

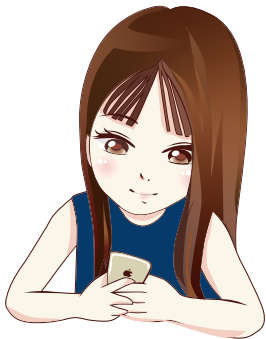
不安だらけの隔離生活を安心・快適なものに

2022.1 月現在

# 隔離ガイドブック

Corona isolation and remote work solutions

## CONTENTS



渡航準備から出入国まで P1-3

持ち物チェックリスト P4-5

体調管理のための心得 P6-7

特選！語学スクール一覧 P8-9

中国スマホ生活指南 P10-11

お役立ち連絡帳 P12-13

選んで  
いいね!

中国出張  
5&5&♪  
臨時SIM

EMS 全球郵便特快サービス  
GLOBAL EXPRESS MAIL SERVICE

日本へは EMS で配送、だから速い!

## 日本のご自宅へ直送の臨時 SIM が登場!



隔離・出張用臨時携帯 SIM

【セット内容】

中国国内通話 300 分  
中国国内データ 20GB  
5G 対応

中国販売価格

**580元**

日本販売価格 10,800 円

- ※購入月の翌月末までの利用が可能です。注文から 1 週間前後のお届けとなります
- ※期間終了後も継続して使用したい場合は、お申し込みの際にご相談ください

プレゼント  
キャンペーン

臨時携帯 SIM をお申し込みの方に下記の 3 点を無料でプレゼント!



中国隔離  
ガイドブック

パスポート &  
SIM ケース

USD30 相当の  
日本の TV 視聴券

KaKuRi  
KITS

中国入境隔離快適キット

【セット内容】

- モバイル WiFi 本体
- データ通信無制限の SIM 「中国商楽通」が 30 日間ご利用可
- 最大で 55 日間使える「中国聯通」通話 SIM
- 日本地域制限の AM/FM ラジオが無料で聴取可
- 日本の TV・ビデオ視聴券
- 現地情報お役立ちアプリ
- 収納ポーチ 3 点セット

中国販売価格

**980元**

日本販売価格 26,800 円



- ※通話 SIM は購入月の翌月末までの利用が可能です。注文から 1 週間前後のお届けとなります。詳しくはお申し込みの際にご確認ください



商品の詳細確認 &  
お申し込みはこちら!



# 渡航準備から出入国まで

## 1. PCR 検査 & 健康観察



検査は必ず7日前に！日曜出発の場合も、日曜に対応可能な機関を調べて受けること。

搭乗7日前に、中国駐日本大使館指定の検査機関にて、PCR検査を実施してください。検査機関で用途を伝え、指定のフォーマットに記入してもらいます（血清IgM抗体検査欄は空白）。その後、出発までの7日間、中国駐日本大使館のHP上でダウンロードした「自己健康状況観察表」に体温や健康状況を記録します。「自己健康状況観察表」のダウンロード：[http://www.china-embassy.or.jp/jpn/tztg/202201/t20220107\\_10479866.htm](http://www.china-embassy.or.jp/jpn/tztg/202201/t20220107_10479866.htm)

## 2. 「交差 PCR 検査」



異なる機関で24時間以上あけてから検査を受けるようにしましょう。

搭乗前3日以内に、中国駐日本大使館・総領事館指定の2つの異なる機関で24時間以上時間をあけて、「交差PCR検査」を行います。  
指定検査機関の検索：<https://www.mfa.gov.cn/>

## 3. グリーン健康コードの取得



搭乗日の20時前までに取得を！

全ての検査結果を取得後、直ちに右記QRコードにてアカウント登録をし、健康状態等を入力の上、必要書類をアップロードします。中国駐日本大使館・総領事館の確認を経て、“HDC”マークのグリーン健康コードが取得できます。



健康コード申請入口

スマホで撮影し、アップロード！



- 3回のPCR検査の結果
- 自己健康状況観察表
- パスポートの顔写真真面
- 中国ビザ
- Eチケット控え
- 日本の居留証明（運転免許証、住民票等）
- ワクチン接種証明書（2回接種済みの人のみ）

POINT 全ての書類の原本とコピーを所持しておくと便利！

## 4. 中国税関電子健康申告の入力

中国入国に際し、降機時に「健康電子入力完了画面」の提示が必須となっています。搭乗の24時間前から、「General Administration of Customs,P.R.China」のHPまたは下記のQRコードで申告を行います。

※2022年1月14日現在、搭乗の当日でないと申告が行えないという報告があります。その場合、搭乗日に申請を行ってください。

WeChat(微信)あり



China Customs  
for Wechat user

WeChat(微信)なし 機種別QRコード



China Customs APP  
for Android



China Customs APP  
for iOS



登録の際に、搭乗便の座席番号の入力が必要となっています。事前に座席指定ができず、座席番号が不確定な場合、「NA」で仮登録し、搭乗当日に座席が確定後、登録データの上書き修正を行うようにしてください。登録完了後に表示されるQRコードは、**中国入国の際に検疫官が確認します**。日本の空港に着いてから申請しても大丈夫です。

