけ医に相談してください。

医療機関を受診するときは、次のことに留意してください。

・発熱外来の診療時間などを千葉県ホームページで確認してください。

・受診するときは、必ず電話で事前に連絡してください。

- ・お薬手帳または服用しているお薬を必ず持参してください。
- ・受診するときは、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットを徹底してください。



八千代市内の発熱外来指定医療機関一覧（千葉県発熱外来検索システム 12月15日現在）

	医療機関名／住所	電話番号	診療対象患者※1			診療日（○：診療日、休：休診日）								
			かかりつけ以外の患者	小児対応	妊婦対応	12月			1月			2月		
						26日(月)	27日(火)	28日(水)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
1	島田台総合病院／島田台887-7	488-7788				○	○	○						
2	新八千代病院／米本2167	488-3251				○	○	○						
3	セントマーガレット病院／上高野450	485-5111				○	○	○						
4	うのクリニック／勝田台2-12-9	481-1929	○		○	○	○	○						
5	川島内科医院／勝田台7-30-3	485-9109	○			○	○	○						
6	鬼倉循環器内科クリニック／勝田台1-26-13	484-7070	○			○	○	○						
7	くろだ内科クリニック／勝田台7-26-17	481-5596	○		○	○	○	○						
8	大高内科整形外科／勝田台7-4-1	485-2280	○			○	○	○						
9	勝田台病院／勝田622-2	482-3275	○		○	○	○	○						
10	さくらがわクリニック／村上南5-5-18	405-7722	○			○	○	○	休					
11	三浦耳鼻咽喉科／八千代台北3-2-12	483-1191	○	○	○	○	○	○						
12	メディカルプラザ加瀬外科・加瀬眼科／八千代台北1-7-10	480-8111	○			○	○	○						
13	もと脳神経・内科クリニック／八千代台西9-2-9	405-7005	○			○	○	○	休					
14	こうづ整形外科／八千代台西9-2-11	405-3021	○			○	○	○						
15	中嶋内科クリニック／高津850-134	459-2264	○			○	○	○						
16	アリスこどもクリニック／高津694-1	489-4232		小児のみ		○	○	○						
17	やちよ総合診療クリニック／緑が丘西1-15-4	455-8145	○	○		○	○	○						
18	緑が丘小児科／緑が丘西2-1-3	402-3640	○	小児のみ		○	○	○	休					
19	こさか耳鼻咽喉科／緑が丘2-20-7	480-3387		○	○	○	○	○	休					
20	愛心クリニック／緑が丘2-2-10秋葉緑が丘ビル3F302	407-3650	○			○	○	○						
21	キャップスクリニック八千代緑が丘／緑が丘2-1-3イオングモール八千代緑が丘3階	407-3307	○	小児のみ		○	○	○						
22	佐々木クリニック／ゆりのき台4-1-8ベエルジェールゆりのき2階	480-8888	○		○	○	○	○						
23	八千代ももたろうクリニック／ゆりのき台4-1-8ベエルジェール2C	405-3588	○	小児のみ		○	○	○						
24	ひらお循環器内科クリニック／ゆりのき台5-1-1イードル八千代ビル1F	487-1515	○		○	○	○	○	休					
25	ゆりのきクリニック／萱田2245	750-7555	○		○	○	○	○						
26	大和田駅前クリニック／大和田1011-2	481-5006				○	○	○	休					
27	山本医院／大和田860-9	484-2953				○		○	休	休				
28	はなしま泌尿器科クリニック／大和田新田510-2プログレス花通1-A	459-7755				○	○	○						
29	緑が丘クリニック／大和田新田974-1	480-3555	○		○	○	○	休	休					
30	細野こどもクリニック／大和田新田15	480-3551	○	小児のみ		○	○	○						
31	なかのクリニック／大和田新田510-2-1-B	458-5588				○	○	○						
32	MEDAGREECLINICやちよ／大和田新田59-68	406-3093				○	○	○						

