

日本<=>中国(天津)間 渡航参考情報

2022年8月9日時点の情報を基に作成しています。

日々状況は変わりますので、最新の情報については中華人民共和国駐日本国大使館、厚生労働省のサイト等で必ずご自身でご確認ください。

本書の他、「日⇄中（大連）間渡航マニュアル」なども併せてご確認ください。

<http://www.cjcci.org/detail/578/578/4198.html>

本資料の利用に起因する問題に作者は一切の責任を負いかねます。

必ずご自身で最新状況を併せてご確認ください。

中華人民共和国駐日本国大使館: <http://jp.china-embassy.gov.cn/jpn/>

厚生労働省・入国者健康確認センター: <https://www.hco.mhlw.go.jp/>

(2022/8/25 Ver.1.2)

日本帰国前に準備するもの

※フライトチケットその他、通常時の渡航に必要なものは別途ご準備下さい。

①搭乗前72時間以内の新型コロナPCR陰性証明

証明書には、検体の採取方法等の記入必須事項が英語または日本語で記載されている必要があります。特に、指定された検体採取方法の記載があるか等を、漏れの無い様にご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00248.html

(参考)厚生労働省フォーマットに対応した北京・天津地域のPCR検査機関

https://www.cn.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000631.html

※7月上旬時点の料金：（北京）ユナイテッド 560元、サンファイン520元、ラッフルズ800元、日中友好病院は受付中止。（天津）天津利諾康医学検査実験室 130元、天津市第一中心医院216元

②MySOSの青色登録QRコード（ファストトラック用）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00209.html

<https://www.hco.mhlw.go.jp/>

[MySOS \(allm.net\)](#) ←GooglePlayからインストールできない場合

※日本到着の6時間前迄に登録を済ましておくこと。

③中国税関の渡航者登録

出国の24時間前以降に、WeChat上で「海关旅客指尖服务」で健康情報申告を行う。

（※当日朝でも大丈夫です。）



③中国税関の渡航者登録 は空港にも案内があります。

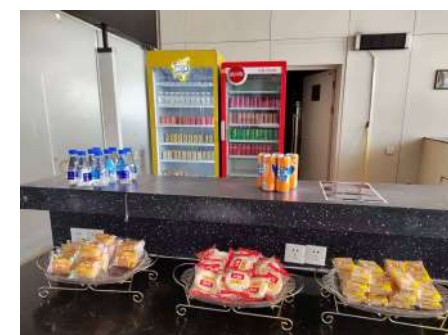
出国時（天津空港）

チェックイン：出発の2時間半～45分前（14:55発のJAL便の場合、12:25～14:10の搭乗受付）

- ・ 空港建物入口で健康コードのチェックあり（北京健康宝の表示でもOK）
 - ・ WeChatの「海关旅客指尖服务」で取得したQRコードを、チェックインカウンターに向かう途中で提示します。
 - ・ チェックインカウンターで計量・荷物タグを付けた後、荷物は別の預入カウンターに運ぶ必要があります。
 - ・ 天津空港で国際線が使うT1内部に営業中の店舗はありません(7月中旬現在)。隣のT2にはファストフード店や土産物屋がありますが、必要なものは事前に調達されることをおすすめします。
 - ・ チェックイン後も飲料の自動販売機はありますが、営業中の店舗はありません。
- Flex Y以上のチケットであればラウンジが使える可能性も大です。ラウンジには飲料、カップ麺等があります。



中国税関の登録コード



空港ラウンジ飲食コーナー

入国時（成田空港）

- ・ 入国審査前、検疫時にMySOSで入手した青色QRコードを提示。
- ・ 7月16日利用時は、18:50頃着陸、19:00降機、19:07入国審査通過、19:15に税関通過とスムーズでした。



