

1. 日本入国までの準備

1-1. 体調管理と記録の作成

入国の14日前から、体調の確認を行ってください。毎日体温を測り、息苦しさ、味覚・嗅覚障害、せき・たん、だるさ、吐き気、下痢の有無などを記録してください。あわせて、主な行動歴（いつどこに行ったか、誰と接触したか）も記録を行ってください。

その用紙（またはデータ）は日本入国の際に持参してください。

【体調管理表】 <https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400138826.xlsx>



1-2. 感染対策用品の準備

体温計やマスクは感染症の予防や対策に必須ですが、入国後すぐに入手できない可能性があります。体温計やマスクは、入国前に準備して持参してください。

使い捨てのマスクは2週間分を目安に用意してください。

1-3. 入国後の移動手段や14日間待機場所の準備

厚生労働省の要請により、空港からの移動には、電車、バス、タクシー、航空機（国内線）、旅客船などの公共交通機関を利用することはできません。また、入国の翌日から14日間は、防疫措置として、本学指定のホテル等で待機する必要があります（宿舎には14日間待機を終えるまで入居できません）。

所属の学部・研究科からの案内に従い、本学指定の旅行会社で宿泊施設を手配してください。

【参考】厚生労働省 水際対策強化に関するQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19_ga_kanrenkigyuu_00001.html



1-4. 新型コロナウイルス検査の手配と受検

入国に際し、入国拒否対象国となっている国・地域に滞在していた場合、出国前72時間以内実施した検査による新型コロナウイルス「陰性」の検査証明が必要となりますので、渡航スケジュールにあわせて準備を行ってください。

【参考】外務省 新型コロナウイルス感染症に関する水際対策の強化に係る措置について

https://www.mofa.go.jp/mofaj/ca/fna/page4_005130.html



1-5. 受入部局（受入研究室）および宿舎・ロッジ担当部署への連絡【重要】

入国後のスケジュールが確定したら、入国前までに、以下を、(a) 受入部局（受入研究室）および(b) 宿舎・ロッジ担当部署に連絡してください。

- (1) 日本到着日時
- (2) 14 日間の待機場所・連絡先
- (3) 宿舎・ロッジへの到着予定日時

2. 空港到着から入国

全ての国・地域から入国する人に、以下の対応が求められます。

- 入国の次の日から起算して14日間待機する滞在場所を確保すること。
- 到着する空港等から、その滞在場所まで公共交通機関を使用せずに移動する手段を確保すること。
- 入国した日の過去14日以内に、入管法に基づく『入国拒否対象地域』に滞在歴のある人は、入国時に新型コロナウイルスの検査を受けること。
- 入国時に検査を受けた人は、検査結果が出るまで、原則、空港内のスペース又は検疫所が指定した施設等で、待機すること。
※到着から検査結果が判明して入国するまでの所要時間は、2～数時間程度。(再検査をするなど状況によっては到着の翌日に判明する場合あり)

入国時に新型コロナウイルスの検査を受検した場合は、検査結果が出るまで、絶対に移動しないでください。

なお、検疫における新型コロナウイルスの検査結果が陰性でも、入国の次の日から起算して14日間は滞在場所で「待機」することが要請され、保健所等による健康確認の対象となります。

【参考】厚生労働省 水際対策強化に関するQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19_qa_kanrenkiyou_00001.html



3. 14 日間の待機

3-1. 14 日間の待機場所

入国の翌日から 14 日間は、防疫措置として、本学指定のホテル等で待機する必要があります（宿舎には 14 日間待機を終えるまで入居できません）。所属の学部・研究科からの案内に従い、指定の旅行会社で宿泊施設を手配してください。

待機期間中は、毎日体温を測り、ビザ申請の際に本学に提出した「誓約書発行申請書」に記載されている防疫事項を遵守して、体調の確認と報告を行ってください。

待機期間中に、息苦しさや強い倦怠感、高熱等の症状がある場合や、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている場合は、指定旅行会社から配付される留意事項に沿って連絡・相談を行ってください。

【参考】厚生労働省 水際対策強化に関する Q&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19_qa_kanrenkiyou_00001.html



