

海外旅行者・帰国者のための

感染症 予防ガイド

～海外で注意すべき感染症とその対応策～



目次

1	はじめに	1
2	海外旅行前の準備	2
3	旅行中に気をつけること	4
4	海外旅行から帰ったら	6
5	海外で注意しなければならない 主な感染症一覧	8
6	受診の流れ	10
7	都内保健所一覧	11
8	海外帰国者のための体調管理シート	12

1

はじめに

海外では、日本と気候や衛生環境が異なることから、旅行時等には、様々な感染症に注意する必要があります。

感染症には、食べ物・飲み水を介するもの、動物や昆虫を介するものなどがありますが、感染症予防についての正しい知識を持てば、感染のリスクを大幅に減らすことができます。

また、万が一、感染症にかかってしまった場合でも、速やかに医療機関を受診すれば、症状を早期に改善できるだけでなく、ご家族や周囲の方への二次感染を防ぐことにもつながります。

本冊子は、海外で注意しなければならないことや感染症一覧、帰国後の健康管理など海外旅行の際すぐに役立つ情報を掲載しました。

この冊子が、みなさまの快適な旅行の一助になれば幸いです。



最新の感染症流行情報を確認！

旅行先の衛生状況や、今どんな感染症が流行しているかなどの情報を事前に入手し、病気にならないための注意事項を確認しておきましょう。

旅行先の感染症情報を入手するには？

- FORTH／厚生労働省検疫所ホームページ
(渡航国・地域別情報)
<http://www.forth.go.jp/destinations/index.html>
- 外務省海外安全ホームページ
(医療・健康関連情報)
http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/



必要なら予防接種を！

予防接種で防げる感染症は、予防接種を受けてあらかじめ免疫をつけておくことをお勧めします。

必要な予防接種は、渡航先、滞在期間、また、渡航先で何をするかによって異なります。

また、黄熱など一部の病気は、国や地域によっては予防接種を受けていなければ入国できない場合があります。

予防接種によっては、免疫ができるまでに数週間かかる場合や複数回接種しないと効果が期待できないものがありますので、あらかじめかかりつけ医や、トラベルクリニック等の医療機関、検疫所、お住まいの地域の保健所等で相談し、計画的に対策を進めましょう。

※ 予防接種で予防できる感染症については、「海外で注意しなければならない主な感染症一覧」(8ページ)をご参照ください。

予防接種が可能な医療機関や相談先を探すには？

- FORTH／厚生労働省検疫所ホームページ
(予防接種実施機関検索)
<http://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>
- FORTH／厚生労働省検疫所ホームページ
(検疫所電話相談機関一覧)
<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination05.html>
- 日本渡航医学会ホームページ
(国内トラベルクリニックリスト)
<http://jstah.umin.jp/02travelclinics/index.html>
- 東京都医療機関案内サービス ひまわり
(予防接種実施機関検索)
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>
* 検索ワード「東京都 ひまわり」で検索できます。
☎ 03-5272-0303
- 都内の保健所 11ページを参照



体調管理を万全に！

感染症の予防には、出発前に体調を整え、免疫力を高めておくことが大切です。

持病がある方は、旅行前にゆとりを持ってかかりつけ医を受診し、旅行日程や事前の準備について相談しましょう。



3

旅行中に気をつけること

1 基本は手洗い

感染症の予防は手洗いが基本です。外出後、トイレの後、食事前には、きれいな水と石けんで手を洗いましょう。

2 生水、氷、カットフルーツ、サラダ、ラクダの生乳にご用心

生水は避け、自分で開栓したミネラルウォーターや湯冷ましを飲みましょう。水道水が飲用かどうか確認しましょう。

氷は十分に殺菌されていない水から作られている場合もあるため注意が必要です。カットフルーツやサラダなどにも気を付けましょう。フルーツや野菜は丸ごと購入して自分で皮をむきましょう。

