

# 日本へ入国・帰国する皆さまへ

## 「14日間の待機期間中」のルール

入帰国後  
14日間

自宅や宿泊施設（登録待機場所）で待機し、他者と接触しない  
毎日、位置情報と健康状態の報告を行う（誓約義務）

滞在中

感染防止対策を行う：マスク着用・手指消毒・3密回避

- \*待機期間中は、「入国者健康確認センター」がフォローアップを行います
- \*体調不良の場合は、保健所等に連絡してください
- \*感染防止とルール徹底のため以下のアプリ利用・設定を必ず行ってください

毎日（14日間） ・ 自分で

### 1. 入国者健康居所確認アプリ（MySOS）による位置情報・健康状態の報告

#### 1) ログイン（利用開始の登録）

- 専用のQRコードからインストール
- 日本国内の空港に到着時にパスポート番号・生年月日を入力して利用開始する

#### 2) 待機場所の登録・現在地の報告

- 待機場所に到着したらアプリで待機場所を登録する
- 1日複数回「現在の位置情報」を求める通知が届く  
→「現在地報告」ボタンを押して応答する



#### 3) 健康状態の報告（MySOS）

- 1日1回、健康状態確認をお願いするMySOSの通知が届く  
→通知に記載の案内に従い健康状態を報告

③ 必ずログインを  
してください



随時 ・ 入国者健康確認センターから

### 2. 入国者健康居所確認アプリ（MySOS）による居所確認

#### ビデオ通話への応答

- 「入国者健康確認センター」からの登録待機場所への居所確認のためのビデオ通話に応答する



③ 着信があったら必ず  
応答してください。

その他

### 3. スマートフォンの位置情報記録の保存設定

陽性となった場合などに、保存された位置情報を保健所などに提示するために必要な設定



### 4. 接触確認アプリ（COCOA）の利用

陽性者と接触した可能性について通知を受け取ることができるアプリのインストール



（アプリの使い方や困った時の相談など）

入国者健康確認センターの  
ホームページはこちら：

[www.hco.mhlw.go.jp](http://www.hco.mhlw.go.jp)

メールアドレスはこちら：

[followup@hco.mhlw.go.jp](mailto:followup@hco.mhlw.go.jp)



※正当な理由なく、健康状態や位置情報の報告を怠った場合など、誓約に違反した場合は、氏名（外国人の場合は氏名および国籍）や感染拡大の防止に資する情報が公表されることがあります。外国人の場合は出入国管理法に基づく在留資格取消手続きおよび退去強制手続きの対象となることがあります。

# 各アプリは、以下のQRコードからインストールできます。

※ 必要なアプリをあらかじめインストール・設定していただいていない場合は、空港でお待ちいただく時間が他の方よりも長くなる可能性があります。

**入国時、空港検疫で、スマートフォンを確認させていただきます。  
スマートフォンをお持ちでない場合またはアプリをインストールできないスマートフォンをお持ちの場合は、日本入国時に、空港で、ご自身の負担により、スマートフォンをレンタルさせていただきます。**

## ①健康居所確認アプリ (MySOS) による 位置情報・健康状態 の報告・居所確認

あなたの位置情報と健康状態を報告していただくために必要です。また、センターからのビデオ通話に応答し居所確認をするために利用します。

### 【専用QRコード】

<https://mysosp.page.link/sfY2kRrviv4t4eFy7>



※上記URLまたはQRコードを読み込んでインストール

## ②お持ちのスマートフォンの位置情報設定・保存 (GoogleMaps 等の設定)

入国後に陽性となった場合等に、位置情報の記録を保健所等に提示いただくために必要です。

### Playストア(Android)

※iPhoneの場合はアプリのインストールは不要です。



※通常、標準搭載されています。

## ③接触確認アプリ (COCOA) の利用

新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができます。

### Playストア/App Store 共通



**これらのアプリが動作可能なOSバージョンは、  
iPhone端末：iPhone 13.5以上、Android端末：Android 6.0以上です。**

※ OSのアップデートには、数時間かかる場合があります。お持ちのスマートフォンが必要なアプリをインストールできるか、あらかじめご確認ください。

## To Anyone Entering/Returning to Japan Regulations on Mandatory 14-Day Isolation

**14 day period  
after entry**

**During your stay**

- Self-isolate at your accommodations (home or registered location of isolation), and do NOT come into physical contact with others.
- Report your location and health condition daily as pledged.
- Practice precautions against infection: Use mask, sanitize hands, avoid the “3Cs” (closed spaces, crowds, close contact).

