

致所有入境日本及归国人士

“14天待机期间”守则

入境日本后的
14天内

在自家或酒店（申报的待机场所）待机，不与他人接触
每天报告所在位置信息与健康状况（履行书面承诺书义务）

逗留日本期间

采取措施严防病毒传播：佩戴口罩·十指消毒·避免三密

※待机期间“入境者健康确认中心”将全程负责您所在位置与健康状况的确认工作。

※如遇身体不适，请联系保健所。

※为防控病毒传播及确保以上守则落到实处，请务必安装，设置并使用下述应用程序。

每天（14天待机期间内） · 由本人实施

1. 通过入境者健康场所确认应用程序（MySOS）报告位置信息和健康状况

1) 注册（开始使用时的登录）

- 通过专用QR码下载应用程序并安装
- 到达日本国内的机场时，输入护照号码和出生日期，开始进行使用

2) 登录待机场所·报告当前位置

- 到达申报的待机场所后，请启动应用程序并登录待机场所
- 您会收到每天多次要求您报告“当前所在位置”的通知
- 届时请按下“报告当前位置”按钮，并应答。



3) 报告您的健康状况（MySOS）

您将会每天收到1次，要求您确认健康状况的MySOS通知
→请按照通知记载内容指示，报告健康状况

② 请务必注册登录



任意时间 · 由入境者健康确认中心实施

2. 通过入境者健康场所确认应用程序（MySOS）进行所在位置确认

接听视频通话来电

- “入境者健康确认中心”会致电确认您是否正在登录场所待机，届时请务必接听。



③ 接到来电后
请务必应答。

其他

3. 智能手机位置信息记录的保存设置

检查结果呈阳性等情况下，您向保健所等提交位置信息记录所需的必要设置



4. COCOA（接触确认应用程序）的使用

安装该应用程序后可以收到通知，了解您与新型冠状病毒感染者发生接触可能性



（关于应用程序的使用方法或遇到问题时的咨询等）

入境者健康确认中心
主页在此：

www.hco.mhlw.go.jp

邮件地址：

followup@hco.mhlw.go.jp



※无正当理由，不报告自身健康状况以及位置信息。或违反书面承诺的情况下，当事人的姓名（如外国人，姓名以及国籍）以及有助于防控病毒传播的其他信息可能被公开。如当事人为外国人，根据出入国管理法的规定，有可能被吊销在留资格并被驱逐出境。

各应用程序可通过下列QR码进行安装。

※ 如果没有提前安装和设置必要的应用程序，您可能要比其他人在机场等待更长时间。

在您入境日本时，我们将在机场检疫处检查您的智能手机。
如果您没有智能手机或所持智能手机无法安装应用程序，请在入境日本时在机场自费租用智能手机。

关于租用智能手机…27页

①通过**健康场所确认应用程序 (MySOS)** 报告位置信息·健康状况·场所确认

是您报告所在位置信息以及健康状况所需的应用程序。此外，还用于接听本中心的视频通话以及场所确认。

4页~

【专用QR码】

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



※输入上述URL或者读取QR码安装程序

②您所持智能手机上**位置信息设置·保存** (GoogleMaps等的设置)

是您入境后检查结果呈阳性等情况下，您向保健所等提交位置信息记录所需的应用程序。

23页~

Play商店(安卓)

※如果是iPhone则不需要安装应用程序。



※通常作为标准功能已经搭载。

③**接触确认应用程序 (COCOA)** 的使用

可以收到通知，了解您与新型冠状病毒感染者发生接触的可能性。

25页~

Play商店/App Store通用



以上应用程序可以运行的操作系统版本：

iPhone手机：ios13.5以上， 安卓手机：Android6.0以上

※ 操作系统的更新可能需要几个小时。

请事先确认您所持有的智能手机是否能安装必要的应用程序。

入境前后需对应的必要事项

入境前・到达机场时・机场内的必要事项

No.		ページ	✓
1	MySOS应用程序的下载・安装	P.4	
2	MySOS的账户登録	P.5~10	
3	MySOS的设置确认	P.11~12	
4	MySOS的登陆者信息确认	P.13	
5	Google Maps的下载・安装	-	
6	位置信息设置	P.23~24	
7	COCOA的下载・安装・设置	P.25~26	

入境后需对应的必要事项

No.		ページ	✓
1	通过MySOS登录待机场所	P.15	
2	通过MySOS报告每天的所在位置	P.15	
3	通过MySOS报告每天的健康状况	P.16	
4	MySOS的视频通话应答（接听电话时）	P.17~20	
5	MySOS的操作手册确认（必要时）	P.21	
6	MySOS的版本（出现新版本时）	P.21~22	
7	COCOA的使用	P.26	

① 健康场所确认应用程序 (MySOS) の安装

请在入境前下载并用户注册登录。
机场检疫人员会进行确认。
※请通过专用URL或右下方QR码下载。

关于MySOS

入境后14天期间内，入境者健康确认中心将通过推送通知或视频通话（AI自动视频通话·人工视频通话）与您联系，以便确认您的位置信息、健康状况以及所在场所。

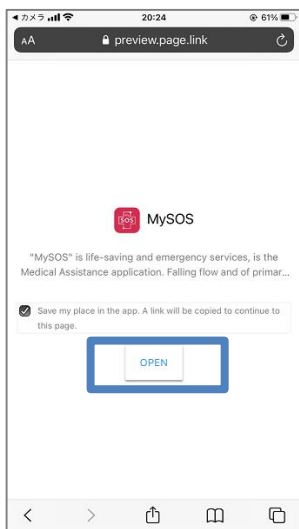
※MySOS作为进行健康以及医疗记录的应用程序，面向公众发送信息，但是对于入境的各位，MySOS的功能进行了暂时的限制，只能作为健康场所确认应用程序来使用。对于已经使用普通模式的用户，通过读取专用的QR码或点击URL，可以连接到入境者健康确认中心。

MySOS的安装

点击第2页的专用URL (<https://mysosp.page.link/sfY2kRrviv4t4eFy7>) 或
读取下方的专用QR码，安装MySOS。

(请不要在AppStore或者Play商店搜索或下载。)

iPhone手机



※ ✓勾选后，
点击“OPEN”



点击“入手”（获取）



点击“開く”（打开）

安卓手机



点击“インストール”（安装）



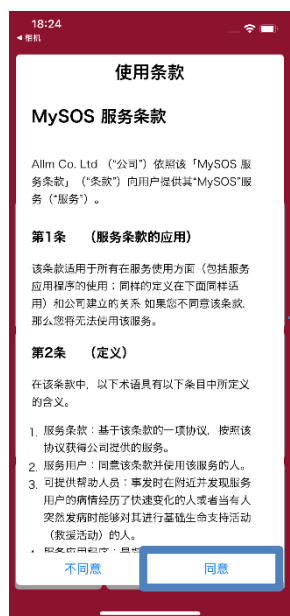
点击“開く”（打开）

【专用QR码】



① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的用户注册登录 (iPhone)

