

自主隔離のルール 2021 最新版

※こちらの情報は 2021 年 2 月末日現在のもので。

こちらを参照の上、最新の情報を各自チェックいただけることをお勧めいたします。

日本に帰国すると、新型コロナウイルスの検査を受けて、14 日間の自主隔離期間を待機場所で過ごさなければなりません。

2 週間の自粛期間中は、何は良くて何をしてはいけないのか？どう過ごすのが良いのかなど、食事や買物、外出の疑問についてご案内します。

以下、厚生労働省の 2021 年最新ガイドラインをまとめました。

※日本上陸前 14 日以内に「上陸拒否対象の国・地域」に滞在歴がある外国人は、当分の間、「特段の事情」がない限り、日本への入国を拒否されます。(外務省：[上陸拒否対象国・地域](#))
日本への入国については次のようなガイドラインが示されています。

日本に帰国した際のルール

日本へ入国時に、日本人を含む全ての国籍の人に 3 つのことが求められます。

- 検体採取日の次の日から起算して 14 日間、検疫所長が指定する場所(※下記「14 日間の自主隔離の待機場所とは」の項で解説)に該当する滞在場所を確保しておくこと。
- 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。
- 入国後に待機する滞在場所と、空港等から移動する手段を検疫所に登録すること。
上記にプラスして新たに、全ての人々が渡航前に取得した「陰性」を示す検査証明書の提出が必要となりました。(2021 年 1 月 8 日の決定 外務省：[緊急事態宣言期間における検疫の強化](#))
- 検疫所へ「出国前 72 時間*以内の検査証明書」の提出が必要(*検体採取から搭乗予定航空便の出発時刻までの時間)

検査証明書提示できない場合：検疫所が確保した宿泊施設限定で待機することが要請されます。

検査結果が陰性でも、自主隔離の要請がされます。

英国と南アフリカからの日本人帰国者は、出国前検査証明を提出した場合でも、検疫所が確保した宿泊施設限定での 3 日間の待機が要請されます。3 日後改めて検査→陰性の場合でも引き続き 14 日間が経過するまで自主隔離が求められます。(厚生労働省：[水際対策に係る新たな措置](#)について)

注意

- 「検疫所長が指定する場所」は、自分で確保する自主隔離場所です(自費)。
- 「検疫所が確保した宿泊施設」は自分で手配した場所ではなく、検疫官の指示に従います。従わない場合は、検疫法に基づく停留措置の対象となる場合があります。

コロナ検査が陽性の場合

検査結果が陽性となった場合は、自分の予定していた滞在場所へ移動することはできません。その場で待機して、検疫の担当者からの指示を待ちます。

病院での治療が必要かさらなる確認がおこなわれます。無症状や軽症の方は、医師の判断により病院以外(自宅や施設)での療養となる場合があります。場所については行政から指示を受け従うこととなります。

自身で予約していた宿泊場所はキャンセルになるため、万が一の場合のキャンセル規約を事前に確認しておきましょう。費用は自己負担です。

自主隔離機関の 14 日間の数え方

自主隔離の 2 週間とは、**検体採取日(入国日)の次の日から起算して 14 日間**です。入国日は数えません。

入国時に空港で検査を受けるので、検査をした日はゼロ、翌日から 1 日目として 14 日間ということです。

自主隔離場所(ゲストハウス)での過ごし方

14 日間の自主隔離の待機場所とは

- 自身で予約したホテル
- マンスリーマンション
- 自宅
- 親戚の家
- 友人の家
- 社宅

などが対象施設です。自主隔離場所の滞在費用は自己負担です。

トイレやお風呂など複数の人が共同で使用する場所がある施設は待機場所として対象外です。

例) 寮 宿舍 シェアハウス

自主隔離の受け入れを表明しているホテルでも、ジムやレストランなど、共同で使用する場所については使用 NG となっている場合が多くあります。ホテル予約時に自主隔離であることを伝えた上でホテルのルールを確認しましょう。

通常、自主隔離の受け入れをしているホテルは、できるだけ接触を避けるため特別な配慮がされています。

例)

- シーツ交換や客室清掃は無し
- タオルやアメニティなどは部屋の前に届けられる

自主隔離場所への移動方法

公共交通機関の利用を避けるよう要請されるため、基本的に、国内線の飛行機への乗り換え、電車、バス、タクシーなどは利用しないよう求められます。空港から自粛隔離場所への移動手段は自分で確保する必要があります。不特定多数の人との接触を避けるため、**自家用車やレンタカー、ハイヤー**などの利用です。

