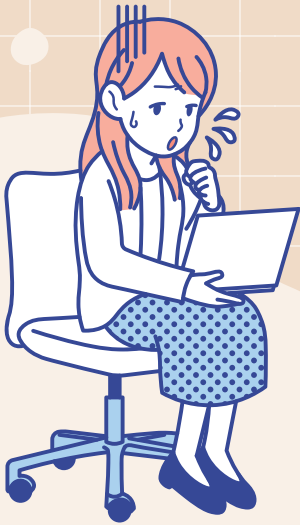


1

つでも当てはまる

場合、それは

# 新型コロナの後遺症 かもしれません。



新型コロナに感染後、職場で以下のような  
状況になっている方はいませんか？

CHECK!

- 常に体がだるいなどの症状を訴えるようになった
- 少し体を動かしただけで疲れやすくなった
- 朝起きられず、通勤に時間がかかるようになった
- 仕事でのミスが多くなった
- 予定を忘れるなど、物忘れが激しくなった

● 後遺症は年齢や性別、基礎疾患の有無などにかかわらず、新型コロナに感染した全ての方に起こる可能性があり、中には症状が重くなることや長期間継続する場合があります。

● 症状は時間の経過とともに改善する傾向がありますが、無理をすると悪化することもあり、後遺症に悩む方の状況に応じて適切に支援していく必要があります。

後遺症とは？  
職場での支援の流れ

中面へ →

相談機関等 裏面へ →

# 後遺症とは

解説動画

コロナ後遺症の  
概要と注意点



◀ダイジェスト版  
(約10分)



◀詳細版  
(約30分)

## Q. どんな症状が?

倦怠感



[ Aさん 販売員・女性 ]

新型コロナに感染後、体が重く、だるい感じが2か月経っても取れない。朝起きるのが辛く、仕事中也疲れやすくなり、長時間集中することができない。

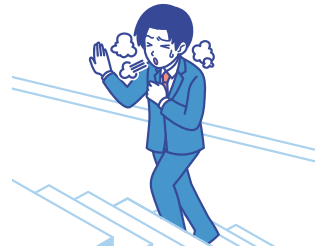
ブレインフォグ



[ Bさん 新人看護師・女性 ]

新型コロナに感染後、習得していた手技を思い出せない。また、手順を何度確認しても頭に入らないなど、業務に支障がでている。

せき・息切れ



[ Cさん 営業・男性 ]

新型コロナに感染後、せきが長引いている。また、特に階段を上る際に息苦しく、呼吸が乱れることが多い。

### 後遺症の 代表的な症状

- 倦怠感・疲労感
- 関節痛
- 記憶障害
- 集中力低下
- 睡眠障害
- 頭痛
- ブレインフォグ
- せき
- 息切れ
- 嗅覚障害
- 味覚障害
- 脱毛

後遺症の原因は明確になっておらず、内服薬等の治療でこれらの症状を緩和させ、時間をかけてよくなるのを待つことが一般的です。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症  
(COVID-19)診療の手引き  
別冊 罹患後症状のマネジメント 第3.1版」

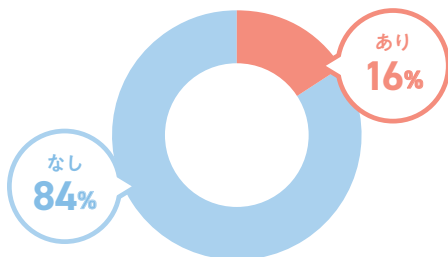


※この手引きでは、後遺症を  
「罹患後症状」と呼称し  
ている。

## Q. どのくらいの割合で発症するの?

国内の調査では、新型コロナに感染した労働者のうち16%程度に、2か月以上の症状持続がみられています。<sup>(※1)</sup>

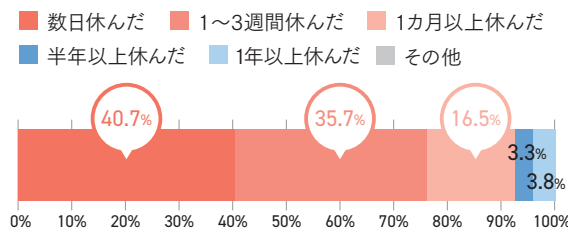
【新型コロナ罹患後2か月以上持続する症状があった人の割合】



## Q. 仕事への影響は?

都民アンケート調査では、後遺症の影響で日常生活に支障があったと回答した人のうち、「数日休んだ」が約4割で最も高く、次いで「1~3週間休んだ」と回答しています。<sup>(※2)</sup>