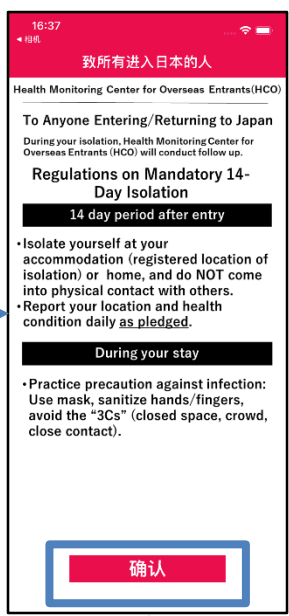
MySOS的用户注册登录 (首次登陆用户) (iPhone)



点击“同意”



点击通知确认的“允许”



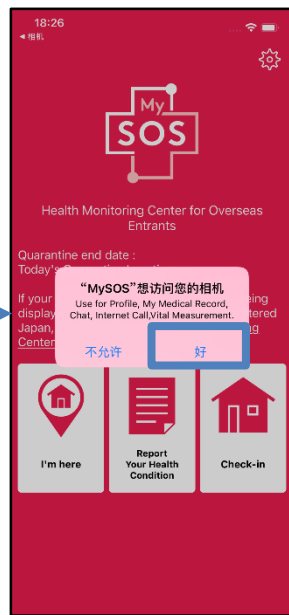
点击“确认” (第3页)



请用半角大写英文数字输入2次“护照号码”，按阳历年月日顺序输入2次“出生日期”
按照护照记载信息，用半角大写英文数字输入1次“姓”“名”后，点击“登录”



点击“好”开启麦克风



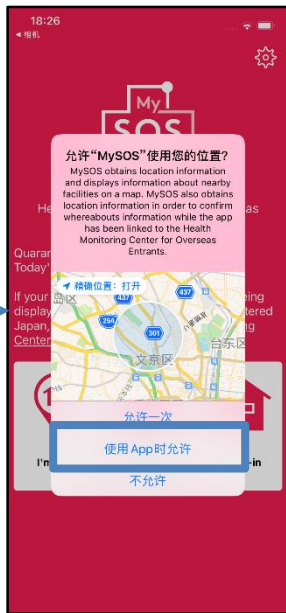
点击“好”开启摄像头

① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的用户注册登录 (iPhone)

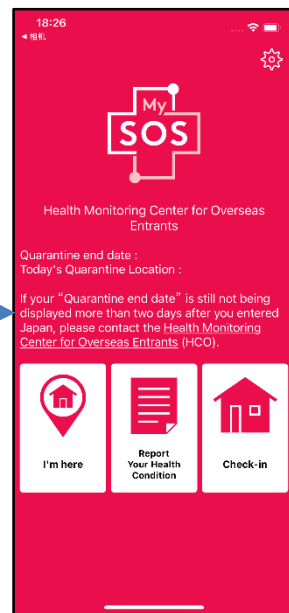
MySOS的用户注册登录 (首次登陆用户) (iPhone)



确认位置信息的使用目的后，
点击“允许”



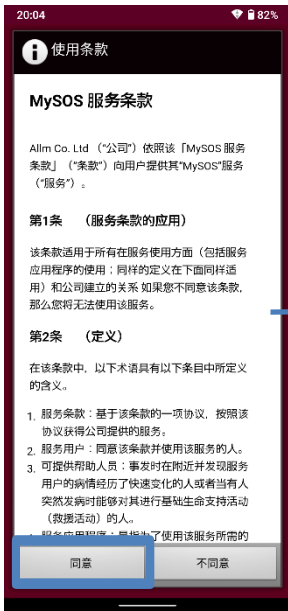
点击“仅在应用程序使用时允许”
允许访问位置信息。



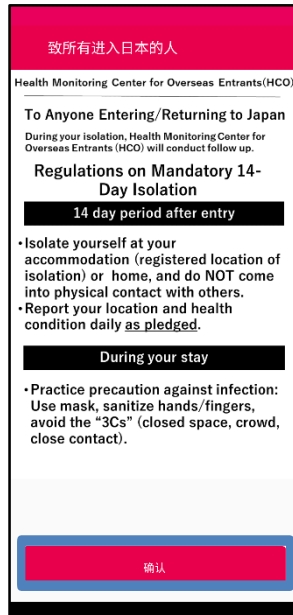
**请在入境前完成以上操作。
机场检疫人员会进行确认。**

①健康场所确认应用程序 (MySOS) 的用户注册登录 (安卓)

MySOS的用户注册登录 (首次登陆用户) (安卓)



点击“同意”



点击“确认” (第3页)



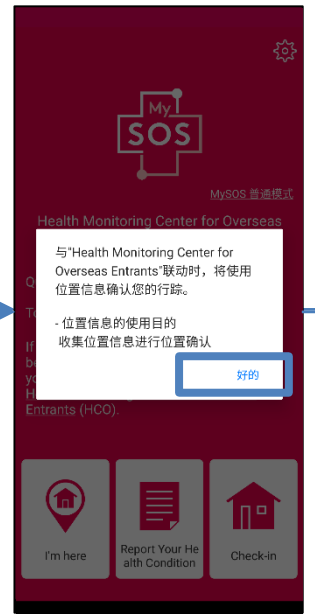
请用半角大写英文数字输入2次“护照号码”，按阳历年月日顺序输入2次“出生日期”
按照护照记载信息，用半角大写英文数字输入1次“姓名”后，点击“登录”



点击“仅在应用程序使用中允许”拍照或视频



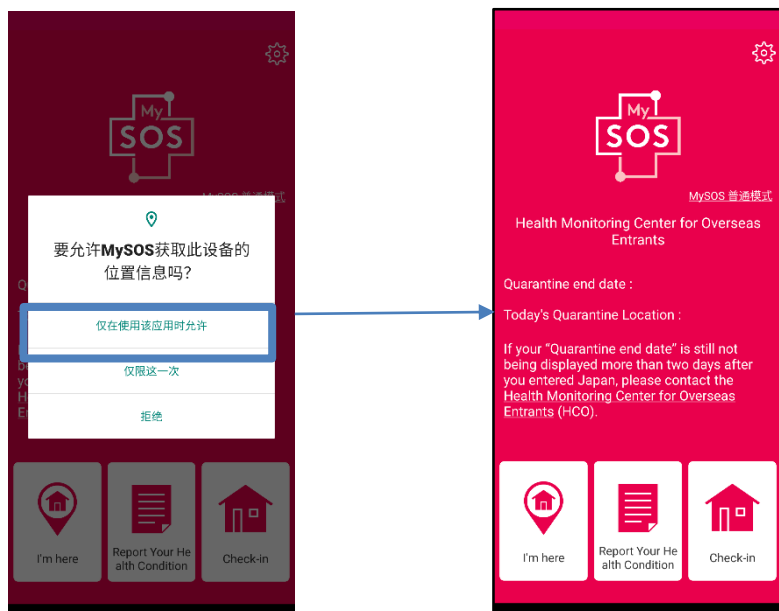
点击“仅在应用程序使用中允许”录音



确认位置信息的使用目的后，点击“好的”