自主隔離期間に外出できる？制限は？

自主隔離中の外出はどの程度許されているのでしょうか？

新型コロナウイルスの検査結果が偽陰性の可能性もあるため、自主隔離期間が求められています。万が一、後から陽性になった場合、自粛期間中の無責任な行動は周りに危険をもたらす可能性があります。

自主隔離期間中は次の自粛ポイントが求められます：

- ・不要不急の外出はしない
- ・できるだけ人と接触をしない
- ・公共交通機関の利用は避ける

日本では新型コロナウイルス感染症に対する自主隔離は、あくまで「要請」であり「強制ではない」状態とされます。

健康維持の為に、外に散歩に出かけることは禁止されていません。ただし、できるだけ人がいない早朝や夜の時間に、人が少ない場所を歩くようにした方が望ましいでしょう。

自主隔離期間中の買い物はどうしたらいい？

自粛期間中の買い物は、通販の利用や買い物代行を頼んで、玄関先に置き配してもらうよう推奨されています。

スーパーへ買い物に行くことが禁止されているわけではないので、帰国後すぐに必要なものなど、やむをえない生活必需品の買い物で外出することは可能です。

外出する場合は、マスクを着用のうえ指消毒をして、人の少ない時間帯を選んで出かけましょう。人との接触を極力避けるよう、支払いもキャッシュレス決済で、できるだけ短時間に済ませましょう。

2週間分の食品の買い出しを一度に済ませるのは難しいので、自粛隔離期間中にネットスーパーで数回頼むのが現実的でしょう。

東京エリアで自主隔離する場合に便利なネットスーパーをご紹介します。

・**イオンネットスーパー**：食料品・日用品から医薬品まで配達。入会費年会費無料。WAONポイントが貯まります。

・**イトーヨーカドーネットスーパー**：置き配便では温度管理を徹底。nanacoポイントが貯まります。

- ・[楽天西友ネットスーパー](#):入会費無料、一定額以上で送料無料。楽天ポイントが貯まる&使えます。
- ・[ダイエーネットスーパー](#):お近くのダイエーの売り場から最短 3 時間でお届け。WAON ポイントが貯まります。
- ・[東急ストアネットスーパー](#):指定カード支払い 3,900 円以上(その他カード 5,000 円以上)の注文で送料無料。TOKYU ポイントが貯まります。

自主隔離期間中に外食はできる？

食事は日々の楽しみですし、飲食店に出かけておいしいものを食べたいものです。ですが残念ながら、飛沫の飛びやすい食事の場で感染リスクが高まることがわかっています。自粛期間は、人との接触を避けることが目的なので、閉じた空間である飲食店へ外食するのは当然避けるように要請されます。人との会食はもってのほかですが、自分一人でも外食はなるべく避けるようにして、テイクアウトやデリバリー、自炊が適切と考えられます。検査結果が陰性だった場合も、偽陰性の可能性もあるため 14 日間はなるべく我慢して、自粛期間明けの外食を楽しみにしましょう。

自主隔離期間中の食事はみんなどうしてる？

14 日間の 3 食の食事となると、42 回の食事とかなりの回数です。もしもホテル滞在をしている場合は、自炊ができないため、毎回お弁当やデリバリーになってしまいます。2 週間分となると費用の負担が重くなります。

もともと自炊をしない外食派の方はそれでも構わないかもしれませんが、できれば健康的な自炊とレストランからのデリバリーとバランス良く楽しみたいものです。

マンションのようなキッチン付きの滞在場所であれば、普段のように自炊もしながら、宅配サービスを利用して人気のレストランの味を、外出しなくても堪能できます。外食はできなくても、ちょっと豪華なお部屋ご飯で自粛疲れを癒やすのもいいかもしれません。

東京エリアでは数多くのレストランや飲食店からメニューが選べますので、自粛期間中に試してみたいものはありますか。

- ・[出前館](#):宅配・デリバリー店舗数で全国 No.1、全国 45000 店舗以上。
- ・[楽天デリバリー](#):最短 20 分でお届け。ネット特典あり、楽天ポイントが貯まります。
- ・[d デリバリー](#):「待ち時間の短さ」で並び替え機能あり。ドコモポイントが貯まります。
- ・[Uber Eats\(ウーバーイーツ\)](#):小さなお店から有名高級店まで対応。アメリカ発のフードデリバリーサービス。