※1 「○」はそれぞれかかりつけ以外の患者、小児、妊婦対応可。「小児のみ」は小児以外の対応不可。全て空欄はかかりつけの患者のみ対応可

※2 発熱外来の実施なし

12月29日～1月3日は4ページの休日当番医をご覧ください

1月8日～9日は4ページの休日当番医をご覧ください

年末年始の夜間・休日当番医と受診案内

年末年始に具合が悪いときは、下表の当番医に必ず電話で事前に連絡をし、受診してください。休日診療時間は昼休みを除く午前9時～午後5時。夜間診療時間は午後5時～翌朝9時。新型コロナウイルスの検査には対応できません。中学生以下の小児が急病の場合はやちよ夜間小児急病センター 458-6090

へ。受付時間は午後6時～午後11時（午後11時以降は 450-6000）。下表以外にも発熱外来を行っている場合があります。詳細は右のコードからホームページへ。



■お薬に関する相談

服薬など薬に関する相談はまず、かかりつけ薬局や処方薬を受け取った薬局に相談してください。夜間・休日の連絡先を別にしている場合があります。薬袋やおくすり手帳を確認するか「ちば医療なび」で検索してください。かかりつけ薬局がない場合や処方薬を受け取った薬局に連絡が取れない場合は「八千代中央薬局」でも相談できます。

八千代中央薬局 458-8951 住所：大和田新田477-145（八千代市薬剤センター）受付時間：年中無休。午前8時～午前0時。

診療日	区分	診療科目	当番医／住所	電話番号
12月29日(休)	休日	外科系	ゆりのき整形外科／ゆりのき台1-2-2	487-0081
		内科・小児科	もと脳神経・内科クリニック／八千代台西9-2-9メディパーク八千代台	405-7005
		その他	大和田駅前クリニック／大和田1011-2	481-5006
		歯科	ローズ眼科クリニック／村上南1-3-1 フルルガーデン八千代2階	481-5550
		歯科	南高津歯科医院／高津390-274	459-8811
	夜間	歯科	鷺歯科医院／緑が丘2-31-1	458-2010
		内科系 外科系	セントマーガレット病院／上高野450	485-5111
12月30日(金)	休日	外科系	武田整形外科医院／八千代台北7-8-11	487-5110
		内科・小児科	くろだ内科クリニック／勝田台7-26-17	481-5596
		その他	あべこどもクリニック／勝田台北1丁目8番7号KEIYUビル2階	487-0415
		歯科	いしい眼科／大和田新田328-1	409-7900
		歯科	桜田歯科医院／萱田2238-8川島ビル2階	485-7730
	夜間	歯科	アップル歯科医院／八千代台西3-1-12	483-4618
		内科系 外科系	八千代医療センター／大和田新田477-96	450-6000
12月31日(土)	休日	外科系	セントマーガレット病院／上高野450	485-5111
		内科・小児科	セントマーガレット病院／上高野450	485-5111
		その他	細野こどもクリニック／大和田新田15高津団地1-21	480-3551
		歯科	宮崎耳鼻咽喉科医院／大和田新田375-2	480-3314
		歯科	フレッシュタウン歯科クリニック／萱田町540-42	450-5918
	夜間	歯科	佐藤歯科医院／八千代台南1-3-4AHCビル1階	485-8866
		内科系 外科系	八千代医療センター／大和田新田477-96	450-6000
1月1日(祝)	休日	外科系	勝田台病院／勝田622-2	482-3020
		内科・小児科	勝田台病院／勝田622-2	482-3020
		その他	八千代ももたろうクリニック／ゆりのき台4-1-8ベエルジェールゆりのき2階C室	405-3588
		歯科	勝田台病院(泌)／勝田622-2	482-3020
		歯科	河田歯科クリニック／八千代台東4-7-22	486-8601
	夜間	歯科	城橋歯科医院／米本28	488-3006
		内科系 外科系	八千代医療センター／大和田新田477-96	450-6000
1月2日(休)	休日	外科系	新八千代病院／米本2167	488-3251
		内科・小児科	新八千代病院／米本2167	488-3251
		その他	アリスこどもクリニック／高津694-1	489-4232
		歯科	八千代台皮膚科／八千代台西1-6-1 扇屋ビル2階	486-8278
		歯科	ししくら歯科／大和田474-4 コーポ城1-2	484-2559
	夜間	内科系	柴崎歯科医院／ゆりのき台3-3-1 プレルディオ2階	485-4682
		外科系	勝田台病院／勝田622-2	482-3020
1月3日(火)	休日	外科系	八千代医療センター／大和田新田477-96	450-6000
		内科・小児科	おかげ外科クリニック／大和田新田917-6	450-1331
		その他	さとう内科医院／大和田新田251	481-5115
		歯科	なないろこどもクリニック／大和田新田458-10	459-3311
		歯科	勝見産婦人科／村上1113-1 村上団地1-51	486-8400
	夜間	内科系	豊歯科／八千代台南1-3-1 扇ビル4階	482-0100
		外科系	庄司歯科クリニック／勝田台5-30-8	487-4487
1月8日(日)	休日	内科系	新八千代病院／米本2167	488-3251
		外科系	習志野第一病院／習志野市津田沼5-5-25	454-1511
		内科・小児科	島田台総合病院／島田台887-7	488-7788
		その他	島田台総合病院／島田台887-7	488-7788
		歯科	山本医院／大和田860-9	484-2953
	夜間	内科系	めぐみ眼科／大和田新田76-40	450-5530
		歯科	豊田歯科医院／島田台872-2	488-3401
1月9日(祝)	休日	内科系	八千代医療センター／大和田新田477-96	450-6000
		外科系	むらた整形外科／大和田新田99	458-0078
		内科・小児科	鬼倉循環器内科クリニック／勝田台1-26-13	484-7070
		その他	川島内科医院／勝田台7-30-3	485-9109
		歯科	あきもと泌尿器科クリニック／村上南1-5-25 カセイビル2階	405-5223
	夜間	内科系	中澤歯科／八千代台南1-13-1	486-6161
		外科系	勝田台病院／勝田622-2	482-3020