①健康场所确认应用程序（MySOS）的用户注册登录（安卓）

MySOS的用户注册登录（首次登陆用户）（安卓）



点击“仅在应用程序使用中允许”允许访问位置信息。

**请在入境前完成以上操作。
机场检疫人员会进行确认。**

①健康场所确认应用程序 (MySOS) 的用户注册登录 (已登录的用户)

MySOS已登录的用户 (包括再次入境人士) (iPhone · 安卓)

即使通过专用QR码完成过注册并且待机期间已结束，再次入境日本时，仍需执行以下操作。(待机结束后，将与入境者健康确认中心解除连接。)

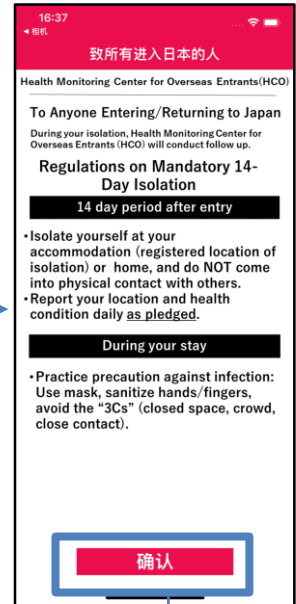


MySOS应用程序安装完成

【专用QR码】



使用相机或QR码读码器
读取专用QR码



点击“确认” (第3页)



请用半角大写英文数字输入2次“护照号码”，按阳历年月日顺序输入2次“出生日期”
按照护照记载信息，用半角大写英文数字输入1次“姓”“名”后，点击“登录”



点击“好”开启麦克风



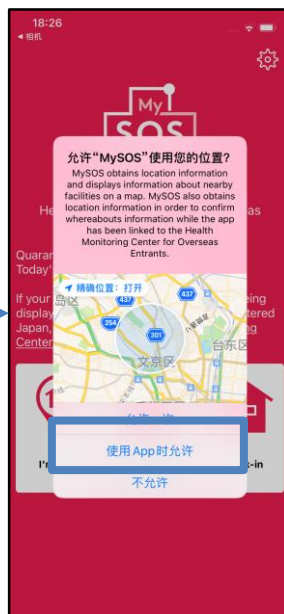
点击“好”开启摄像头

① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的用户注册登录 (已登录的用户)

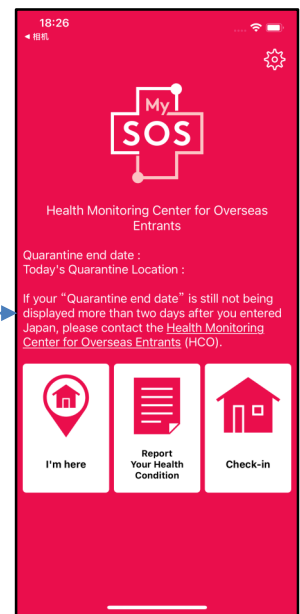
MySOS已登录的用户 (包括再次入境人士) (iPhone · 安卓)



确认位置信息的使用目的后, 点击“允许”

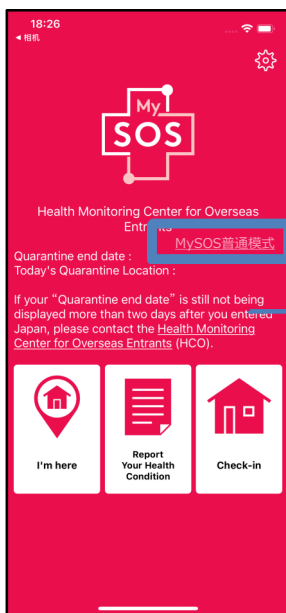


点击“仅在应用程序使用中允许”访问位置信息。

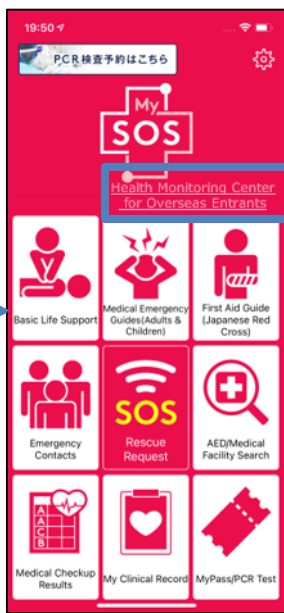


**请在入境前完成以上操作。
机场检疫人员会进行确认。**

■ 切换MySOS普通模式 (原MySOS功能) 和入境者健康确认中心模式 (仅适用于已使用MySOS的用户)



点击“MySOS普通模式”



点击“Health Monitoring Center for Overseas Entrants” (入境者健康确认中心), 切换至MySOS普通模式。



切换到“入境者健康确认中心模式”

①健康场所确认应用程序 (MySOS) 的设置确认

MySOS的设置确认 (全体) (iPhone)



“设置”应用→向下滚动画面，
点击“MySOS”



“位置”设置为“仅在应用程序使用中
允许”或者“始终允许”，确认“麦克
风”“摄像头”已开启后，点击“通知”



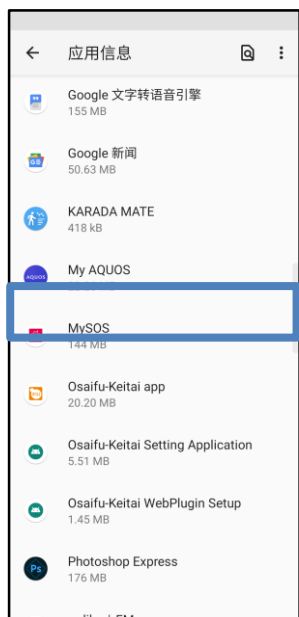
- 允许通知（上图中□包围的部分全部开启）
- 显示预览设为“始终”

※ 请将通知全部设置为开启状态。

※ 另外，请确认手机不是静音模式或震动模式。

①健康场所确认应用程序 (MySOS) 的设置确认

MySOSの设置确认 (全体) (安卓)



“设置”应用程序→ 点击“应用”或“应用和通知”等，向下滚动并点击 “MySOS”



点击“权限”