また、中東で流行しているMERSは、ラクダの生乳からも感染する可能性があるため、避けることが望ましいです。

3 食べ物は十分に加熱

生野菜や生の魚介類、肉には細菌やウイルス、寄生虫がいる可能性がありますので、よく火の通ったものを選びましょう。

また、加熱後であっても、ハエのたかった食品は危険です。

4 水遊びにご用心 ～はだしは禁物～

淡水の湖や河川は、寄生虫などの様々な病原体に汚染されている危険性があります。むやみな水遊びはやめましょう。

また、破傷風などは傷口から感染することがあるため、はだしで歩くことはやめましょう。

5 虫に注意しましょう

蚊、ハエ、ダニ、ノミなどが感染症を媒介することがあります。

流行地に出かける時は長袖、長ズボンを着用するなど肌の露出をできるだけ避け、虫に刺されないよう注意しましょう。

必要に応じて、蚊取線香、虫除け剤、殺虫剤、蚊帳を使用することは有効です。

6 動物・鳥に注意しましょう

動物や鳥は様々な病原体を持っている可能性があることから、ペットとして飼育されている場合でも、動物にむやみに触れるのはやめましょう。また、動物にかまれないようにしましょう。

かまれた時は医療機関を早急に受診しましょう。ワクチンなどの処置を受けた場合には帰国後に再度受診しましょう。

また、農家や市場では生きた鳥に近づかないこと、死んだ野鳥には触らないことが大切です。

MERS（中東呼吸器症候群）の感染源の一つとされているラクダとの接触も可能な限り避けましょう。

7 人を介した感染症に注意しましょう

咳やくしゃみでうつる感染症が流行している時は、人ごみを避けましょう。特に、空気感染する麻しん（はしか）は、海外で感染して、帰国後に家族や周囲の人にうつしてしまうことがありますので注意が必要です。

また、性感染症にも注意しましょう。

現地で具合が悪くなったら

日本大使館や旅行会社等の紹介を受けた病院で手当てを受けましょう。各国の日本大使館・総領事館領事部では、現地で日本人がよく利用する医療機関や日本語の通じる医師の紹介なども行っています。

海外の医療施設に関する情報収集を行うには？

- 外務省ホームページ（世界の医療事情）
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>



- 外務省ホームページ（在外公館リスト）
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>



4

海外旅行から帰ったら

海外旅行の後、何らかの体調不良を訴える方は、数十パーセントに及ぶといわれます。多くみられる症状は、発熱、下痢などの胃腸症状、皮膚の異常、そして咳です。

1 帰国時に症状がある場合

空港や港に設置されている検疫所では、渡航者の方を対象に健康相談を行っています。帰国時に発熱や下痢、その他体調に不安がある場合には、検疫所に相談しましょう。

2 帰国後の体調管理が重要！

感染症には、潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）があります。潜伏期間は感染症によって異なりますが、数日から1週間以上に及ぶものもあり、帰国後しばらくしてから具合が悪くなることがあります。

中には、重大な感染症で、本人だけでなく周囲の人の生命を脅かす場合もあります。

帰国後は、「体調管理シート」（12ページ）を活用し、最低2週間、自身の健康をチェックしましょう。

※ 潜伏期間については、「海外で注意しなければならない主な感染症一覧」（8ページ）をご参照ください。

3 帰国後に症状が現れた場合

体調がすぐれない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。医療機関には事前に電話連絡し、海外渡航歴があることを伝えてください。

また、受診の際には、滞在期間、現地での飲食状況や活動内容、動物との接触の有無、予防接種歴などを医師に伝えましょう。（巻末の「体調管理シート」をご利用ください。）

検疫所の健康監視対象者の方

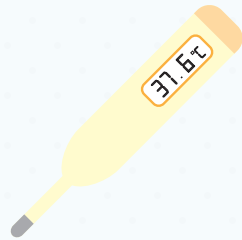
帰国時に検疫所において健康監視の指示を受けた方は、検疫所に健康状態の報告や相談を行い、検疫所の指示に従って行動してください。