3-2. 待機中に陽性となったら

保健所の指示に従ってください。指示内容や、その後の状況（病院や療養施設への移動など）については、逐次、受入部局（受入研究室）および宿舎・ロッジ担当部署に連絡してください。

3-3. 待機後の宿舎への入館

宿泊施設等での 14 日間の待機が終了して体調に異常がない場合（または陽性から陰性となり療養施設や病院から退所・退院した場合）は、事前に連絡してある入館日時に、宿舎・ロッジに向かってください。

入館日時が変更になる場合は、必ず、事前に連絡してください。

入居当日の体調や基礎疾患の有無について、添付の「入館時チェックシート」を記入し、入館の時に、宿舎・ロッジ管理室に提出してください。

■各宿舎・ロッジの入居可能時間

- インターナショナル・ロッジ 平日 午前 8 時～午後 8 時
土日祝日 午前 8 時～午後 6 時
- 目白台インターナショナル・ビレッジ 午前 9 時～午後 6 時（平日のみ）
ただし、事前の平日午前 9 時～午後 6 時に宿舎到着時刻を連絡した場合のみ、
平日・土日祝日の午前 7 時～午後 9 時に入居することが可能

- 豊島国際学生宿舎（A棟・B棟） 午前9時～午後5時（平日・土日・祝日）
- 追分国際学生宿舎 午前9時～午後5時（平日・土日・祝日）
- 三鷹国際学生宿舎 午前9時～午後4時30分（平日のみ）**（土日祝日は不可）**
※三鷹国際学生宿舎は、年末年始休業期間（12月29日～1月3日）も入居できません。

■各宿舎・ロッジの家賃(宿舎運営費/施設使用料)について

入居した月の家賃の支払い方法は、宿舎・ロッジによって異なります。入居する宿舎・ロッジについて、確認しておいてください。

- 入居した日からの家賃を支払う必要がある宿舎・ロッジ
（家賃は日割り計算します）
 - ・目白台インターナショナル・ビレッジ
 - ・駒場ロッジ本館・B棟・C棟・D棟・別館
 - ・柏ロッジ
- 入居した月から(1か月分)の家賃を支払う必要がある宿舎・ロッジ
（家賃は日割り計算しません）
 - ・豊島国際学生宿舎 A棟・B棟
 - ・追分国際学生宿舎
 - ・三鷹国際学生宿舎

4. 宿舎・ロッジでの生活

宿舎内には共有スペースも多く、感染者が出てしまうと宿舎の閉鎖にも繋がりがねません。居住者の皆さんには、下記の注意事項を徹底していただくよう、お願いいたします。

あわせて、厚生労働省作成「[新しい生活様式 実践例](#)」も、必ず確認してください。

- 感染症の予防や対策として体温計、マスク、消毒液等を準備しておく。使い捨てマスクは最低2週間分を用意しておく。
- 体温、体調、主な行動歴は毎日記録しておく。
- 外出時や、人との十分な距離の確保が難しい場合には、マスクを着用する。
- 手洗い、うがいの徹底。
- 咳エチケットの徹底。
- 机、椅子、ドアノブ、スイッチ、リモコン、手すり、水道の蛇口、トイレの流水レバー、便座など不特定多数で使用するものに触れた後の手洗いを徹底する。
- 不用意な外出や集会、人混みを避ける。
- 荷物の宅配は、宅配ボックスを利用する。宅配ボックスが無い宿舎や食事の宅配については、直接触れないで受け取る方法を業者と調整する。(宿舎内に宅配業者を入れない)
- 宿舎内には、居住者以外の人を入館させない。
- 握手等、至近距離での人との接触を極力避ける。
- 飲食を伴い参加者同士の会話が多いパーティなどは控える。
- 共有スペース等を使用する際には3密回避を意識し、「換気を励行すること」「人の密度を下げること」「近い距離での会話や発声を避けること」について徹底する。
- 飛沫感染を防止するため、食事の時間をずらす、居室で食べる など、同時にダイニングを利用する人数を減らす。共有スペース等（ラウンジ、共用棟ホール）での食事や運動はしない。
- 万一、罹患して自宅安静や外出自粛となった場合に備えて、オンライン等を活用して、最低2週間分の食料（保存が可能な食品、缶詰等）や飲料水等を用意しておく。
- 息苦しさや強い倦怠感、高熱等の症状がある場合（高齢者や基礎疾患がある方、妊婦の方は、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている場合）は、必ず所定の手続（※）に従って相談・受診して、宿舎管理室にもメールや電話で状況を報告する。体調不良の間は、外出や共有スペースの利用を控え、可能な限り自室で過ごす。宿舎管理室や友人への連絡は、必ず電話かメールで行う。