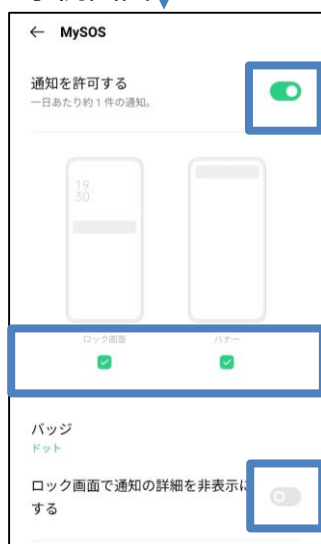
确认是否已设置为“仅在应用程序使用中允许”或开启“摄像头”“麦克风”“位置信息”

■ 示例画面1



←返回应用信息界面，确认“通知”是否已全部开启

■ 示例画面2



←返回应用信息界面，点击“通知”

- 确认通知已全部开启
- 确认关闭“锁屏界面不显示通知详情”
- 另外，确认开启“锁屏界面上的通知”中的“显示所有通知”

※界面显示因手机型号而异，但请将通知全部设置为开启状态。
※另外，请确认手机不是静音模式或震动模式。

①健康场所确认应用程序 (MySOS) 的登录信息确认

! 登录者信息的确认 ! (iPhone · 安卓通用)

■ 离开机场前 & 收到登录内容确认邮件后的实施事项

1) 登录信息的内容确认

- ① 启动应用程序，登录后点击“⚙️ 设置”
- ② 点击“注册人信息”。
- ③ 确认登录的 **出生日期·护照号码是否正确**。

- 正确 ⇒ 处于机场时，操作结束
收到邮件时，参阅 2)
- 错误 ⇒ 参阅 3)

2) 收到邮件，但登录信息正确时

* 如果登录信息和在本中心登录的入境者信息不一致，将会收到一封邮件。

收到确认登录内容的邮件，
但已登录的信息**正确时**，
请联系入境者健康确认中心。

邮件：app@hco.mhlw.go.jp

3) 登录信息错误时

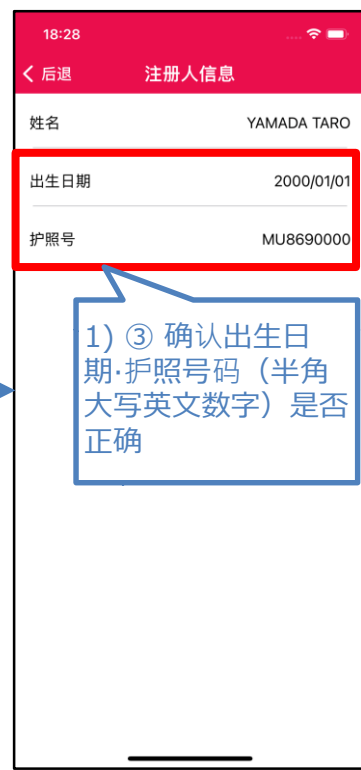
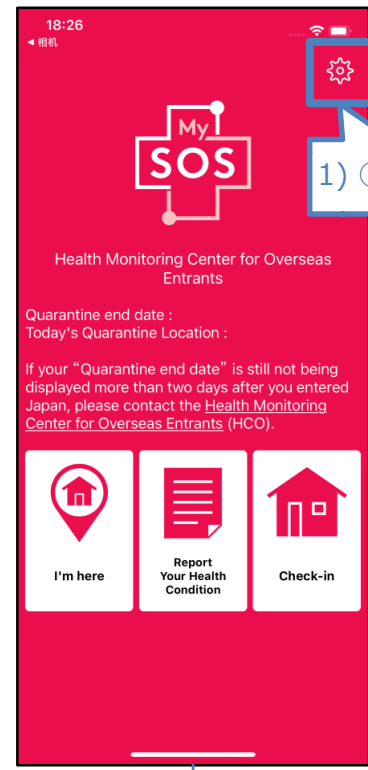
卸载后再重新安装·重新登录、
确认信息正确后，
参阅P.10“设置确认”。

【卸载方法】

返回手机主界面，长按应用程序的图标，点击“卸载”或“删除应用程序”。

【重新安装方法】

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



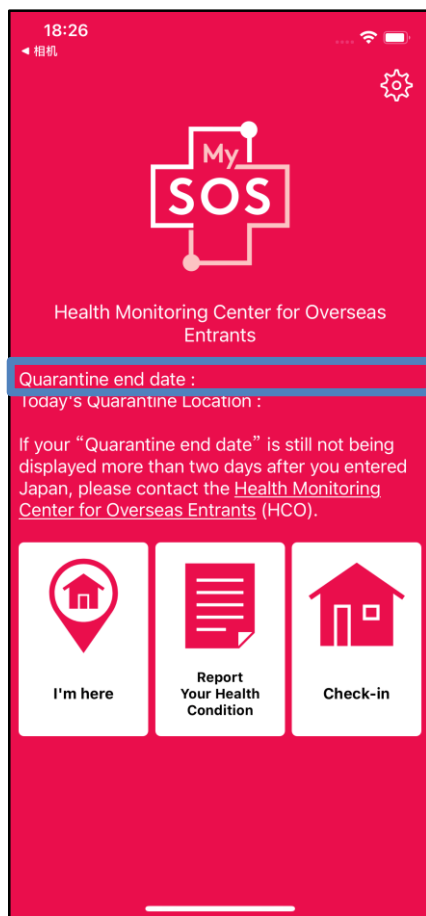
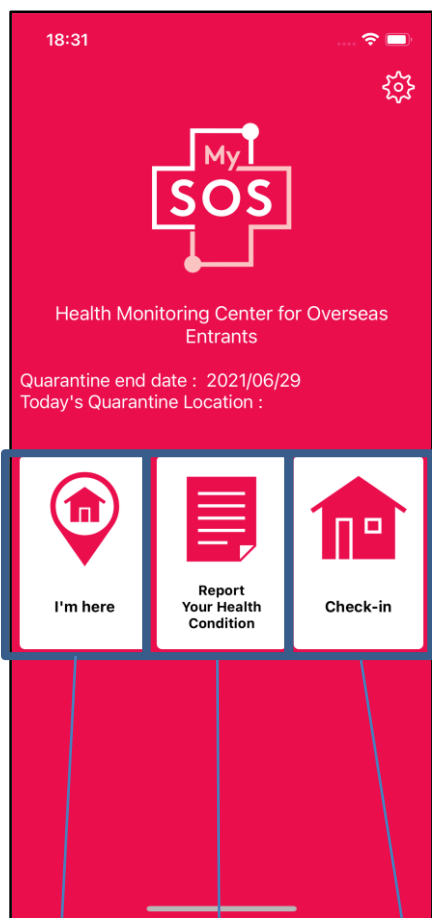
①健康场所确认应用程序 (MySOS) 的画面说明

画面说明 (iPhone · 安卓)