※「受診の流れ」（10ページ）をご参照ください。

注 意 す べ き 症 状

発熱

発熱の多くは感染症によって生じ、自然におさまることもあります。一部の感染症は急速に進行して命にかかわる場合もあります。また、蚊に刺され、発熱後3～4日して体の中心部から手足に広がる発疹が見られた場合は、デング熱も疑われますので、速やかに医療機関を受診しましょう。



下痢

多くの下痢は数日でおさまりますが、帰国してからも症状がおさまらない場合は、赤痢、腸チフス、寄生虫が原因の可能性もあります。帰国後も下痢が長引く場合や、発熱、血便も見られる場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

皮膚の異常

発疹、痒み、痛みなどの皮膚の異常は、ウイルスや細菌による全身の感染に伴って起こることもあれば、寄生虫やカビなどが原因の場合もあります。発熱に伴って発疹が見られる場合や、熱帯・亜熱帯を旅行後に皮膚の異常が続く場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

5

海外で注意しなければならない主な感染症一覧

1 経口感染（水や食べ物を通じて「口」から感染する）

感染症	主な発生地域	潜伏期間	主な症状			予防方法	
			発熱	下痢	その他	予防接種	注意事項
A型肝炎	世界各地（特に、水道設備が整っていない地域）	2～7週間	○		倦怠感、黄疸	有	<ul style="list-style-type: none"> 十分火の通った食べ物を食べる 生水は飲まないようにする 手洗いの実施 生肉は食べない
細菌性赤痢		1～5日（通常1～3日）	○	○	腹痛、時に血便		
腸チフス		3～60日（通常7～14日）	○	○	持続する高熱、倦怠感、高熱なのに脈が遅い、腸から出血、腸に穴、頭痛、発疹、便秘	有*	
コレラ		数時間～5日		○	嘔吐、下痢による脱水、大量の水様便	有*	
アメーバ赤痢		数日～数年（通常2～4週間）		○	粘血便、しぶり腹、肝臓に進行した場合は発熱・右脇腹痛		

*腸チフス及びコレラのワクチンは日本では未承認（トラベルクリニック等一部の医療機関で輸入ワクチンの接種可能）

2 動物や虫から感染する

感染源	感染症	主な発生地域	潜伏期間	主な症状			予防方法	
				発熱	下痢	その他	予防接種	注意事項
蚊	マラリア	熱帯・亜熱帯地域	1～4週間	○	○	周期的な高熱、悪寒、冷汗、頭痛、筋肉痛、意識障害	予防薬有	<ul style="list-style-type: none"> 長袖・長ズボンの着用 虫除け剤の使用 室内での蚊取り線香・蚊帳の使用 夜間外出を控える（マラリア）
	デング熱	熱帯・亜熱帯地域	3～14日（通常4～7日）	○		高熱、目の奥の痛み、筋肉・関節痛、発疹		
	ジカウイルス感染症	中南米、カリブ海、オセアニア、アフリカ、東南アジア、南アジア	2～12日（通常2～7日）	○		軽度の発熱、発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛		
	日本脳炎	アジア	1～2週間	○		高熱、意識障害、頭痛、おう気、おう吐、けいれん、筋肉の硬直、異常行動	有	
	黄熱	南米、アフリカ（サハラ以南）	3～6日	○		高熱、頭痛、筋肉痛、おう吐、時に黄疸、臓器出血	有 発生地域は必須	
	ウエストナイル熱	北米、アフリカ、中東、中央アジア、ヨーロッパ	2～14日	○		高熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感		
	チクングニア熱	アフリカ、南アジア、東南アジア、オセアニア、北中南米	3～12日（通常3～7日）	○		高熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、発疹、関節痛、関節の腫れ、結膜炎、出血傾向		
ダニ	クリミア・コンゴ出血熱	中国西部、東南アジア、中央アジア、中東、東ヨーロッパ、アフリカ	2～9日	○		頭痛、筋肉痛・関節痛、紫斑（出血）、意識障害		<ul style="list-style-type: none"> 長袖・長ズボンの着用 家畜との接触を避ける