\* During your isolation, Health Monitoring Center for Overseas Entrants (HCO) will conduct follow up.

\* If you develop symptoms, contact the local Public Health Office, etc.

\* To comply with infection controls and regulations, you MUST set up and use the following apps.

### Daily for 14 Days · Your Actions

#### 1. Report Your Location and Health Condition using the Health and Location Monitoring App for Overseas Entrants (MySOS)

##### 1) Log In (Register to Start Using the App)

- Install the app from the exclusive QR code
- Upon arrival at an airport in Japan, please enter Passport Number and Date of Birth. You can then start using the app.

##### 2) Register Your Location of Isolation (Accommodations), Report Your Current Location

- Upon arriving at your location of isolation (accommodations), “check in” to register your location.



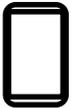
- Multiple times a day, you will receive a notification asking you to confirm your current location.  
→ Tap the “I’m Here!” button to reply.

##### 3) Report your health condition (MySOS)

Once a day, you will receive a notification asking you to confirm your health condition.  
→ Follow the prompt in the notification to report your health condition.

**IMPORTANT**

**Be sure to stay logged in.**

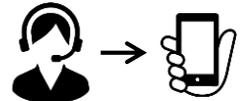


### At Any Time · Contact from Health Monitoring Center for Overseas Entrants (HCO)

#### 2. About the Health and Location Monitoring App for Overseas Entrants (MySOS)

##### Answering Video Calls

- Answer incoming video calls from the HCO to verify that you are staying at the registered location of isolation (your accommodations).



**IMPORTANT:  
You MUST answer  
incoming HCO video calls.**

### Other

#### 3. Settings for saving location records in smartphone

Settings to provide your saved location information to health authorities if you become COVID-19 positive.

#### 4. Use of COVID Contact Confirming App (COCOA)

App to notify you of possible contact with a person who is COVID-19 positive.



(For more information)

Health Monitoring Center for Overseas Entrants (HCO) website:

[www.hco.mhlw.go.jp](http://www.hco.mhlw.go.jp)

E-mail:

[followup@hco.mhlw.go.jp](mailto:followup@hco.mhlw.go.jp)



Anyone who violates the written Pledge (failing to report health condition or location, etc.) without a valid reason may have their name publicly disclosed (in the case of foreign nationals, name and nationality), as well as other information necessary to help prevent the spread of infection. Foreign nationals may be subject to revocation of their status of residence and deportation under the Immigration Control Act.

# You can install the apps from these QR codes.

\* To reduce your wait time upon arrival at an airport in Japan, we recommend you install and set up the required apps in advance.

When you enter Japan, the airport quarantine will check to ensure the apps are installed.

**If you have no smartphone (or have one that cannot install the apps) you will be required to rent one at the airport when you enter Japan, at your own expense.**

## ① Health and Location Monitoring App (MySOS)

To report health condition, report location, and verify location

This app is required to report your location and health condition. It is also required to answer video calls from the HCO to verify your location.

### Exclusive QR code

<https://mysos.p.page.link/sfY2kRrviv4t4eFy7>



※ Install from this link or QR code

## ② Location Information App (Google Maps)

Required to provide your location history to health authorities to track possible exposures in the event you become COVID-19 positive.

### Google Play Store (for Android)

※ Not needed for iPhones.



※ Already installed on most phones.

## ③ COCOA (COVID-19 Contact Confirming App)

An app to notify you of possible contact with someone who is COVID-19 positive.

### Play Store & App Store



**Required operating system (OS) versions: iPhone: iOS 13.5 or later.  
Android: Version 6.0 or later.**

※ Updating your device might take a few hours. Please check your device's OS version prior to your flight to Japan.