

【01】 空港へ到着したら全日空または日本航空のカウンターへ向かいます。

- ・ スーツケースを宅配便で空港に送っている場合は、カウンターへ行く前に引き取ります。
- ・ 空港でポケットWi-Fiを予約している場合も借り受けてきます。

【02】 パスポートと航空券の予約表、治療ビザと旅行制限解除承認メールのプリントアウトをカウンター職員に渡してください。

- ・ この時、同時にスーツケースも預けます

【03】 手続きが済むとパスポート、搭乗券と荷物の引換券を渡されます。

- ・ 搭乗券は自己隔離のホテルのチェックインで必要です。大切にしておいてください。

【04】 出国手続きに進みます。手荷物検査を受けて、パスポートの確認を受ければ終了です。

【05】 搭乗時間までお食事、お買い物など自由にお過ごしください。

＊空港内には機内で役に立つものを色々取り揃えた便利グッズショップもあります。

たとえばこんなものがお勧めです。

- ・ スリッパ
- ・ 目薬
- ・ 離着陸の耳詰まりを防ぐ耳栓
- ・ のど飴
- ・ 文庫本、雑誌

【06】 着陸が近づくと、乗務員から入国と自己隔離についての説明書などの書類が配られます。

- ・記入が必要なものもあります。
- ・分からない時はアテンダントに聞くと丁寧に教えてくれます。

【07】 入国審査、体温測定、簡単な問診。

- ・この間、1時間くらいかかることがあります。
- ・待つ場所には日本のように座る場所がありません。折り畳みイス（釣りに使うようなもの）があると楽です。
- ・その後スーツケースを受け取って自己隔離のホテルへバスで移動します。州兵または警察がエスコートしてくれます。
- ・問診の場には日本語通訳がいます。

【08】 自己隔離のホテルに到着、チェックイン

- ・バスの中で配布される書類に必要事項を記入します。
- ・機内での座席などを詳しく聞かれることがあります。搭乗券は手元に置いて下さい。
- ・自己隔離中の注意、自己隔離後の注意などの説明書も配られます。
- ・ここで配布される書類や説明書は全て英語ですが、出発前に日本語訳をお渡しするのでご安心ください。

【09】 14日間の自己隔離のスタートです。

- ・スマホ、パソコンなどを立ち上げてWi-Fiが繋がるか確認します。
- ・セラノスティクス横浜のコーディネーターにメールでチェックインをお知らせください。
- ・オーストラリア大使館などからメールが届く場合があります。
1日1回はメールチェックをお願いします。

【10】 食事は1日3回、お弁当が届きます。

ボリュームたっぷりですがオーストラリアの味付けに飽きてしまう方が多いです。

日本食をお持ちになることをお勧めします。

これまでに渡航された方がお持ちになったものをご紹介します。

- ・ アルファ化米、おかゆ、レトルトご飯
- ・ インスタント味噌汁
- ・ 缶詰
- ・ 緑茶ティーバッグ
- ・ 梅干し
- ・ カップ麺
- ・ おせんべい

【11】 自己隔離中の過ごし方

14日間、部屋から一步も出られず（廊下に見張りがいます）窓も開けられずに過ごすのは相当辛いことです。これまで経験された方からのヒントをご紹介します。

- ・ 一日の日課を決めて過ごすとうい。
- ・ ラジオ体操、スクワット、ストレッチなどは気分転換にもなっている。
- ・ バランスボールを持参。
- ・ 普段読めない本をスーツケースに詰め込んだ。
- ・ 趣味のものを持参。（例：電子ピアノでピアノの練習、絵画の道具、編み物）
- ・ YouTubeで日本のお笑い動画を見て大笑いする！

【12】 1日1回看護師から体調確認の電話があります。

- ・ 体調に問題が無ければ『アトムファインサンキュー』と仰ってください。
『ノーイングリッシュ、ジャパニーズオンリー』と言うと、日本語通訳を介して電話してくれる場合もあるようです。
- ・ 自己隔離ホテルには看護師、医師が常駐しています。
- ・ もし体調が悪くて助けが必要な時は、日本人通訳の阿部さんに電話してホテルのフロントに連絡してもらいます。