MySOSの青色QRコード

天津→成田便の機内食



日本出発前に準備するもの

※フライトチケットや査証その他、通常時の渡航に必要なものは別途ご準備下さい。

※ 詳細は中国大使館の以下ページ等も併せてご参照ください。

http://jp.china-embassy.gov.cn/jpn/tztg/202206/t20220630_10712739.htm

①出発2日前＋24時間以内の新型コロナPCR陰性証明

1回目は大使館指定または厚生労働省登録の検査機関、2回目は大使館指定の検査機関で受ける必要がある。1回目と2回目は別々の施設で受診する必要あり。

②健康コードの申請

2回目のPCR検査結果取得後、大使館が指定する〆切期限までに申請。

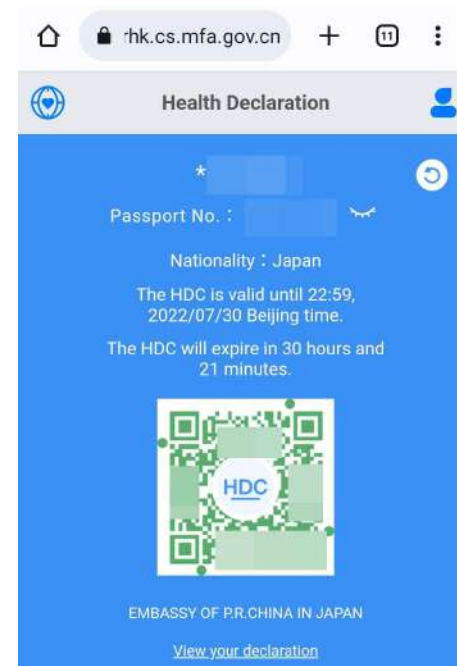
検査結果取得から〆切までの時間が短いので要注意。

土曜日の天津便に乗るための申請は重複する便が少ないためか審査は早く、申請後1時間程度で緑コードが表示されました。

現地でもスクリーンショットではなく、リアルタイムで表示されるものを提示する必要があります。中国キャリアのSIMや楽天モバイルのSIMなど、現地で使える通信手段があるとよりスムーズです。

