氏　　名		入隊（入校）予定日		入隊（入校）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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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
		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 ・４回接種・５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 ４回目接種日　：　令和　　年　　月　　日 ５回目接種日　：　令和　　年　　月　　日

○注意事項について
・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）できない場合にあっても、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ますので、ご安心ください。