

※疫学調査で決定した発症日を記入してください  
 有症状：症状が出現した日 無症状：検体採取日

# 健康観察シート

<記入方法>

症状あり → ○ 服薬した → ○  
 症状なし → × 服薬せず → ×

健康観察シート		療養0日目	療養1日目	療養2日目	療養3日目	療養4日目	療養5日目	療養6日目
		朝 / 夕	朝 / 夕	朝 / 夕	朝 / 夕	朝 / 夕	朝 / 夕	朝 / 夕
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
SpO2	%	%	%	%	%	%	%	%
咳								
呼吸苦								
倦怠感								
頭痛								
咽頭痛								
下痢								
味覚障害								
嗅覚障害								
解熱剤								
服薬 (薬剤名)								
その他症状など								

健康観察 シート	療養7日目	療養8日目	療養9日目	療養10日目	療養11日目	療養12日目	療養13日目
	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
SpO2	%	%	%	%	%	%	%
咳							
呼吸苦							
倦怠感							
頭痛							
咽頭痛							
下痢							
味覚障害							
嗅覚障害							
解熱剤							
服薬 (薬剤名)							
その他症状など							

服薬管理	薬剤名・量	1回量	服薬頻度	備考(作用など)
			頓服・朝・昼・夜 その他 ( )	
			頓服・朝・昼・夜 その他 ( )	
			頓服・朝・昼・夜 その他 ( )	

自宅療養解除日について: 3ページ  
健康観察方法について : 4ページ

# 経過

ご自身の経過を把握し、医療機関や行政への相談・受診時等にご活用ください。

発症日	PCR検査日	陽性判明日	療養解除予定日
令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日
診断を受けた医療機関名			
HER-SYS ID(ハーシス アイディー) (新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム)			

# 相談先



相談先	電話番号	相談内容
自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル	<b>06-6647-0790</b> 全日24時間対応	<自宅療養者・濃厚接触者専用> 息苦しさや高熱など体調不良の場合の相談
新型コロナ受診相談センター	<b>06-6647-0641</b> 全日24時間対応	症状が重いなど入院や往診等の調整を要する場合の相談、医療の専門的な相談
居住地の保健福祉センター (地域保健活動担当)	<b>06-下記番号(4ケタ)-9968</b> 平日(土日祝・年末年始除く)9:00~17:30	感染症の特徴、予防方法、療養方法などの相談
新型コロナウイルス感染症 一般相談センター	<b>0120-911-585</b> 全日24時間対応 <b>0120-993-380</b> 全日8:00~22:00対応	コロナに関する一般的な相談 (療養期間について、保険請求に必要な書類の請求方法など)
高齢者専用ダイヤル	<b>0120-911-921</b> 全日8:00~22:00対応	<65歳以上専用> 息苦しさや高熱など体調不良の場合の相談やコロナに関する一般的な相談など
自宅待機SOS(コロナ陽性者 24時間緊急サポートセンター)	<b>0570-055221</b> 全日24時間対応	宿泊施設(ホテル)での療養希望、健康相談、医療機関への受診相談など
大阪府陽性者登録センター	<WEBによるお申し込みが難しい方> <b>06-4400-0923</b> 全日9:00~17:30対応	検査キット等で陽性反応が出た場合の陽性者登録のお申し込み
大阪府配食・パルスセンター (ワンストップ窓口)	<b>0120-205-040</b> 全日9:00~17:30対応	自宅療養で配食を希望
かかりつけ医(医療機関名)		基礎疾患等の医療的な相談
緊急連絡先・その他		

## 大阪市各区保健福祉センター

**☎ 06一下記番号4ケタ-9968**

月~金曜日の9時~17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

北区	6313	都島区	6882	福島区	6464	此花区	6466
中央区	6267	西区	6532	港区	6576	大正区	4394
天王寺区	6774	浪速区	6647	西淀川区	6478	淀川区	6308
東淀川区	4809	東成区	6977	生野区	6715	旭区	6957
城東区	6930	鶴見区	6915	阿倍野区	6622	住之江区	6682
住吉区	6694	東住吉区	4399	平野区	4302	西成区	6659

掲載されている内容は、変更になることがあります。

最新情報については大阪市ホームページをご確認頂くか、新型コロナ受診相談センターへお問合せください。