首页画面说明

■ 登录者信息已在本中心完成确认

■ 登录者信息未在本中心完成确认



可以报告
当前位置

可以登录
待机场所

可以报告
健康状况

入境后2日内仍未显示上图所示的“Quarantine end Date”（待机结束日）时，请联系入境者健康确认中心。

邮件：app@hco.mhlw.go.jp

①通过健康场所确认应用程序（MySOS）报告待机场所·当前位置的方法

入境后
进行的操作

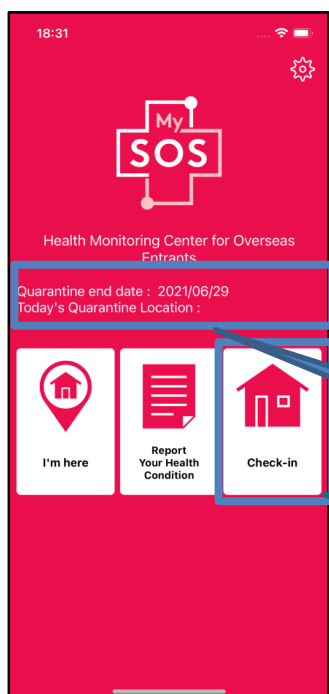
报告登录待机场所·当前位置的方法（iPhone·安卓）

到达自家或酒店后“待機場所登録”（登录待机场所）

到达在承诺书所填写的自家或酒店后，请启动应用程序，点击“**Check-in**”（登录待机场所）。

点击“**Check-in**”（登录待机场所）后，入境者健康确认中心会收到您的所在位置（待机场所）报告。

※ 从最初“**Check-in**”（登录待机场所）的位置移动至其他待机场所时，需在到达下一个待机场所后，再次点击“**Check-in**”（登录待机场所）。



① 点击“**Check-in**”（登录待机场所）后…

② 在“Today's Quarantine Location”（本日待机场所）一栏出现地名

入境后到第14天为止，每天都需“**报告当前位置**”

入境后14天内，每天会多次收到要求“**报告当前位置**”的推送通知。

※ 请设置为允许通知的状态。（P.11、P.12）

收到通知后，请立即点击“**登录**”。

入境者健康确认中心将会确认到您的当前位置。



发送当前位置后，会显示“谢谢你。您的“Check-in”登記已收到。”

①通过健康场所确认应用程序（MySOS）报告健康状况的方法

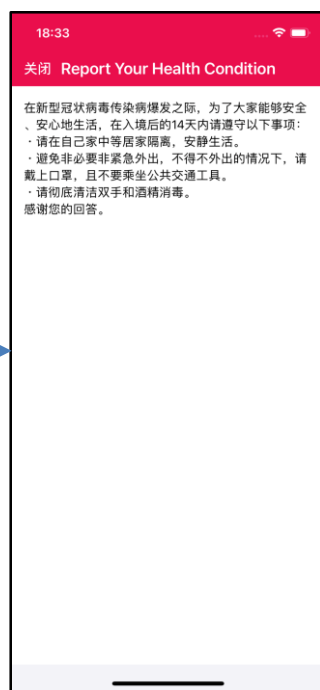
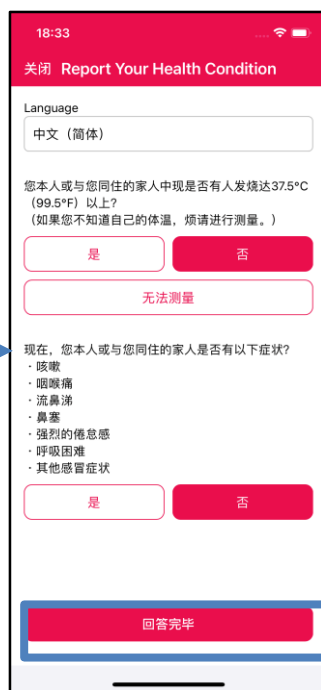
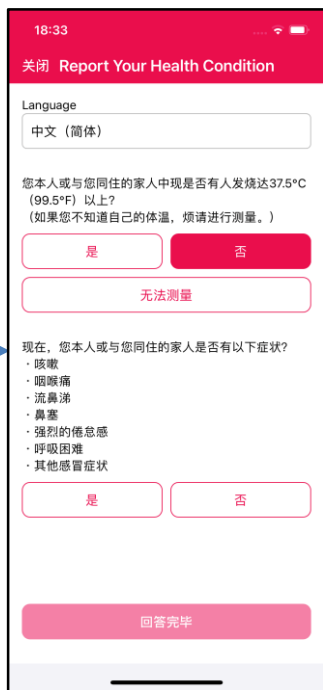
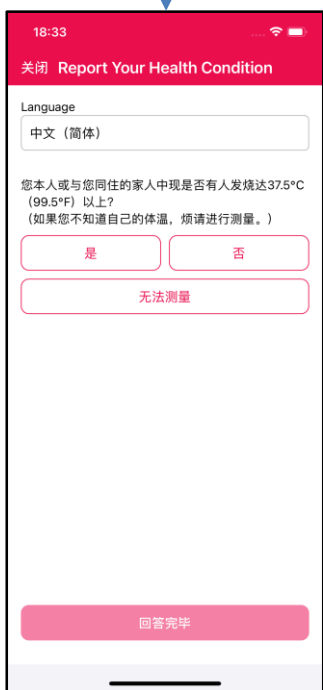
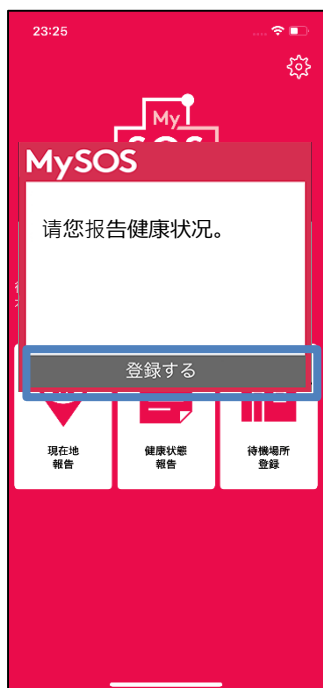
入境后
进行的操作

健康状况的报告方法（iPhone · 安卓）

入境后到第14天为止（每天）

- 每天上午11点以后，您会收到推送通知。
请根据通知画面指示，在每天**14点之前**回复。

※请设置为允许通知的状态。（P.11、P.12）



点击相应的回答以继续下一个问题，
最后，点击“回答完了”（完成回答）。

① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的视频通话方法

入境后
进行的操作

通话方法 (AI自动视频通话)



iPhone-手机锁屏时

【iPhone · 安卓通用】

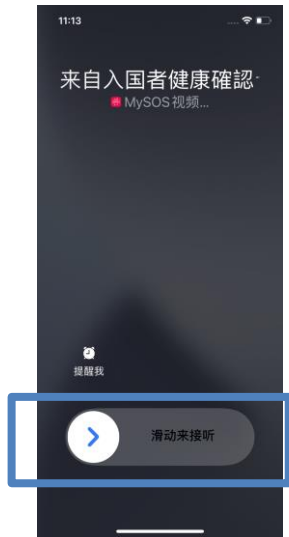
在来电通知1分钟前, 会收到左边的“お知らせ通知”(通知)。此时, 若未开启位置信息允许时, 手机会有警告提示, 请开启位置信息的访问许可。(参阅P.11·12。)

