

同伴者の方がいる場合は、一緒に確認しましょう！

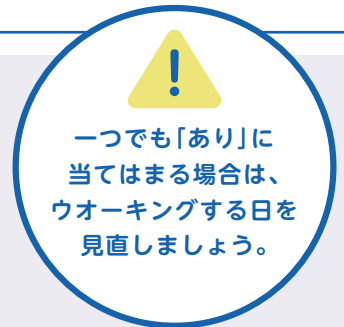


体調管理のためのセルフチェックシート

Tokyo健康ウォークに安心してご参加いただくため、ウォーキングを行う前に、必ず体調と感染防止対策をご確認ください。体調に不安がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

●参加当日の体調に関するチェック項目

参加当日の体温 (度 分)



●参加当日から2週間前の期間における以下の事項の有無

平熱を超える発熱（目安として37度5分以上） あり なし

咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状 あり なし

だるさ（倦怠（けんたい）感）や息苦しさ（呼吸困難） あり なし

嗅覚や味覚の異常 あり なし

体が重く感じる、疲れやすい等の症状 あり なし

新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触の有無 あり なし

同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合 あり なし

過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合 あり なし

注意事項

(感染防止対策)

- ・当日は、マスクを着用してお越しください。
- ・マスクを着用してウォーキングする際は、体温が下がりにくくなる場合があることを踏まえ、歩行速度を調整しましょう。
- ・息苦しさを感じた時は、すぐにマスクを外し、無理せず休息をとりましょう。
- ・マスクを外す時は、会話を控え、咳エチケットを徹底しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒をしましょう。
- ・タオルの共用はやめましょう。
- ・周囲の方と距離をなるべく空けてウォーキングしましょう。（前後一直線に並ぶのではなく並走する／前に人がいる場合は、斜め後方を歩く／すれ違う際は距離をとる など）
- ・コース上で唾や痰を吐くこと、飲みきれなかった飲料水を捨てることはしない等、エチケットを守り、近隣住民の方へ配慮しながらウォーキングしましょう。
- ・厚生労働省から提供されている、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）を活用しましょう。
※詳細は、厚生労働省HPをご覧ください。



厚生労働省HP

Tokyo 健康ウォーク 2021 エントリー事務局（株式会社アールビーズ内）

03-6627-6434（平日 10:00~18:00）

※11月14日（日）～11月23日（火・祝）は土日祝日問わず対応

体調管理や感染防止対策に気を付けて、楽しくウォーキングを行いましょう！