

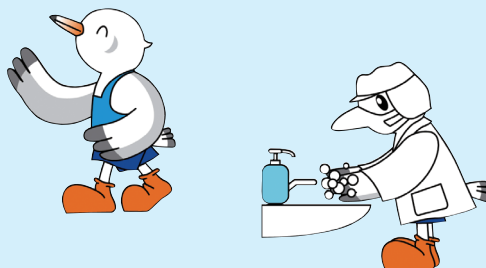
# TOKYOウオーク2020 アプリウォーク セルフチェックシート

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

- 参加当日の体温（ 度 分）
- 参加前2週間における以下の事項の有無
  - 平熱を超える発熱（おおむね37度5分以上）
  - せき、のどの痛みなど風邪の症状
  - だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
  - 嗅覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる、疲れやすい等
  - 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場合
  - 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場合
  - 過去14日以内に外国へ渡航した人、または渡航した人との濃厚接触がある場合
- 昨夜の睡眠は十分か
- 食欲はあるか
- 下痢はしていないか
- 頭痛や胸痛はないか
- 関節の痛みはないか
- 疲労・過労はないか



©東京都 スポーツ推進大使ゆりーと

## アプリ・ウォーキングマナー 5カ条

健やかに、元気で歩けるアプリウォーク  
密にせず、マスクもつけてアプリウォーク  
アプリでも、歩けば変わった景色が見えてくる  
手にスマホ、「ながらウォーク」はやめましょう  
信号はあなた自身を守ります

## 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・交通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ウオーク2020イベント事務局

TEL:03-6627-3384

受付時間：10:00～17:00  
※令和2年10月16日(金)～  
11月30日(月)まで

皆様のご協力をお願いいたします！