除人工来电外, 也可能会接到AI(人工智能)自动视频通话来电。届时, 请按照画面上的指南, 在可以显示出背景场所的地方进行视频。

这种情况下, 只有消息(没有声音), 各位不说话也没有问题。

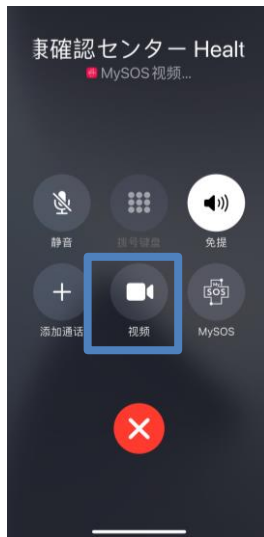
接听时, 请点击“スライドで応答”(滑动接听)或“通知バナー”(通知栏)。

直接启动应用程序时, 无法接听来电。

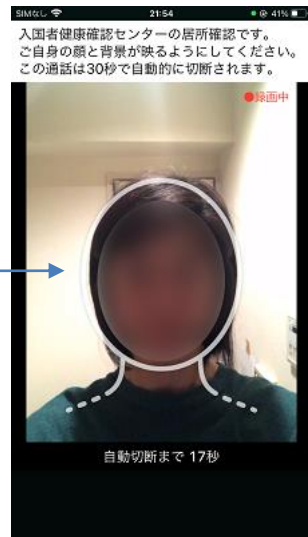


滑动“>”接听

iPhone-手机未锁屏时



点击“ビデオ”(视频)

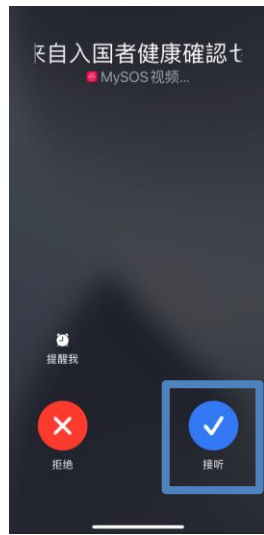


请将人脸移入识别框中, 并显示出所在的背景场所。

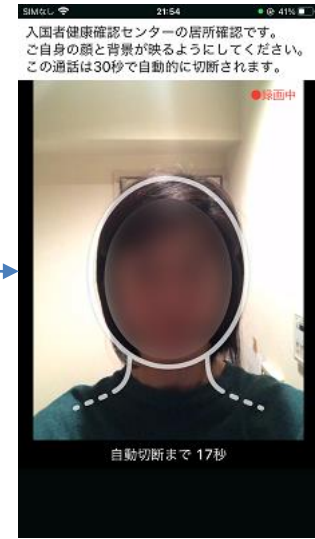


点击✓

或者



点击接听✓



请将人脸移入识别框中, 并显示出所在的背景场所。

① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的视频通话方法

入境后
进行的操作

通话方法 (AI自动视频通话)

安卓



点击通知 (上图□部分)
请不要启动应用程序,
点击通知接听



点击接听



请将人脸移入识别框中,
并显示出所在的背景场所。

※由于安卓手机的操作系统或型号不同, 一些操作方法也有所不同。
※AI自动视频通话时, 只有消息 (没有声音), 各位不说话也没有问题。

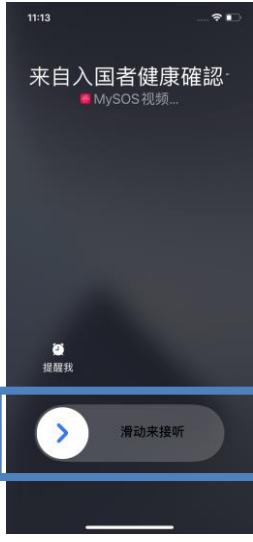
① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的视频通话方法

入境后
进行的操作

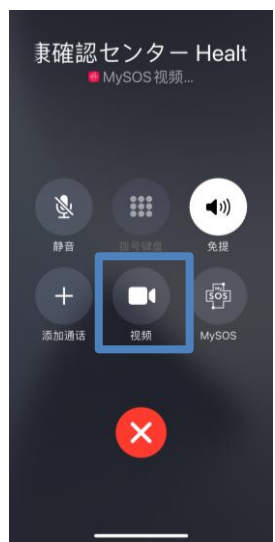
通话方法 (AI自动视频通话)

【iPhone · 安卓通用】
接听时，请点击“スライドで応答”（滑动接听）或“通知栏”。
直接启动应用程序时，无法接听来电。

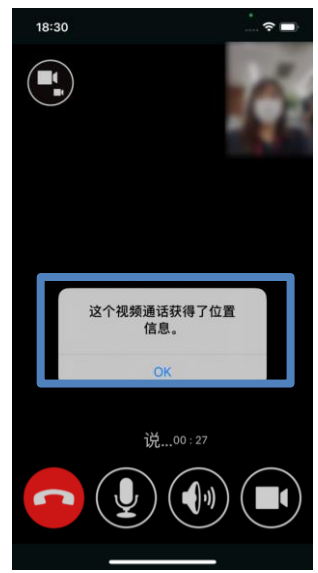
iPhone-手机锁屏时



滑动“>”接听



点击“视频”



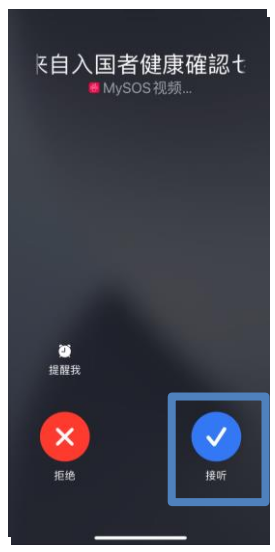
请点击“OK”，显示出所在的背景场所，进行人工通话。
另外，不会显示工作人员的图像。

iPhone-手机未锁屏时



点击✓

或者



点击接听✓



请点击“OK”，显示出所在的背景场所，进行人工通话。
另外，不会显示工作人员的图像。

① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的视频通话方法

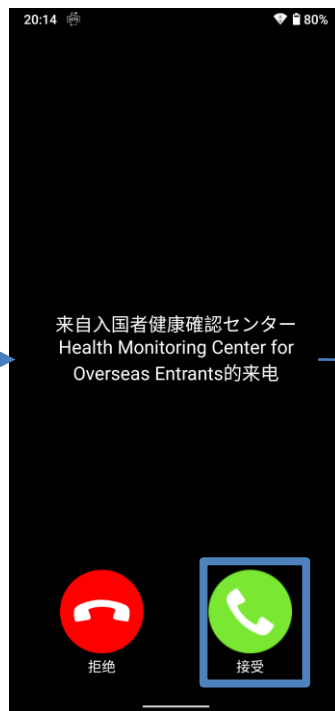
入境后
进行的操作

通话方法 (与人工进行视频通话)

