

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	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 13日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 12日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 11日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 10日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 9日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 8日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 7日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 6日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 5日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 4日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 3日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 2日前	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 前日	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
入隊(入校)日 当日	月 日	朝	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
	月 日	夕	咳が1日以上継続している・のどが痛い・呼吸がしにくいことがある・身体がだるい・頭痛がある・関節が痛い・運動をしていないのに筋肉痛がある・吐き気がある・食事の味がわからない・においがわからない・下痢をしている	
ワクチン接種の状況 (接種回数に○を付け、併せて接種日を記入して下さい。)			1回接種 ・ 2回接種 ・ 3回接種 ・ 未接種	1回目接種日： 令和 年 月 日 2回目接種日： 令和 年 月 日 3回目接種日： 令和 年 月 日
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:)				

○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いきますので、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)
 - 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