

| | | |
|----|-----------|---------|
| 氏名 | 入隊(入校)予定日 | 入隊先部隊等名 |
|----|-----------|---------|

個人用健康観察シート

| 日付 | | 体温(℃) | 該当する症状がある場合は、○で囲んでください。 |
|----------------------|-----|-------|---|
| 入隊(入校)日 14日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 13日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 12日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 11日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 10日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 9日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 8日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 7日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 6日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 5日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 4日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 3日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 2日前 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 前日 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 入隊(入校)日 当日 | 月 日 | 朝 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| | 月 日 | 夕 | 食事が味がわからない・においがわからない・咳が1日以上継続している・のどが痛い・身体がだるい・頭痛がある・下痢をしている・吐き気がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・呼吸がしにくいことがある |
| 過去1か月以内に海外から帰国しましたか。 | | | 無・有(渡航先国名) 帰国日: 記入例: 令和3年3月2日) |

○注意事項について

- ・同居する家族の方が「新型コロナウイルスに感染」した場合や保健所から「濃厚接触者」として指定を受け自宅待機を要請された場合は、地方協力本部へご連絡ください。
- ・本個人用健康観察シートは、**入隊先部隊等へ必ず持参してください。**
- ・新型コロナウイルス感染症(疑いを含む。)により入隊(入校)予定日に入隊(入校)できない場合であっても、快復(症状消失)後に改めて入隊(入校)日について個別調整をすることとしてまいりますので、ご安心ください。
- ・海外への渡航については、お控えいただくようお願いいたします。
- 以下の項目について、自覚のある行動を心掛けてください。
- ・三密を回避しましょう。(密閉空間、密集場所、密接場面)
- ・新しい生活様式を実践しましょう。(身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い)
- ・新型コロナウイルス接触確認アプリを活用しましょう。(COCOA)
- ・感染リスクが高まる「5つの場面」を避けましょう。(飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食など)
- ※厚生労働省「国民のみなさま向けの情報」等