③中国税関の渡航者登録

天津出発時同様に、WeChat上で「海关旅客指尖服务」で健康情報申告を行います。



健康コード

こちらはスクリーンショットではなく、ログイン後周りの●印がリアルタイムで動いているものを提示する必要があります。



中国税関の渡航者登録は出国時同様

日本でのPCR検査証明の入手

検査費用の例（2022年6月時点）

地区	医療機関名	Web/所在地	電話番号/wechat	営業日時 (参考のみ)	検体採取から 証明取得の目安時間	費用
東京	公益財団法人 佐々木研究所附属 杏雲堂病院	https://www.kyoundo-hospital.jp/pcryoyaku/ 東京都千代田区神田駿河台1-8	03-3292-2058（平日） 03-3292-2051（土日祝） 微信:japan-xingyuntang（中国語可）	9:00-24:00 年中無休	6時間以内	PCR+抗原：33,000円 PCR：26,000円 抗原：10,000円
東京	医療法人社団知慎会 JTKクリニック	https://www.jtkclinic.com/pcr 東京都千代田区麹町4-1-5 志村ビル2階	03-6261-6386（中国語可）	9:00-24:00 年中無休	6時間以内	PCR+抗原：31,800円 PCR：19,800円
東京	やまとむら歯科	https://kouwakai.jp/yamatomurashika/about 東京都豊島区鴨1-4-18	070-3858-7210（中国語可） 微信:a07038587210	9:00-24:00 年中無休 団体検査対応可	6時間以内	PCR：18,000円 抗原：8,000円
神奈川	医療法人社団和光会 総合川崎臨港病院	http://rinko.or.jp/ 神奈川県川崎市川崎区中島3-13-1	044-233-9336	9:00-24:00 年中無休	6時間以内	PCR：25,000円 抗原：1,500円
神奈川	たま耳鼻咽喉科	https://www.tamajibi.jp/ 神奈川県川崎市多摩区登戸1842 M's core 1F	090-2842-0736 微信:tama07038587265	9:00-24:00 年中無休 団体検査対応可	6時間以内	PCR：25,000円 抗原：3,000円
埼玉	しおや消化器内科クリニック	https://www.shioya-clinic.com/ 埼玉県さいたま市中央区本町東3-3-3	090-1804-6340 微信:xiaoyuriben	9:00-24:00 年中無休 団体検査対応可	6時間以内	PCR：25,000円 抗原：8,000円
千葉	柏の葉ゲノムクリニック	http://www.seifjapan.com/index/pcr/ 千葉県柏市若葉186中央146街区1-111	080-3499-6428（中国語可）	9:00-21:00 年中無休	6時間以内	PCR：20,000円 抗原：10,000円
東京	医療法人社団佳有会 品川イーストクリニック	https://e-clinic.gr.jp/ 港区港南2-15-2 品川インターシティB棟2階	03-5783-5521	9:00-19:00 年中無休	6時間以内	PCR：27,500円 抗原：17,600円
東京	平和記念医院	https://heiwa-med.com/ 東京都江東区平野2-11-5 パシフィック第二門前仲町2F	03-3820-8880 090-8124-7643（中国語可） 微信:heiwamed2020	9:00-18:30 年中無休	6時間以内	PCR：19,800円 抗原：12,100円
神奈川	誠友クリニック	www.seiyu-clinic.com 神奈川県横浜市中区山下町224-2/パークポイント山下町 1 階	045-264-9267 045-264-9286	9:00-18:00 年中無休	6時間以内	PCR：18,700円 抗原：8,800円 証明書：5,000円
東京	三田国際ビルクリニック	https://bit.ly/2KYAgWb （日文） https://bit.ly/2X9VWB6 （中文） 東京都港区三田1-4-28三田国際ビル3階	03-3454-8614	平日 8:30-17:30 土曜日 8:30-12:30 日曜日は団体検査対応可	6時間以内	PCR：33,000円 抗原：18,000円 証明書：5,000円
東京	表参道ヘレネクリニック	https://stemcells.jp/pcr_inspection/ 東京都港区南青山5-12-2倉澤ビル8F	03-3400-2277	平日 9:30-12:30 日曜日は休診	6時間以内	PCR+抗原：28,000円 PCR：20,000円 抗原：10,000円
東京	医療法人輝鳳会池袋クリニック	https://ganno-clinic.jp/clinic/ikebukuro.html 東京都豊島区南池袋1-25-11 第15野萩ビル7階	080-9649-9998（中国語可） 微信:huifenghui-m2	9:00-18:00		PCR：16,000円 (2日前検査のみ対応)

出所：https://twitter.com/QICHEN_SH/status/1544886976704565250を基に追記

日本でのPCR検査証明の入手

(首都圏) やまとむら歯科 (巣鴨) の場合

やまとむら歯科PCR検査予約

您好。预约やまとむら歯科第二次核酸检测费用为含税18000日元，同时我院可协助预约大使馆指定列表第15号医院（幸和クリニック）通过我院介绍，可享受该院PCR核酸检测优惠套餐价：含税16000日元，幸和クリニック距离我院一站地，地址：東京都豊島区駒込6-33-17 幸和会 幸和クリニック（駒込駅東口出来 走路8分钟），可支持微信发送证明照片。

①幸和クリニック第一次PCR检测（含税16000日元）
②やまとむら歯科 24小时内PCR检测（含税18000日元）
合计含税34000日元（两次PCR检测）

预约需要的信息
①航班日期（包含出发日期和起飞时间）
②护照首页照片（需要保持照片清晰，不要有反光）
③日本电话号码
④希望预约的检测项目

发完以上信息我这边就可以帮您安排预约日程了，谢谢

以上套餐内容。限定200名额，约满结束。

单项检测 18000 日元 确认一下信息。谢谢

WeChatでa07038587210に友達申請の上で検査を予約

<その他>

- ・大阪にはより安価な指定検査機関（足立内科クリニック 13000円）あり。
<https://www.adachi-naikaclinic.jp/tecot>
- ・首都圏1回目はチームメディカルクリニック（16000円・厚生労働省登録）等もあり。
<https://www.shinjuku.team-medical.or.jp/>

