

# TOKYO ウォーク2022 アプリウォーク セルフチェックシート

安心してイベントに参加するために、参加当日の感染症対策・体調に関するチェック項目を確認してください。

体調に不安がある場合は、参加を見合わせてください。

また、イベント参加の際は、ウォーキングマナーや注意事項を遵守していただきますようお願いいたします。

## 参加当日の感染症対策・体調に関するチェック項目

- 参加前 2 週間において以下の事項に該当しない
  1. 平熱を超える発熱（おおむね 37 度 5 分以上）  
※参加当日の体温（            ）度
  2. せき、のどの痛みなど風邪の症状
  3. だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
  4. 嗅覚や味覚の異常
  5. 体が重く感じる、疲れやすい等
  6. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた人との濃厚接触がある
  7. 同居家族や身近な人に感染者、または感染が疑われる人がいる
  8. 海外から帰国・入国された方で、  
待機措置期間を経過していないなど  
国が定めた要件を満たしていない
- 昨夜の睡眠は十分である
- 食欲は十分にある
- 下痢はしていない
- 頭痛や胸痛はない
- 関節の痛みはない



## 注意事項

- マスクを持参しましょう。
- マスク着用時は運動強度を落としましょう。
- マスクを外す時は、人との距離をとりましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- こまめに手洗い、アルコール等による手指消毒をしましょう。
- 交通ルール・ウォーキングマナーを守りましょう。
- 歩行喫煙やゴミのポイ捨てはやめましょう。
- ながらスマホはやめましょう。

## お問い合わせ

TOKYO ウォークイベント事務局  
**03-6272-3588**

受付時間：10：00～17：00【土日・祝日を除く】

※アプリウォーク 期間【11月1日(火)～12月25日(日)】は全日程対応

皆様のご協力をお願いいたします！