阿部さんは検査や治療でもお世話になるシドニー在住の通訳さんです。

検査と治療の通訳は治療費に含まれていますが、それ以外は1回6000円、1時間以内の料金がかかります。

【13】 自己隔離が始まって2日目くらいに最初のPCR検査があります。

医師または看護師が部屋を訪問して検査します。結果が陽性の場合のみ連絡があります。

【14】 自己隔離が始まって10日目に2回目のPCR検査があります。

この検査の結果は14日目に連絡があります。

陰性なら『PCR検査陰性証明書』と『自己隔離修了証明書』を渡されます。

この2枚は検査と治療に必要なので、すぐに写真をとってコーディネーターへメールで送ってください。

次のホテルへの移動はどうする？と聞かれる場合があります。自己隔離のホテルから近い場合は歩いて行けますし、遠ければ『タクシープリーズ』と言えば、翌日タクシーを呼んでくれます。

【15】 チェックアウト時に自己隔離の費用を請求されます。

1人3000オーストラリアドルです。

ホテルによってその場で支払う場合と、後からメールで請求書を送るから支払ってと言われる場合があります。

(滞在中に請求と支払が無くても、帰国時の出国手続きには支障ありません)

【16】 日本で予約したホテルにチェックインします。

『オークスシドニーゴールドズブローホテル』 はおすすめできるホテルです。

- ・ 自己隔離のホテルから比較的近い
- ・ キッチン・洗濯機などの設備があってお部屋も清潔で広い
- ・ 部屋のタイプによっては湯舟がある
- ・ その割に料金が安い
- ・ 周辺にお手軽な日本食レストラン、中華、スーパーもある

【17】 検査

- ・ 治療の前日、または前々日に血液検査とペット検査があります。ペット検査の日は、朝から2L以上の水を飲み、検査の2時間前からは何も食べないでください。
- ・ あらかじめ約束した時間に、ホテルまでドライバーが迎えに来ます。施設に着くとドライバーが受付まで連れて行ってくれます。送迎費用はその都度ドライバーにカードでお支払いください。
- ・ 受付では通訳の阿部さんが待っています。

【18】 検査が終わると結果を録画したディスクを2枚、またはUSBを渡されます。

帰国されたらディスク1枚またはUSBをコーディネーターへ郵送してください。
コピーを取った後ご返送します。

【19】 治療当日

- ・ 食事や飲水の制限はありませんが、軽く召し上がる程度にしておいてください。
- ・ 治療の日もホテルまでドライバーが迎えに来ます。施設につくとドライバーが受付まで連れて行ってくれます。送迎費用はその都度ドライバーにカードでお支払い下さい。
- ・ 受付では通訳の阿部さんが待っています。
- ・ 治療そのものは注射なのですぐに終わりますが、そのあと余分な薬を排出するために点滴をします。2-3時間のあいだはトイレが近くなります。
- ・ 治療日には『帰国前72時間PCR検査』も受けます。日本政府指定の用紙に結果と必要事項を記入して、日本入国時に提示します。この準備ができていないと、シドニー空港でも搭乗を拒否されます。(2021-07現在)

【20】 治療後のおしっこにはルテシウム（またはアクチニウム）が含まれています。

トイレは2回流して、手も2回洗ってください。

（カテーテル、パッドをお使いの方は、渡航前にコーディネーターにご相談ください）

【21】 ルテシウム治療後48時間（アクチニウム治療後24時間）で出国できます。

帰国便が夜便の場合にはチェックアウトから時間があります。

シドニー観光されてもいいですし、1泊余分に予約しておけば出発までお部屋でゆっくり過ごすことができます。

【22】 羽田空港到着時に唾液によるPCR検査があります。30分ほどで結果が出ます。

出発時に空港でWi-Fiを借りた場合は、空港の返却ボックスに入れてください。

※2020年12月～帰国時の対応がこれまでと変わっています。

【23】 持ち物チェックリスト

機内持ち込みバッグ

- パスポート
- 治療ビザと旅行制限解除承認のメールのプリントアウト
- クレジットカード
- スマホまたはパソコン（充電コードも忘れずに）
- 筆記用具
- レンタルWi-Fiの受取書（申し込んだ方）
- 折り畳みイス（釣りなどに使うもの）
- 検査と治療の日程表
- お薬（処方薬・常備薬）
- 日本円