※定員になると予約を受付てもらえないので、早目の予約をおすすめします！

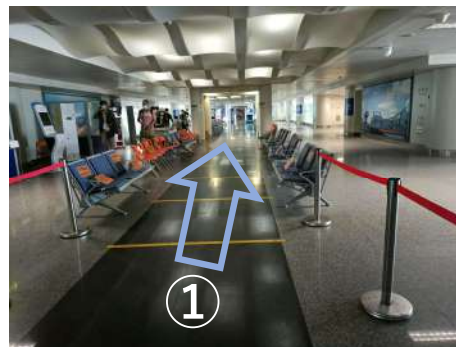


やまとむら歯科：外に順番待ちの椅子あり



入口前の特設ブースで受付・検査

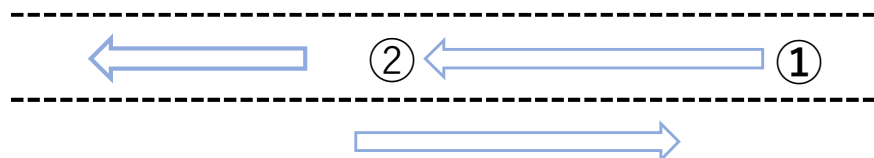
天津到着時



②海関通関提示(バーコード付きの緑の紙)を受取
7月下旬時点の運用では記入の必要は特に無し。
この紙はバスに乗る直前まで必要なので紛失注意。

④PCR検査

③



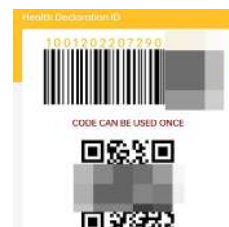
⑤入国審査



③入国者の情報登録

椅子に座り前の机の上に、税関登録コード、緑の健康コード
(動くもの)、②で受け取った緑の紙を順番に置き登録。
感染予防のため係員は離れた場所から無線マイクで指示。

⑥バス待合
スペースへ



バス待合スペース
(103搭乗口付近)
トイレ有り

天津到着時



荷物のピックアップ



バス内は前方を
荷物のために
空けるように指示あり。
車内で大白の方が隔離観察告知書を配布。

7/30 JL823 成田→天津便の場合

10:00 頃 機内食が配られる。
12:20 頃着陸
12:50 降機
12:55 情報登録(③)
13:00 PCR(④)
13:05 入国(⑤)
13:10 103ゲート近くの待機スペース(⑥)
13:25頃 順に並ぶ
13:30 バスに移動開始
14:05 荷物のピックアップ
14:15頃 空港発
15:00 隔離ホテル着
15:30頃 隔離ホテル
(西青区のHilton Garden)にチェックイン
20:00 夕食が配られる。

JL823 成田→天津便の機内食

※中国行きの便は出発地の
新型コロナウイルス感染者数が
一定数を超えるとコールド
ミールのみの提供になる
とのこと。



8/8 IJ253 成田→天津便の場合

(機内食はありません)
15:35 頃着陸 (ほぼ定刻通り)
15:50 降機
16:10 情報登録(③)
16:15 PCR(④)
16:20 入国(⑤)
16:25 103ゲート近くの待機スペース(⑥)
16:35頃 順に並ぶ
16:40 バスに移動開始
16:50 荷物のピックアップ
17:00頃 空港発
17:40 隔離ホテル着
18:00頃 隔離ホテル
(西青区のHilton Garden)にチェックイン
19:00 夕食が配られる。

IJ253 成田→天津便の機内食 はありません。

※機内での食事・飲料の提供や販売はありません。当日は防疫措置の関係で、搭乗手続きが通常よりもずっと時間がかかり、昼食を取る時間が取れない可能性があります。**出国ゲート通過後に、速やかに、飲料などを準備**されることをお勧めします。

隔離ホテル(Hilton Garden)

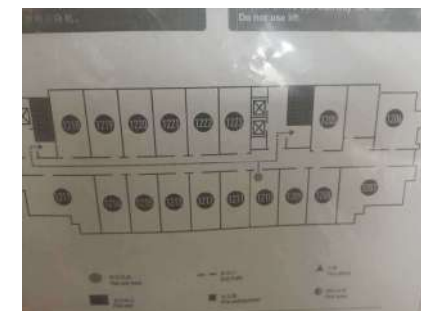
成田⇄天津のJAL便が使うホテルは複数あり、週により行き先が異なるとの事です。
以下Hilton Garden(天津华苑希尔顿花园酒店)の場合です。今後運用が異なる可能性があります。



