

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
- ・本人、家族の方等が「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