預け入れスーツケース

- 日本食
- 電圧変換機（必要な方）
- 暇つぶしグッズ色々
- 着替え
- トラベルクッカー（必要な方）

【24】 その他

- ・ 自己隔離中のホテルサービスは宿泊したホテルによって異なります。
- ・ 台所に電子レンジがあるホテルと湯沸かしポットのみホテルがあります。
- ・ インド系のホテルでは2日に1回は食事にカレーがでるそうです。
- ・ 洗濯機には洗剤が用意されています。
- ・ シーツとタオルの交換サービスはあるホテルと無いホテルがあります。
- ・ 部屋のお掃除サービスはありません。
- ・ 隔離のストレス、食事の違いなどがから口内炎ができたり、便秘気味になることがあります。口内炎の塗り薬や下剤、坐薬など、普段お使いのお薬があればご持参ください。



Oaks Sydney Hotelから徒歩3分の日本食レストラン、SHIBA's KITCHEN（柴犬食堂！）はお手頃価格で、日本と変わらない味が楽しめます。（写真左から、清潔で明るい店内、地元の方にも人気です。かつ丼&🍺。握り寿司定食/エビ天・きつねうどん付き。Tさま、写真提供ありがとうございました！）

↓次ページより、厚生労働省からの情報（2020年8月19日現在）

よくあるご質問

1. PCR 検査について

Q 検体採取はどのように行われますか

A 主としてお客様の唾液、その他必要なときには鼻やのどの粘液を綿棒で採取させていただきます。

Q 検査結果が出るまでにどのくらいの時間がかかりますか

A 現在、検査対象となる方が増加しているため、混雑している場合は状況により数時間～2日程度待機いただく場合があります。なお、成田、羽田、関空の3空港については、7月29日から順次、検査時間の短縮を図り、基本的に、検査結果が判明するまで空港内のスペースで待機いただき、陰性と判明してから空港外に出ていただくよう、検疫対応の変更を行います。

Q 検査結果はどのように伝えられますか

A 結果判明まで空港内のスペース又は検疫所長が指定した施設等にて検査結果判明をお待ちになる場合は、現地の職員からお知らせいたします。

2. 14日間の待機期間中について

Q 自宅で待機できる条件は何ですか（当面の間、福岡空港のみ）

A ①症状がないこと（空港内のスペース又は検疫所長が指定した施設等にて検査結果判明をお待ちになる場合も同様）、②公共交通機関（不特定多数が利用する鉄道、バス、タクシー、国内線の飛行機、旅客船など）を使用せずに移動できることが条件です。事前にご家族やお勤めの会社等による送迎、ご自身でレンタカーを手配するなどの移動手段の確保を行ってください。

Q 遠方に自宅がある場合は、飛行機を使うことは可能ですか。

A 飛行機は公共交通機関に当てはまるため、飛行機をご利用になることはできません。

Q 民泊やウィークリーマンションなどは自宅に含まれますか

A 不特定多数の方に対して反復継続して行われるような事業の利用は、ご自宅での待機に当てはまりません。

3. ご自宅等以外で 14 日間の待機をする場合について

Q 自分で予約したホテルに待機することは可能ですか

A 不特定の方との接触の機会が想定されるため、検査結果が判明するまでの間は、ご自身で確保されたホテル、旅館等の宿泊施設に移動することはできません。なお、検査結果が判明するまでに待機する間のキャンセル料については、大変恐縮ですがご自身のご負担となります。

Q 空港内のスペース等で待機する場合、荷物を受け取ることは可能ですか

A 待機する場所等によりその取扱いが異なりますので、詳しくは、検疫通過後に職員にお尋ねください。

Q 検疫所長が指定した待機場所にレンタカーで向かうことは可能ですか

A 検査結果が陰性の場合、検疫所長が指定した待機場所（自宅等）へレンタカーで向かうことは可能です。

4. 結果判明後について

Q 陰性の結果が判明した後は自由に行動ができるのですか

A 入国した次の日から起算して 14 日間は、事前に申告いただいたご自宅又はご自身で確保したホテル等にて待機していただきます。その際、自宅・ホテル等の待機場所からの外出や、公共交通機関（不特定多数が利用する電車、バス、タクシー、国内線の飛行機、旅客船など）を使用しないでください。

Q 検疫所長が指定した施設等で待機していた場合に陰性の結果が判明した場合、公共交通機関を使用せずに自宅又は自分が確保したホテル等に向かうにはどのようにすれば良いですか

A 検疫所長が指定した施設等から、お客様が到着した空港へ向かうバスを手配しております。詳しくは、宿泊施設に常駐している厚生労働省職員にお尋ねください。