部屋の広さは推定32平米。通常の部屋はシャワールームですが、1フロアに2～3部屋バスタブ付きで広めの当たり部屋があります。

部屋は新しい内装で、コンセント（USB付き）は豊富にあります。

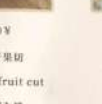
7月下旬時点で宿泊費はどの部屋でも一律550元／泊（食費100元込）、どの部屋になるかはバスを降り受付をした順番での割り振りでした。



隔離ホテル(Hilton Garden)

隔離中の生活（2022年7月末～8月上旬）

- ・部屋の中にチャットグループの案内紙あり。PCR検査 & 医療観察用のグループとルームサービス & 運営連絡用のグループチャットがあるので両方に登録。グループチャットでは部屋番号と氏名をグループ表示名として設定しておく。
- ・医療観察用のグループチャットでは朝8時、夕方16時にそれぞれ体温と病状有無を各自報告。グループノート「#接龍」を利用した取りまとめが行われるので、投稿の下の「グループノートを見る」をタップしグループノート左下にある「+」ボタンを押して報告を登録。
- ・食事は原則として朝8:15、昼12:00、夕18:00頃だが日によりばらつき有り。特に初日夕食は遅れる可能性があるため、お菓子や軽食を携帯しておいた方が良い。
- ・PCR検査は、隔離2,3,5,7日目に実施（1回16元）。10日隔離の場合は10日目に追加1回。原則として検体採取は喉からだが、隔離解除前の最終検査では両方の鼻と喉、部屋内の環境PCR検査を実施。
- ・不足しているトイレットペーパーやミネラルウォーター等は頼めば無料で追加してくれるが、頼んでから届くまで時間がかかるので、ある程度不足することが分かったら早目に依頼した方が良い。
- ・果物など一部追加で頼めるルームサービスメニューもあるが(酒類、日本食は無し)、届くのが翌日になるケースも多いので注意。
- ・出前（外卖）やネット通販の利用は不可。
- ・グループチャットは基本全て中国語でのやり取り。中国初心者の方はWeChatの翻訳機能（メッセージを長押しすると翻訳出来る）を活用したり周りの方に聞いたりする等で乗り切りましょう（周りの同行者の方は日本語出来る方も多い筈）

希尔顿商品价目表 Hilton Merchandise price list ヒルトンオプション商品料金表					
 22 ¥ 康得利 Red bull Red bull, Austria オリオ Red Bull	 18 ¥ 巴黎水 Paris water ペリエール	 18 ¥ voss天然矿泉水 voss natural mineral water VOSS天然ミネラルウォーター	 18 ¥ 依云矿泉水 Evian mineral water EVANミネラルウォーター	 22 ¥ 星巴克美式咖啡 Starbucks American coffee スターバックスアメリカンコーヒー	 22 ¥ 星巴克拿铁咖啡 Starbucks Latte スターバックスラテ
 22 ¥ 悦鲜活鲜牛奶 Happy fresh milk 悦鲜活牛奶	 18 ¥ 达亦多 DyDo 红茶 Daydo DyDo black tea DyDo 红茶	 18 ¥ 达亦多 DyDo 大麦茶 Daydo DyDo barley tea DyDo 大麦茶	 35 ¥ 荔枝 Hehee 荔枝	 35 ¥ 杨梅 Yang mei 杨梅	 30 ¥ 桃子果切 Peach fruit cut 新鲜蜜桃
 20 ¥ 西瓜果切 West melon cutting 新鲜西瓜	 12 ¥ 巧克力牛角包 Chocolate croissant 巧克力牛角包	 25 ¥ 布尼蛋糕 Bunier cake 蛋糕	 15 ¥ 奥利奥饼干 (原味、草莓、巧克力) Oreo cookies (original, Strawberry, Chocolate) (奥利奥饼干/奥利奥巧克力)	 12 ¥ 乐事薯片 (原味、黄瓜) Leeco Potato Chips (Original, Cucumber) 乐事薯片 (原味、黄瓜)	 12 ¥ 乐事薯片 (青柠) Leeco Potato Chips (Lime) 乐事薯片 (青柠)
 29 ¥ 海底捞自热火锅麻辣牛肉 Haidilao from hot pot spicy tender cattle (自热火锅) 麻辣牛肉	 49 ¥ 海底捞自热火锅麻辣牛肉 Haidilao from hot pot spicy tender cattle (自热火锅) 麻辣牛肉	 49 ¥ 海底捞自热火锅麻辣牛肉 Haidilao from hot pot spicy tender cattle (自热火锅) 麻辣牛肉	 29 ¥ 海底捞自热火锅麻辣牛肉 Haidilao from hot pot spicy tender cattle (自热火锅) 麻辣牛肉	 29 ¥ 海底捞自热火锅麻辣牛肉 Haidilao from hot pot spicy tender cattle (自热火锅) 麻辣牛肉	 29 ¥ 海底捞自热火锅麻辣牛肉 Haidilao from hot pot spicy tender cattle (自热火锅) 麻辣牛肉