動物	狂犬病	世界各地 (特にアフリカ、アジア、中南米がリスク)	1～3か月	○	治癒した受傷部の痛み、知覚過敏、恐水・恐風症状	有	・犬などの野生動物にむやみに近づかない
	鳥インフルエンザ (H5N1、H7N9)	エジプト、中国、インドネシア	1～10日 (多くは2～5日)	○	高熱、呼吸器症状		・鳥インフルエンザでは、農家、動物園、市場などの鳥類、MERSではラクダとの接触を避ける、手洗いの実施
	中東呼吸器症候群 (MERS)	サウジアラビアを中心とするアラビア半島	2～14日	○	高熱、呼吸器症状		※ 家族内、医療機関内での限定的なヒトからヒトへの感染の報告があるため、くしゃみや咳の症状がある人との接触は避ける
	エボラ出血熱	サハラ以南の (中央部～西部)	2～21日 (通常7～10日)	○ ○	高熱、筋肉痛、多臓器不全、全身の出血傾向、おう吐、頭痛、喉の痛み		・流行地への渡航を控える ・野生動物・患者には直接触れない
	マールブルグ病	サハラ以南のアフリカ (東部・中央部・西部)	3～10日	○ ○	頭痛、出血傾向、倦怠感、筋肉痛、吐き気、おう吐、発疹		・洞窟には入らない

3 人から感染する

感染症	主な発生地域	潜伏期間	主な症状			予防方法	
			発熱	下痢	その他	予防接種	注意事項
麻疹	世界各地	10～12日	○		高熱、咳、鼻水、結膜充血、発疹	有	・予防接種を実施 ・症状がある人との接触は避ける
風疹	(特にアジア、アフリカ)	14～21日	○		発疹、リンパ節腫脹	有	
侵襲性髄膜炎菌感染症	熱帯・亜熱帯地域 (特にサハラ以南の西～中央アフリカ)	2～10日 (通常3～4日)	○		頭痛、けいれん、悪寒、意識障害、点状出血斑、ショック、首が動かしにくくなる、吐き気、おう吐	有	
水痘 (みずぼうそう)	世界各地	10～21日	○		水疱、発疹	有	

4 その他

感染源	感染症	主な発生地域	潜伏期間	主な症状			予防方法	
				発熱	下痢	その他	予防接種	注意事項
事故・ケガ	破傷風	世界各地	3日～3週間			口を開けにくい、飲み込みにくい、しゃべりにくい、全身けいれん、呼吸困難	有	・転倒やケガに注意する
沼・湖・河川	レプトスピラ症	世界各地 (特に熱帯)	3～14日	○		悪寒、頭痛、筋肉痛、腹痛、結膜充血、黄疸		・淡水(川や湖)での水浴びを控える
	住血吸虫症	中国、東南アジア、アフリカ、中南米	14～84日	○	○	下痢(血性)、肝臓・脾臓の腫れ、頭痛、筋肉痛、呼吸器症状		
主に性行為	HIV/エイズ	世界各地	数年～10数年			無症状で経過(初期に感冒も)し、進行すると肺炎や悪性腫瘍等を合併		・安易な性行為を避ける ・コンドームを正しく使用する ・不衛生な環境での入れ墨、ピアスの穴あけや注射針の使い回しはしない
	B型肝炎		10日～6か月			全身倦怠感、吐き気、黄疸、食欲不振	有	
	(その他) 梅毒、淋病、クラミジア、ヘルペス、尖圭コンジローマなど							

6

受診の流れ

帰国後、こんな症状が現れたら…

発熱、下痢、皮膚の異常、咳、倦怠感、悪寒、頭痛 等
(7ページ「注意すべき症状」参照)

医療機関を受診しましょう！

事前に、電話で海外渡航歴があることを伝えてください。
また、受診の際には、「体調管理シート」(12～13ページ)
などを活用し、発症からの経過をできるだけ詳しく医師に
伝えましょう。