【後遺症により仕事や学業を休んだ人の割合】



【出典】 ※1 [中間報告] COVID-19流行下における社会環境と健康に関する労働者調査  
～罹患後症状(いわゆる後遺症)について～(産業医科大学による調査)  
<https://dohcuoeh.com/postcovid-19/>

※2 東京iCDCリスコミチームによる都民アンケート調査結果(2025年2月実施)

# 職場における支援の流れとポイント

解説動画

職場におけるコロナ  
後遺症への配慮の  
ポイント(約30分)



STEP  
1

## 本人による症状の自覚

後遺症の影響により仕事に支障が出ていることを本人が意識し、「新型コロナウイルスの後遺症かもしれない」と自覚することから支援が始まります。部下の仕事ぶりが普段と違う場合には、上司から声がけすることで、本人が症状を自覚するきっかけにもなります。



STEP  
2

## 配慮してほしいことを本人が検討

業務を行う上でどのような配慮を希望するのか、まずは本人が検討します。本人の希望に沿わない職場からの一方的な配慮は、本人の為にならず、かえって逆効果となるおそれがあることから注意が必要です。



STEP  
3

## 本人からの申出

業務上の配慮希望は、本人から申出を行うことが原則です。そのため、本人が安心して申出ができるように、上司や人事労務担当者など、申出先(相談窓口)を明確にして周知徹底を図ることが重要です。



STEP  
4

## 職場における配慮内容の決定

具体的に困っていることを本人に確認し、職場で実施可能な配慮について話し合います。より適した配慮となるように産業医から意見を聴くことも有効です(産業医がない場合は、地域産業保健センターへ相談することもできます)。



STEP  
5

## フォロー

適宜本人との面談などを通じて、健康状態や仕事の状況などを確認し、配慮内容を定期的に見直します。

## 職場における配慮事例

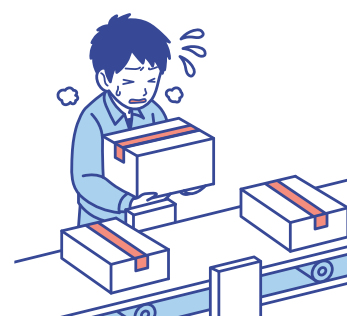
### CASE 1

本人から「計画どおりに仕事が進められない」との相談を受け、納期の長い仕事へ担当を変更した。



### CASE 2

本人から「疲れやすくライン作業についていけなくなった」との相談を受け、検品作業へ業務変更した。



## 公的支援制度・相談機関



### 労災保険

(労働局・労働基準監督署)

業務により新型コロナに感染し、後遺症によって療養等が必要と認められる場合には、労災保険給付の対象となります。労災保険の請求手続については、事業場を管轄する労働基準監督署に相談してください。



### 健康保険

業務外の事由による療養のため労務に服することができない場合には、健康保険制度の被保険者は、要件を満たせば、各保険者から傷病手当金が支給されます。支給申請の手続については、加入の健康保険組合等に相談してください。



### 独立行政法人労働者健康安全機構 東京産業保健総合支援センター

産業保健活動に関する相談  
(ストレスチェック等メンタルヘルス対策、治療と職業生活の両立支援など)



### 地域産業保健センター

小規模事業場における健康管理に関する相談等



### コロナ後遺症対応医療機関

都の新型コロナ後遺症ポータルに、都内の後遺症対応医療機関をマップ上に表示して掲載しています。スマートフォンやパソコンから症状等で絞って検索することが可能です。



監修：賀来 満夫(東京iCDC 所長)

第2版作成：東京iCDC 後遺症タスクフォース(五十音順)

小坂 健(東北大学大学院)

井上 陽子(聖マリアンナ医科大学)

立石 清一郎(産業医科大学災害産業保健センター)

土田 知也(調布東山病院)

花木 秀明(北里大学・山梨大学)

平畑 光一(ヒラハタクリニック)

堀越 裕歩(東京都立小児総合医療センター)

森岡 慎一郎(国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター)

吉川 徹(労働安全衛生総合研究所)

令和5年6月第1版発行

令和8年3月第2版発行

編集・発行

東京都保健医療局感染症対策部調査・分析課

新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5321)1111(都庁代表)