隔離ホテル(Hilton Garden)

持ってきた方が良かったと思ったもの：

- ・コーヒー等を淹れるマグカップ（小さな紙コップしかない。途中から弁当のスープの入れ物で代用は可）
- ・タオル類（小さなタオルが2枚あるだけで、追加・交換は無し）
- ・コンディショナー等（石鹸、ボディソープ、シャンプーは一応ありますがコンディショナーは無し）
- ・百均で売っているお風呂場向け小物ラック（シャワールームに何も置く場所が無い）
- ・果物ナイフ（部屋の備品には無し。果物は毎日出て来る）、皿洗い用のスポンジ等（ケトル用）
- ・ドライヤーは弱いので、髪の高い方は髪を乾かすためのタオル等があると良いかも

持って来て良かったもの：

- ・ふりかけ、味噌汁など（似たような中華メニューの弁当が続くので、味変出来るものがあると良い）
- ・LANケーブル（TVの裏側にSTB用のLAN口があり、有線接続だと速度も安定。利用後は次の利用者のために元に戻しましょう。）
- ・髭剃りや爪切り等（部屋には無し）

<天津以外の地域に向かわれる場合の注意事項>

隔離解除は7日または10日経過後の午後4時で、延泊は不可との旨（通常は延泊出来る筈ですがこの扱いは珍しい）。隔離解除日の午後4時以降（午後6時以降？）に目的地への移動手段が無い場合、天津市内の別のホテルで一泊する必要があります。

※隔離解除日の算出：チェックイン完了後から24時間×隔離日数が経過してからの隔離解除になります。

7月30日午後4時迄に同じホテルに泊まる全員のチェックインが完了した場合；

7日日隔離の場合は8月6日16時、10日隔離の場合は8月9日16時に隔離解除。

※今回ホテルとして初めての隔離客として利用しました。本項記載内容は今後改善される可能性もあります。

隔離ホテル(Hilton Garden)食事例

朝食



昼食



夕食



隔離解除後の他都市(北京)への移動

隔離終了日は午後3時半前頃に1階に降りるように呼び出しがあります。
天津南駅、天津西駅、天津駅又は天津空港まで、事前の登録に基づき閉鎖管理の隔離輸送となります。駅到着後も他の旅客とは分れて列車を待ちます。



ホテル入口



天津駅



天津駅構内の専用待合スペース



8月9日 天津駅経由で北京行き事例

- 15:20 退出を促す連絡
- 15:30 ホテル1階入口で待機
- 15:45 車に荷物を積込、乗車
- 15:50 ホテル発
- 16:15 天津西駅着(人を降ろす)
- 16:20 天津西駅発
- 16:40 天津駅着
- 16:58 専用の待合スペースに到着
- 17:43 改札
- 17:45 列車乗務員に引継ぎ
- 17:59 天津駅発
- 18:36 北京南駅着
- 18:43 公安管理エリアで確認作業
- 18:55 審査完了、隔離解除
- 19:05 地下一階タクシー乗場着
- 19:15 タクシーに乗車

