

隔離体験記（上海、青島、香港、日本）

執筆者：水野コンサルタンシーグループ代表 水野真澄

執筆日：2022年3月3日

特別編（隔離関係1）

1. 隔離経験

- ① 香港（2020年9月27日～2020年10月10日） 2週間自宅隔離
- ② 上海（2020年10月23日～11月5日） 1週間ホテル隔離・1週間自宅隔離
- ③ 日本（2022年1月16日～26日） 10日間自宅隔離
- ④ 青島（2022年2月23日～3月16日） 3週間ホテル隔離

準隔離

2022年1月2日～1月16日

Return2HKプログラムを使用し隔離免除。但し、滞在期間中に6回PCR検査実施。

2. 隔離環境

隔離環境は随時変化する。

● 香港

現在はホテル隔離。

メリット：ホテル選択可能。デリバリー可能。

デメリット：高額。予約が難しい。食事が悪い。

● 中国本土

地域によって違う。上海の場合は、ホテル隔離2週間 & 健康観察だが、健康観察は居住区の判断による（現在は、まず受入れ不可）。

メリット：価格が香港に比較すると安い。予約不要。

デメリット：ホテル選択不可。料理のデリバリー不可。飲酒・喫煙不可。

● 日本

緩和方向（中華圏に比べれば、遥かに緩い）

⇒ 当時の香港からの帰国は、高リスク地域ではなかったため、自宅隔離であり、携帯アプリで居場所確認をされる程度（1日5～6回）。

3. 経験しての感想

- ① 期待しない（隔離施設だと割り切り、サービスを求めない）。
事前準備を入念に（例：食料、照明、延長コード、本、WIFI）。
先の事を考えない（閉鎖空間で先を考えると焦りが生じる）。
- ② 中国入りする際の香港経由は日本人には進めない。
外国人がいることが想定されず、気遣いが受けられない。
ウィチャットの税関健康申告の過去14日間の滞在地に香港が無かった（当時）。
- ③ 中国側でサポートしてくれる人物（中国人が望ましい）が必要。
電子マネー対応。交渉・状況確認。物品購入。チケット予約。健康コード。

中国本土、香港の隔離は、部屋から一步も外に出られない特殊環境。
ある程度の覚悟はあるが、慣れも有る。無心で過ごすことを心がける。
体力低下に注意。

4. 現在の隔離要求（2022年3月3日現在）

● 香港

政府指定ホテル（リスト参照）で14日間の隔離

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/designated-hotel-list-v7_en.pdf