咳、くしゃみの症状がある場合は、周囲の人に病気をうつしてしまう可能性があるため、
必ずマスクを着用して受診しましょう。



お近くの医療機関を
お探しの方は…

東京都医療機関案内サービス
「ひまわり」(毎日24時間受付) ☎ 03-5272-0303

お近くの医療機関を探せます。

インターネットでのご利用は、「東京都 ひまわり」で検索できます。



《検疫所の健康監視対象者の方》

帰国時に検疫所において健康監視の指示を受けた方は、検疫所に健康状態の報告や相談を行い、検疫所の指示に従って行動してください。

＊その他不安な点は、最寄りの保健所へお問合せください。(11ページ参照)

都内保健所一覧（令和元年7月現在）

〈特別区〉

	所在地	保健所名	電話
あ	足立区	足立保健所	03-3880-5747
	荒川区	荒川区保健所	03-3802-3111
	板橋区	板橋区保健所	03-3579-2321
	江戸川区	江戸川保健所	03-5661-2475
か	大田区	大田区保健所	03-5744-1263
	葛飾区	葛飾区保健所	03-3602-1222
	北区	北区保健所	03-3919-3101
	江東区	江東区保健所	03-3647-5879
さ	品川区	品川区保健所	03-5742-9153
	渋谷区	渋谷区保健所	03-3463-1211
	新宿区	新宿区保健所	03-3209-1111
	杉並区	杉並保健所	03-3391-1025
た	墨田区	墨田区保健所	03-5608-1111
	世田谷区	世田谷保健所	03-5432-2432
	台東区	台東保健所	03-3847-9401
	中央区	中央区保健所	03-3541-5936
な	千代田区	千代田保健所	03-5211-8161
	豊島区	池袋保健所	03-3987-4172
	中野区	中野区保健所	03-3382-6661
	練馬区	練馬区保健所	03-5984-4671
は	文京区	文京保健所	03-5803-1834
	港区	みなと保健所	03-6400-0050
	目黒区	目黒区保健所	03-5722-9896

〈島しょ地域〉島しょ保健所

	所在地	保健所名	電話
あ	青ヶ島村	八丈出張所	04996-2-1291
	大島町	大島出張所	04992-2-1436
	小笠原村	小笠原出張所	04998-2-2951
か	神津島村	神津島支所	04992-8-0880
た	利島村	大島出張所	04992-2-1436
	新島村	新島支所	04992-5-1600
は	八丈町	八丈出張所	04996-2-1291
	御蔵島村	三宅出張所	04994-2-0181
	三宅村	三宅出張所	04994-2-0181

〈多摩地域〉

	所在地	保健所名	電話
あ	昭島市	多摩立川保健所	042-524-5171
	あきる野市	西多摩保健所	0428-22-6141
	稲城市	南多摩保健所	042-371-7661
	青梅市	西多摩保健所	0428-22-6141
か	奥多摩町	西多摩保健所	0428-22-6141
	清瀬市	多摩小平保健所	042-450-3111
	国立市	多摩立川保健所	042-524-5171
	小金井市	多摩府中保健所	042-362-2334
た	国分寺市	多摩立川保健所	042-524-5171
	小平市	多摩小平保健所	042-450-3111
	狛江市	多摩府中保健所	042-362-2334
	立川市	多摩立川保健所	042-524-5171
な	多摩市	南多摩保健所	042-371-7661
	調布市	多摩府中保健所	042-362-2334
	西東京市	多摩小平保健所	042-450-3111
	八王子市	八王子市保健所	042-645-5111
は	羽村市	西多摩保健所	0428-22-6141
	東久留米市	多摩小平保健所	042-450-3111
	東村山市	多摩小平保健所	042-450-3111
	東大和市	多摩立川保健所	042-524-5171
ま	日野市	南多摩保健所	042-371-7661
	日の出町	西多摩保健所	0428-22-6141
	檜原村	西多摩保健所	0428-22-6141
	府中市	多摩府中保健所	042-362-2334
ま	福生市	西多摩保健所	0428-22-6141
	町田市	町田市保健所	042-724-4239
	瑞穂町	西多摩保健所	0428-22-6141
	三鷹市	多摩府中保健所	042-362-2334
ま	武蔵野市	多摩府中保健所	042-362-2334
	武蔵村山市	多摩立川保健所	042-524-5171