列車に乗る前に引率者の方から乗務員への引継ぎがあります。
北京南駅に到着後、出発待ちフロア内にある公安の管理エリアにて、隔離解除通知書、PCR陰性結果、行程卡、健康宝とパスポート(身分証)の確認があり、審査完了後ようやく正式に隔離解除になります。



乗務員への引継ぎ



北京南駅出発待ちフロア (こちらで隔離解除の審査)



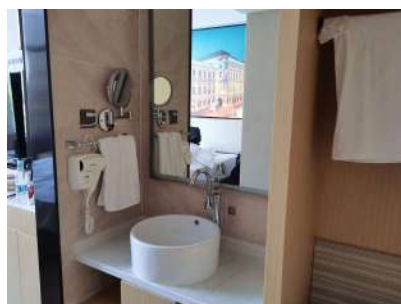
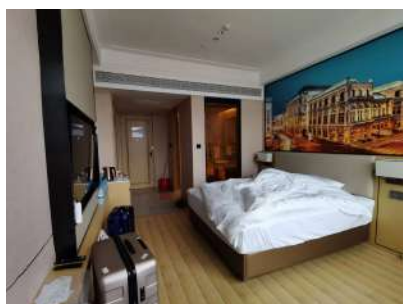
タクシー待ちの列

※北京への移動の場合、西駅又は南駅発の方が早く到着出来る可能性があります。
同日車で移動された方は、18時半頃には北京市内自宅に到着されたそうです。

隔離ホテル(维也纳酒店)

维也纳酒店
(北辰区津榆公路80号)

成田⇄天津は、JAL便と春秋便とで、隔離ホテルのグレードが異なります。
以下、春秋便の利用で割り当てられたホテルの場合です
(隔離ホテルは複数あり一例です)。



部屋は、ワンルームで27平米。
寝室、シャワールーム、トイレ、洗面台の構成です。
料金は370元／泊（食費90元込）でした。

▼支給品（不足あれば補充可）

トイレットペーパー：3個、紙ナプキン：1パック、
ボトル水：24本、箸：20膳、プラスチックコップ：10個、
自称N95マスク：1個、スリッパ：1足、シャンプー：1本、
ボディソープ：1本、ボディタオル：1枚、歯磨き粉：1本、歯ブラシ：1本、洗剤：1箱

▼備品

テレビ：1台、ベッド：1台、丸テーブル：1卓、ソファ：1台、電気ポット：1台、ドライヤー：1個、モップ：1本、バケツ：1個、
ハンガー：2個、蚊取り器：1個、体温計：1本、バスタオル：1枚、フェイスタオル：1枚、足ふきタオル：1枚
冷蔵庫無し、洗濯機無し、電子レンジ無し



隔離ホテル(维也纳酒店)

隔離中の生活（2022年8月8日～8月16日）

- ・8月8日、17時40分頃にホテルに到着。受付で誓約書にサイン、医療チームとの連絡用の微信を登録後、18時頃に入室。
- ・医療チームとの微信のやり取りは中国語です。
- ・午前、午後と検温の指示がありますが、準備された体温計がとても読みにくいです。白地をバックにして、角度を微妙に調整すると、ある角度でチラッと水銀の見える位置があるので、それに慣れる必要がありました。
- ・テーブル用のイスがなく、ソファで代用しましたが、座る姿勢が辛くて、長時間のデスクワークはできませんでした。
- ・トイレは紙が流せませんので、ゴミ箱に捨てます。
- ・出前は不可、ルームサービスもありません。
- ・タオルの交換はありません。
- ・食事は原則として朝8:00、昼12:00、夕17:00頃だが、毎回30分～1時間くらい前後します。
- ・筆者は隔離中、常に下痢の状態でした。退所時に同じ車で移動した中国人3名も同様だったそうです。原因は恐らく調理に使われている油のようです。ある人は、配給されるご飯と水を使い、電気ポットでお粥を作ってそれだけ食べていたそうです。レトルト食品やフリーズドライ食品などの食料を持ち込むようにして、できる限り油ものや生ものは摂らないことをお勧めします。
- ・トイレとシャワー室が排水不良で修理不可とのことで、別の部屋に移動しました。移動後の部屋（20m²）は、テーブル用のイスが無かったため、追加でイスを手配頂きました。
- ・PCR検査は、入所日から起算して2,3,5,8日目に実施（1回16元）。検体採取は喉からだが、退所前の最終検査で喉の他に、部屋内の環境PCR検査を実施。
- ・宿泊費と食費はそれぞれ発票の担当が異なるため、個別にやり取りが必要となります。