安卓



点击通知
请不要启动应用程序，
点击通知接听



点击接听



请点击“OK”，显示出所在的背景场所，
进行人工通话。
另外，不显示工作人员的图像。

※ 由于安卓手机的操作系统或型号不同，一些操作方法也有所不同。

① 健康场所确认应用程序 (MySOS) 的操作手册

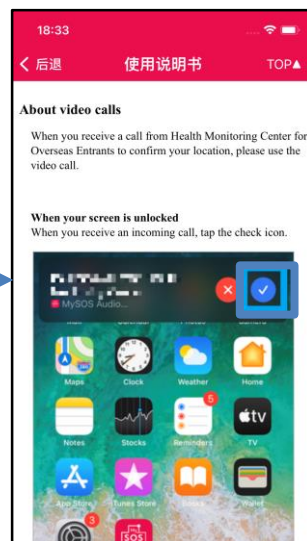
MySOS操作手册



点击“设置”



点击“使用说明书”



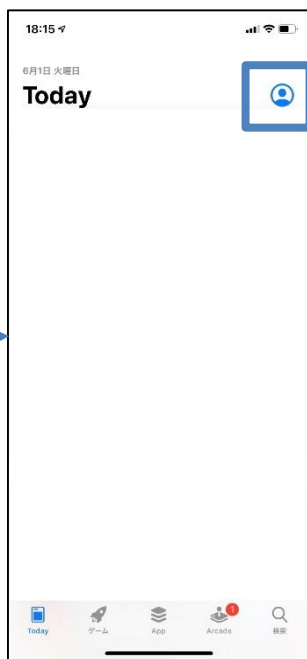
滚动画面确认内容


应用程序版本更新方法 (iPhone)

**未显示“アップデート”（更新）时，应用程序为最新版本。
无需进行版本更新操作。**



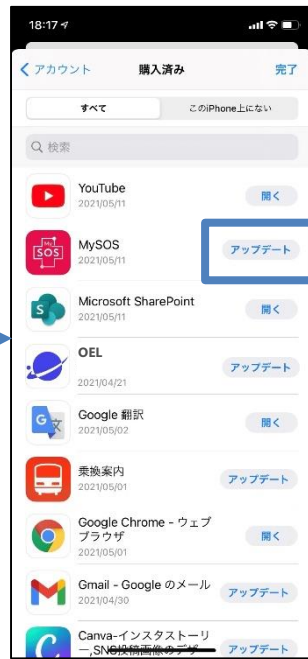
点击“App Store”



点击右上角的  图标



点击“購入済み”
(已购项目)

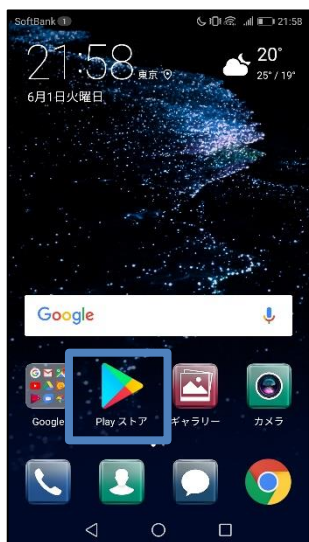


点击MySOS右侧的
“アップデート”（更新）

①健康场所确认应用程序 (MySOS) 的操作手册

应用程序版本更新方法 (安卓)

未显示“アップデート” (更新) 时, 应用程序为最新版本。
无需进行版本更新操作。



点击“Play ストア”
(Play商店)



点击右上角图标



点击“マイアプリ&ゲーム”
(我的应用&游戏)



点击MySOS右侧的“更新”

②所持智能手机的位置信息设置·保存

请在入境前进行以下设置，机场检疫人员会进行确认。

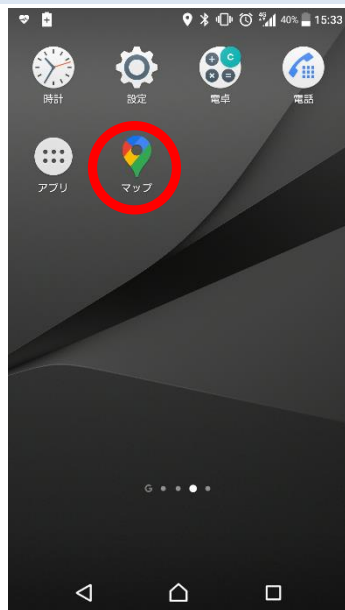
※入境后14天期间，请维持现有设置。

入境后14天期间，请开启所持智能手机的GPS设置及以下设置，并保存位置信息。这是为了您在进入境后14天内，检查呈阳性等情况时，向保健所等提供保存的位置信息所必要的设置。

安卓的操作顺序

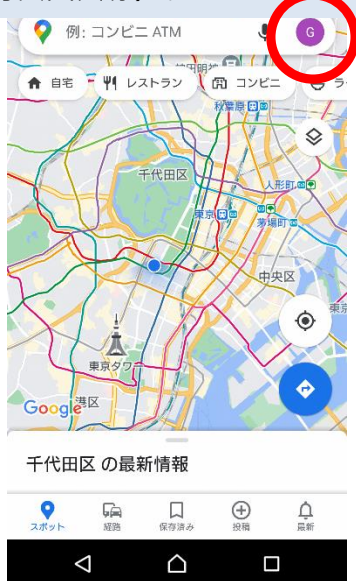
STEP1

用安卓智能手机或平板打开“Googleマップアプリ”（Google地图应用程序）。



STEP2

点击“プロフィール写真”（个人资料照片）或者“イニシャルアカウントサークルアイコン”（账户首字母圆圈图标）。



STEP3

点击“タイムライン”（时间轴）图标。



STEP4

点击其他图标后，点击“設定とプライバシー”（设置和隐私）。



STEP5

确认“位置情報がオン”（开启位置信息）“ロケーション履歴がオン”（开启位置历史记录）。未开启时，请设置为ON。



STEP6

点击“ロケーション履歴がオン”（开启位置历史记录）后，确认已勾选“このアカウントに関連づけられているデバイス”（与此账户关联的设备）。



※根据无线电波传输情况等，位置信息的准确性可能会受到影响。

②所持智能手机的位置信息设置·保存

请在入境前进行以下设置，机场检疫人员会进行确认。

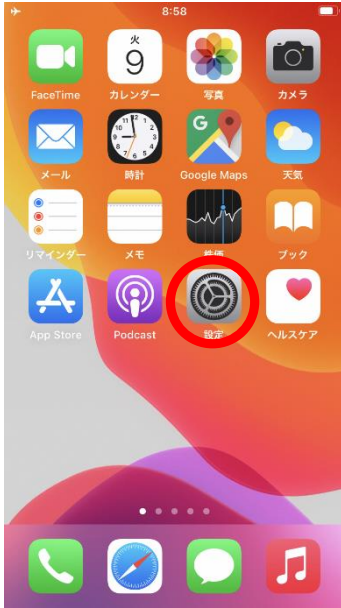
※入境后14天期间，请维持现有设置。

入境后14天期间，请开启所持智能手机的GPS设置及以下设置，并保存位置信息。这是为了您在进入境后14天内，检查呈阳性等情况时，向保健所等提供保存的位置信息所必要的设置。