各自予約する必要あり。

デリバリーは可能。

● 上海

2週間集中隔離 + 1週間健康観察

但し、現在では、居住区管理委員会が受け入れないため、1週間健康観察もホテルとなる。

⇒ 集中ホテルは選択不可。

健康観察ホテルは、ランク（エコノミー・高級）の選択は可能。

集中隔離ホテルチェックイン時に選択し、隔離中に健康観察ホテルの連絡あり。

集中隔離中は、飲酒・喫煙不可。料理のデリバリー不可。

（水、即席麺等の密封されており、賞味期限の記載が有るものの注文、及び、生活物品などは可能）

健康観察期間中は、PCR検査以外の外出は不可。

デリバリー・飲酒などはホテルによる。

- **日本**

指定国・地域（現38か国・地域：中国、香港は含まれず）

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

- (1) 指定国・地域からの入国**

- ワクチン3回非接種

指定宿泊施設で3日間隔離（指定交通機関で移動）。

隔離期間中の検査が陰性の場合、退所後の自宅等待機不要。

- ワクチン3回接種

7日間自宅等待機（公共交通機関使用可）。

但し、入国後3日目以降の自主検査が陰性であれば（入国者健康確認センター届出要）、その後の自宅等待機不要。

- (2) 指定国・地域以外からの入国**

- ワクチン3回非接種

7日間自宅等待機（公共交通機関使用可）。

但し、入国後3日目以降の自主検査が陰性であれば（入国者健康確認センター届出要）、その後の自宅等待機不要。

- ワクチン3回接種

入国後の自宅等不要。

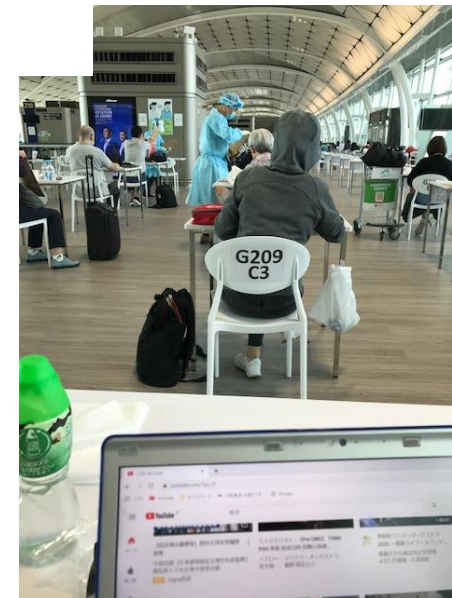
5. 参考写真



2020年9月
日本出境

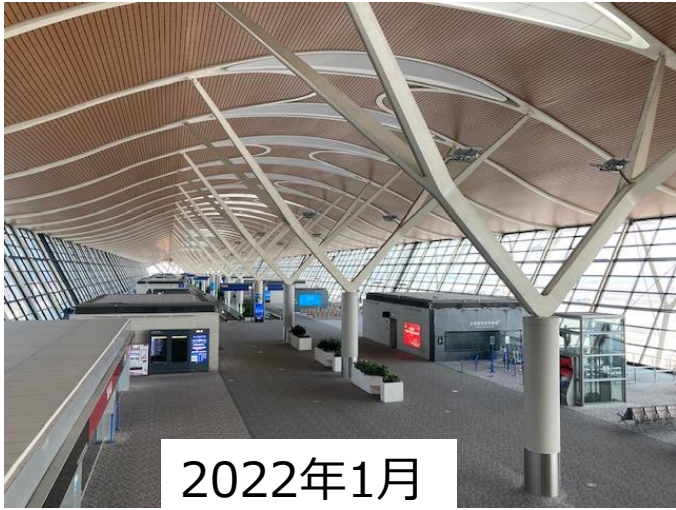


2020年9月香港入境

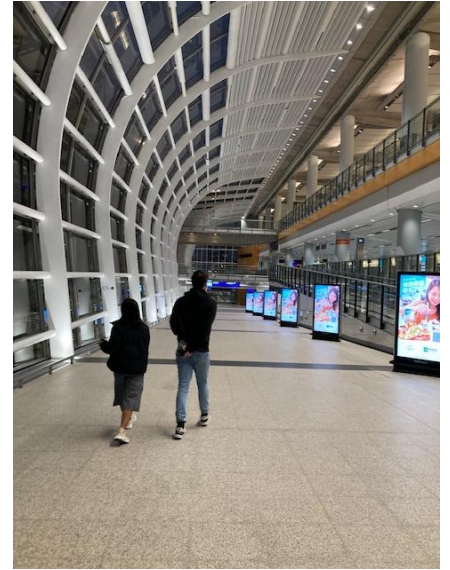
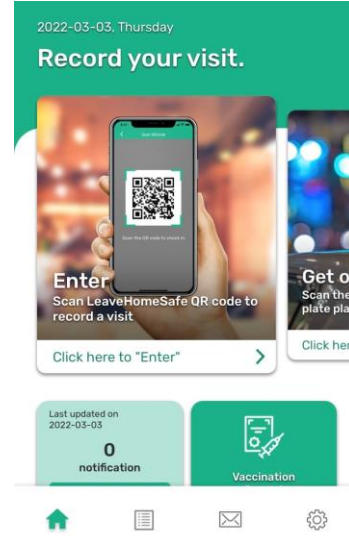


2020年10月上海入境





2022年1月
上海出境

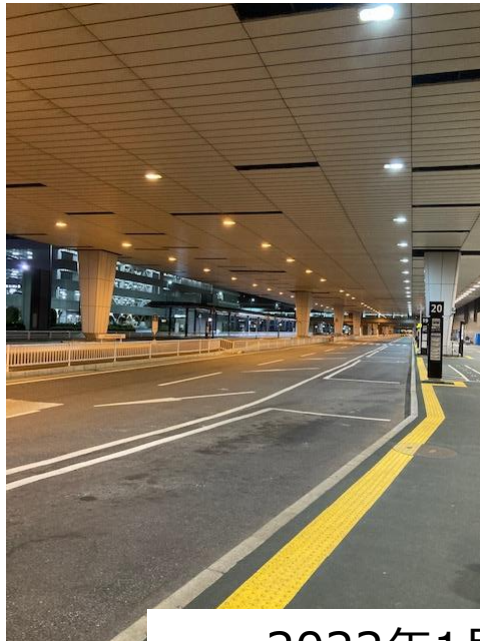


2022年1月香港入境





2022年1月
香港出境



2022年1月日本入境



My SOS

入国者健康確認センター

日本へ入国・帰国した皆さまへ(HCO)

新型コロナウイルスについて(厚生労働省)

待機最終日：2022/01/26
本日の待機場所：千葉県成田市取香 周辺

現在地報告 健康状態報告 待機場所登録



2022年2月青島入境



旅行用ポット