隔離ホテル(维也纳酒店)

持ってきた方が良かったと思ったもの：

(Hilton Gardenの例：マグカップ、タオル類、コンディショナー等、風呂場向け小物ラック、果物ナイフ、皿洗い用スポンジ等に加え)

- ・フリーズドライ食品：登山ショップに軽量、コンパクト、豊富な種類が沢山販売されている。
- ・速乾性のタオル：衣類を手洗いした後の脱水に活用（洗い終わった後、絞っても脱水しきれない衣類などを、タオルにくるんで足で踏むと良く脱水できる）。
- ・食器用洗剤：マグカップなどを使用していると、徐々に黄ばんでくる。
- ・Yシャツ：リモート会議に参加する際の身だしなみとして。
- ・胃腸薬：下痢止めとして（例えば「ワカ末錠」や「盐酸小檗碱片」など）。

持って来て良かったもの：

(Hilton Gardenの例：ふりかけ、味噌汁、LANケーブル、髭剃りや爪切り等に加え)

- ・衣類用洗剤：洗濯1回分で小分けにされたものが使いやすい。
- ・ハンガー：部屋の備品だけでは足りない。

隔離ホテル(维也纳酒店)食事例

朝食



昼食



夕食



集中隔離施設から自宅への移動

- ・集中隔離施設（维也纳酒店）での隔離初日（入所2日目）に、医療チームから、「自宅隔離の受入れ可否」について確認があります。ここで「受入れ可」と回答した場合、隔離8日目に隔離施設を出所することになりますが、直接自宅へ移動せず、自宅の所属する社区指定の隔離施設（诚达精品酒店）へ移動⇒PCR検査⇒待機⇒陰性結果を受けてから、自宅へ移動しました（直接、自宅へ移動するケースもあるようです）。
- ・自宅移動後、3日連続でPCR検査を受け、陰性であれば、4日目から自由行動となります。
- ・移動（集中隔離施設⇒社区指定施設⇒自宅）の配車は、医療チームが行い、費用の請求はありません。また、社区指定施設での諸経費（PCR検査費、宿泊費、食費）や自宅でのPCR検査費についても、費用の請求はありませんでした。
- ・隔離日数は、集中7 + 社区1 + 自宅3 = 11日間でした。

8月16日

14:30 退出を促す連絡

15:00 車に荷物を積込、乗車、出発

16:20 社区指定施設に到着、入所

17:10 夕食配給

18:30 医療チームから部屋の固定電話に連絡あり、個人情報の確認

22:00 PCR検査（喉と鼻の2箇所）

8月17日

8:00 医療チームから固定電話に連絡あり、退出を促す連絡

8:30 車に荷物を積込、乗車、出発

9:00 自宅下車



集中隔離施設から社区施設へ移動



社区施設で入所手続き



社区施設の室内



社区施設の夕食



社区施設から自宅へ移動

< 隔離日数とPCR検査の実施状況 >

日にち	8/8(月)	8/9(火)	8/10(水)	8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)	8/14(日)	8/15(月)	8/16(火)	8/17(水)	8/18(木)	8/19(金)	8/20(土)
隔離日		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	解除
PCR検査	喉	喉	喉		喉			喉&室内	喉&鼻	喉	喉	喉	
場所	空港	维也纳酒店							诚达酒店	自宅			