療養期間と療養中の過ごし方

新型コロナウイルス感染による療養期間は、症状の有無によって異なります。

いずれも療養の解除に保健所への確認は必要ありません。

●症状のある人

発症日から7日間を経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合は、8日目から療養解除が可能です。

●症状のない人

検体採取日から7日間を経過した場合は、8日目から療養解除が可能です。加えて、検体採取日から5日に検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、5日間経過後（6日目）に療養解除が可能です。

[4.12.26]

■療養中の過ごし方 療養期間中の健康観察

や配食サービス、宿泊療養の申し込みなどの案内は、医療機関が発生届を提出した後か陽性者登録の完了後に、千葉県などから陽性者の携帯電話にSMS（ショートメッセージサービス）で送付されます。症状が悪化した場合は、SMSに記載の自宅療養者フォローアップセンターか「千葉県発熱コールセンター 0570-200-139」（24時間受付）へ相談してください。

濃厚接触者と待機期間

濃厚接触者は感染している可能性があるの、外出の自粛（自宅待機）と健康観察をしてください。濃厚接触者の基準は右下のコードから確認できます。濃厚接触者の待機期間

は次のとおりです。

①感染者と最後に接触があった日を0日として5日間

②同居家族は基本的に濃厚接触者に当たります。待機期間は「感染者の発症日（無症状の人は検体採取日）」と「感染者の発症などにより住居内で感染対策を講じた日」のいずれか遅い日を0日目として5日間で、6日目に解除になります。別の家族が発症した場合は、その発症日を0日目とします。

①②とも待機期間開始から、2日目、3目の抗原定性検査キットで陰性を確認した場合は、3日目から解除可能です。

療養や濃厚接触者について、詳しくは右のコードから千葉県ホームページへ。