iPhone操作顺序

STEP1

点击主界面的“設定”（设置）



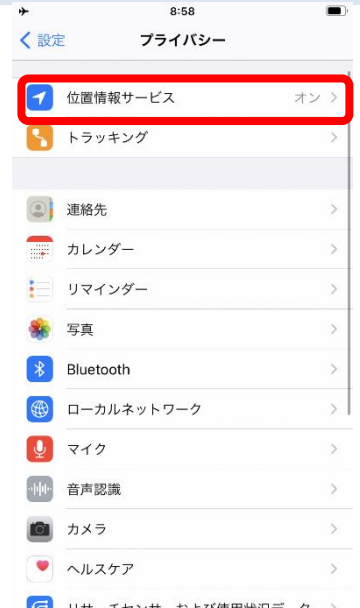
STEP2

点击“設定”（设置）画面中的“プライバシー”（隐私）



STEP3

点击“位置情報サービス”（定位服务）



STEP4

点击“システムサービス”（系统服务）



STEP5

确认已开启“使用頻度の高い場所”（重要地点）



参考

“位置情報サービスとプライバシーについて”（关于定位服务与隐私）



※根据无线电波传输情况等，位置信息的准确性可能会受到影响。

※苹果无法读取您的重要地点。详情请参阅“利用頻度の高い場所”（重要地点）设置画面上记载的“位置情報サービスとプライバシーについて”（关于定位服务与隐私）。

③接触确认应用程序（COCOA）的安装

请在入境前进行下载。
机场检疫人员会进行确认。

新型冠状病毒接触确认应用程序（COVID-19 Contact Confirming Application、COCOA）是一款可以收到通知，了解您与新型冠状病毒感染者发生接触的可能性的应用程序。

Play商店的情况



App Store的情况



iPhone在App Store、安卓在Play商店搜索“COCOA”，下载应用程序。

※COCOA的logo图标为



<COCOA的使用注意事项>

本应用程序，是在征得用户本人同意的前提下，运用智能手机的短距离通信功能（Bluetooth/蓝牙），无法互相识别，既可以确保隐私，也可以收到通知，了解您与新型冠状病毒感染者发生接触的可能性的应用程序。

用户通过本程序了解是否可能接触过阳性患者，可以第一时间获得保健所的检查就诊等支援。

このアプリでできること



本アプリをスマートフォンに設定した人どうしの接触を記録します。

新型コロナウイルスに陽性と判定されたら本アプリに匿名で登録することができます。



最近接触した人の中に陽性登録した人がいたら、通知と適切な行動をお知らせします。

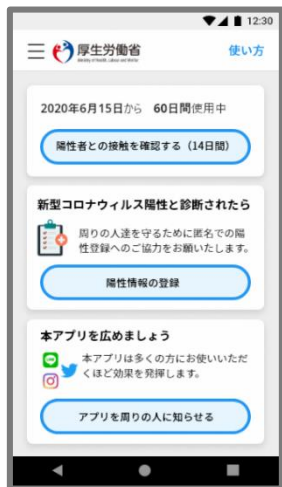
次へ

下载后，请在入境日本后，开始进行使用条款的同意等。

※在日本境外下载后，开始使用时，会出现“通信エラー”（通信错误）。

③接触确认应用程序（COCOA）的使用

新型冠状病毒接触确认应用程序（COVID-19 Contact Confirming Application、COCOA）是一款可以收到通知，了解您与新型冠状病毒感染者发生接触的可能性的应用程序。



<COCOAの使用注意事項>

本应用程序，是在征得用户本人同意的前提下，运用智能手机的短距离通信功能（Bluetooth/蓝牙），无法互相识别，既可以确保隐私，也可以收到通知，了解您与新型冠状病毒感染者发生接触的可能性的应用程序。

用户通过本程序了解是否可能接触过阳性患者，可以第一时间获得保健所的检查就诊等支援。

入境日本后，请确认使用条款·隐私政策后，再开始使用。



※ 应用程序设定后，无需使应用程序保持打开状态。
入境后14天期间，请随时随身携带所使用的智能手机，并使接触通知功能和Bluetooth（蓝牙）功能保持为开启状态。

※ 如果在海外使用过类似的应用程序，请将接触通知功能的应用程序设置为日本的接触确认应用程序（COCOA）。应用程序启动时，未出现“使用接触通知的应用程序的切换画面”时，请进行以下设定。

iPhone的情况

【OS设置→接触通知→使用国家/地域→“厚生劳动省 日本”→设置为使用国家/地域】

安卓的情况

【设置→Google→COVID-19接触通知系统→→打开应用程序→应用程序内设置变更】

使用方法等详细信息请确认此处。

■关于COCOA的信息

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

■常见问题

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid_19_qa_kanrenkigyuu_00009.html

智能手机的租用

入境时，机场检疫处将确认这些应用程序的安装、设置情况等。

由于未携带智能手机或者所持智能手机无法使用应用程序等原因，无法确认安装以及设置时，需在机场自费租用智能手机。

※ 需准备信用卡。

关于所需租用费用等，请事先在运营商的主页等处进行确认。

检疫区内的租赁运营商

株式会社ビジョン <https://www.vision-net.co.jp/news/20210319002098.html>

其他注意事项

入境时，请提交关于入境后14天期间在自家等地待机、使用应用程序等的承诺书。

无正当理由，不报告自身健康状况以及位置信息等，违反书面承诺的情况下，当事人的姓名（如外国人，姓名以及国籍）以及有助于防控病毒传播的其他信息可能被公开。如当事人为外国人，根据出入国管理法的规定，有可能被吊销在留资格并被驱逐出境。

有关入境之际所需的其他事项，请参阅此处。

关于取得和提交检查证明书，提交承诺书等

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

▶ 入境时需提交的承诺书内容等参阅此处

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00249.html

质问表WEB的填写

<https://arqs-qa.followup.mhlw.go.jp/>

**这些是保护您的健康和防止新型冠状病毒感染蔓延的必要事项。
感谢您的理解与配合。**