（※）東京都：新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口について

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/coronasodan.html>



- 感染防止の一環として、宿舎管理室に用事がある時は、なるべく電話やインターフォンを利用する。
- 感染拡大防止のため、厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA) を携帯端末にインストールする。

5. 各種問合せ先

【大学の連絡先】

- 目白台インターナショナル・ビレッジ 担当
目白台インターナショナル・ビレッジ事務室 ; mejirodai_village@maicom.co.jp
- 駒場ロッジ 担当
駒場ロッジ本館・B棟・C棟・D棟事務室 ; m-komaba_lodge.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
駒場ロッジ別館事務室 ; komaba_lodge.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
- 柏ロッジ 担当
柏ロッジ事務室 ; kashiwa_lodge.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
- 三鷹国際学生宿舎 担当
教養学部等学生支援課 厚生チーム ; kousei-team.c@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
三鷹国際学生宿舎事務室 ; mitaka-jimu.c@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
- 豊島国際学生宿舎 A棟・B棟, 追分国際学生宿舎 担当
本部奨学厚生課 厚生チーム ; kousei.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
- 日本への入国に関すること
本部国際支援課 UTokyo Int'l Support Group ; rsupport.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp
- 各自の所属学部・研究科
自分の所属学部・研究科の連絡先を確認してください。

【その他の連絡先】

※体調不良に関して下記に連絡をする場合は、必ず、宿舎・ロッジ担当にも連絡してください

- 発熱や咳など症状が出た場合
 1. 【東京都発熱相談センター】
土日祝日も含む 24 時間対応
Tel ; 03-5320-4592
 2. 【東京都外国人新型コロナ生活相談センター】
午前 10 時から午後 5 時まで (土、日、祝日を除く)
Tel ; 0120-296-004 (フリーダイヤル)
言語 ; 英語、中国語、韓国語、日本語
 3. 【東京大学保健センター】
午前 10 時から午後 5 時まで (土、日、祝日を除く)
Tel ; 03-5841-2579

■COCOA（厚労省新型コロナウイルス接触確認アプリ）の通知があった場合

【東京都発熱相談センター COCOA 専用ダイヤル】

・土日祝日も含む 24 時間対応

Tel ; COCOA の通知でお知らせします

■不安に思う方

【新型コロナコールセンター】

午前 9 時から午後 10 時まで（土、日、祝日を含む）

Tel ; 0570-550571

言語 ; 日本語、英語、中国語、韓国語

入館時 チェックシート／MOVE-IN HEALTH CHECK SHEET

宿舎・ロジ名／Name of Accommodation : _____

入館者氏名／Your Name : _____

入館日時： 月 日 () 午前・午後 時 分

Move-In Date/Time: (Month) / (Day) A.M. ・ P.M. :

1. 基礎疾患の有無／Preexisting Health Conditions あり／YES なし／NO
 [ありの場合、内容を記載／Write in detail, if any.]

2. 入館当日の健康チェック／Health Check at the time of Move-In

体温／Body Temperature _____ °C

- 息苦しさ／Shortness of Breath あり／YES なし／NO
 味覚・嗅覚障害／Lack of Taste, Smell あり／YES なし／NO
 せき・たん／Coughs and Sputum, Phlegm あり／YES なし／NO
 だるさ／Malaise あり／YES なし／NO
 吐き気／Nausea あり／YES なし／NO
 下痢／Diarrhea あり／YES なし／NO
 その他の症状／Other Symptoms あり／YES なし／NO
 [ありの場合、内容を記載／Write in detail, if any.]