8

海外帰国者のための体調管理シート

帰国後は、最低2週間、自分の健康状態をチェックしましょう。

※ 潜伏期間が2週間を超えるものもあるので、渡航先で流行している感染症を確認し、必要に応じて、2週間経過後も体調管理を継続しましょう。

基本情報

旅 行 先	
旅 行 期 間	月 日 ~ 月 日
旅 行 目 的	<input type="checkbox"/> 観光 <input type="checkbox"/> 商用 <input type="checkbox"/> 友人／親戚の訪問 <input type="checkbox"/> その他 ()
旅 行 の 形 態	<input type="checkbox"/> パックツアー <input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> その他 ()
宿泊先の状況	<input type="checkbox"/> 衛生環境の整った宿泊施設 <input type="checkbox"/> その他 ()

旅行前の予防接種・服薬歴

- ☐黄熱 ☐破傷風 ☐麻しん ☐風しん ☐A型肝炎 ☐B型肝炎
☐狂犬病 ☐ポリオ ☐日本脳炎 ☐髄膜炎 ☐マラリア予防薬
☐その他 ()

旅行中の行動

<input type="checkbox"/> 農村部での屋外活動 (月 日)	<input type="checkbox"/> 生水を飲んだ (月 日)	<input type="checkbox"/> 動物にかまれた (月 日)
<input type="checkbox"/> 現地医療施設で注射 (月 日)	<input type="checkbox"/> 宿に蚊が侵入 (月 日)	<input type="checkbox"/> 性的接触 (月 日)
<input type="checkbox"/> 蚊やダニに刺された (月 日)	<input type="checkbox"/> 変わったものを食べた (月 日)	<input type="checkbox"/> () (月 日)
<input type="checkbox"/> () (月 日)	<input type="checkbox"/> () (月 日)	<input type="checkbox"/> () (月 日)

体調管理

◆ 体温

基礎体温	帰国	翌日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
37.5℃以上⇒ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

◆ 腹痛・下痢

	帰国	翌日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
腹痛あり⇒ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
下痢あり⇒ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
排便の回数	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

◆ 皮膚の異常

	帰国	翌日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
異常あり⇒ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
症状							
7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◆ 咳

	帰国	翌日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
咳あり⇒ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◆ 疲労感

	帰国	翌日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
疲労感あり⇒ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◆ 排尿痛

	帰国	翌日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
排尿痛あり⇒ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

症状が現れた場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。
医療機関には受診前に電話連絡し、海外渡航歴があることを伝えてください。
また、受診の際には、このシートに記入した情報を医師に伝えましょう。
※「受診の流れ」（10ページ）をご参照ください。



海外で「麻しん（はしか）」が 流行している国・地域があります

（令和元年7月時点情報）

麻しん（はしか）は、麻しんウイルスによる感染症で、高い熱、全身の発疹、せき、鼻水、目の充血などの症状が出ます。

また、肺炎や中耳炎になることがあり、まれに重い脳炎を発症することもあります。

●これから渡航される方へ

麻しんは感染力が非常に強く、免疫が不十分な人が感染すると高い確率で発症します。

麻しんにかかったことが明らかでない場合、麻しんの予防接種歴を母子健康手帳などで確認し、2回接種していない場合は予防接種を検討してください。

●帰国された方へ

本ガイドの体調管理シートを活用しながら、帰国後、2週間程度は健康状態に注意してください。

発熱、発疹など、麻しんを疑う症状が現れた場合は、周囲の方への感染を防ぐためマスクを着用するとともに、医療機関に事前に連絡の上、受診してください。

●麻しんの詳しい情報はこちらを確認してください。

東京都感染症情報センターホームページ

（麻しん Measles）

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/measles/>



海外旅行者・帰国者のための感染症予防ガイド

登録番号 (31) 89

令和元年7月発行

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部感染症対策課

住所 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4482

東京都健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課

住所 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話 03-3363-3213

印刷 大東印刷工業株式会社

電話 03-3625-7481



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



古紙配合率70%再生紙を使用しています