### 座席番号の入力 について



## ワクチン接種についての注意点!

日本でワクチンを接種する場合、ワクチンの種類ごとに定められた回数の接種を完了し、かつ、接種後14日経過してからダブル検査を受けなければいけません。接種後、14日未満で検査を受けた場合、健康コードの取得ができず、渡航不可となります。また、健康コードの申請には各市町村が発行する「新型コロナウイルス感染症予防接種証明書」のアップロードが必要です。

※入国方法は随時変更されるため、最新の情報については中国駐日本大使館のHPをご確認ください

隔離ってどうして行うの？

## 隔離生活の概要

中国では現在、水際対策として、国外からの入国者には、指定施設で集中隔離健康観察と在宅健康観察が実施されます。隔離の日数や具体的な措置は各都市の政策によって異なります。

最近、自宅健康観察期間中“不要不急な”外出に及んだ後で感染が発覚するケースが多発しています。ルールに違反すると中国の法に従って厳罰に処されますので、十分に注意してください。

地域別の隔離期間

上海・天津  
広東省など

14+7

14日間の指定施設における集中隔離後、7日間の在宅健康観察を実施。

江蘇省  
河北省など

14+14

14日間の指定施設における集中隔離後、14日間の在宅健康観察を実施。

江西省

21+7

21日間の集中隔離後、7日間の在宅または集中隔離による健康観察を実施。

北京・重慶  
安徽省など

14+7+7

14日間の集中隔離後、7日間の在宅または集中隔離を行い、さらに7日間の健康観察。



### 上海近郊都市への移送

中国国外から上海市に入境し、江蘇省、浙江省を目的地とする渡航者については、上海市で3日間集中隔離された後、移送要件を満たした場合は4日目に各省が手配した専用車で目的地に移送され、引き続き各都市の政策にもとづいて集中隔離が実施されます。

中国在住の日本人  
必携お役立ちアプリ

邦人NAVI



今すぐダウンロード  
してご体験ください！



隔離情報ならココ！

各都市の最新の隔離政策については左のQRコードでチェック！

POINT！ 滞在する都市の政策を確認しよう！

3

# 持ち物チェックリスト

隔離生活期間中は通常のホテルステイとは異なり、様々なサービスが制限されています。食品・物品の配送が不可なケースがありますので、自分が必要なものを事前にしっかり確認・準備しましょう。

### 書類関係

- パスポート
- 航空チケット半券
- 日本で発行した陰性証明書



### 衛生用品

- 爪切り
  - 体温計
  - 除菌グッズ（ファブリーズなど含む）
  - シャンプー・トリートメント（ホテルにもあり）
  - ボディーソープ（ホテルにもあり）
  - ティッシュ
  - ウエットティッシュ
  - 生理用品（女性の場合）
  - 衣類用洗剤
- ・・・長い隔離期間では必要！
- ・・・毎日の検温に
- ・・・補充が間に合わない時に
- ・・・部屋干し用がおすすめ

### 食品類

- 缶詰やレトルト食品
- コーヒーやティーパックなど



## その他

- ハサミ
  - ガムテープ
  - コロコロクリーナー
  - ミニタオル
  - パジャマ
  - 物干しロープ
  - S字フック
  - ハンガー
  - ビニール袋
  - スリッパ
  - 運動グッズ
  - 中国の仕様に合った電源タップ
- ・・・何かと役立ちます！
  - ・・・掃除は自分で行う必要あり
  - ・・・洗濯物を干すのに便利
  - ・・・提供していないホテルもあり



## 隔離中の食事が口に合わない？ どうしたらいい？

隔離ホテルの食事が口に合わないという話をよく耳にします。中華料理は日本食に比べて味付けが濃く、油の使用料が多いため、「2週間食べ続けると飽きてしまう、胃腸の調子が優れない」という人が多いようです。ホテルによっては日本食などのデリバリーが不可なケースが多いので、日本から缶詰やレトルト食品を持ち込んだりすると良いでしょう。



◀上海の某ホテルの朝食

蘇州の▶某ホテルの夕食



心と体の健康を守るために

## 体調管理のための心得

空港やホテルなどで厳重な防疫体制が敷かれているのを目にただけで気が滅入ってしまうこともあるでしょう。慣れない異国の地でストレスが募るのは致し方ありませんが、そつなく感染予防に努めましょう。

なんだか体調  
不良・・・



### 体の健康を保つために心掛けること

#### 感染予防を徹底する

残念ながら、隔離期間中に感染が発覚することもあります。手指の消毒や衣類の洗濯など、衛生に気をつけ、体に異常を感じたらすぐに施設スタッフに連絡するようにしてください。



#### 栄養をしっかり摂ろう

食事が口に合わないからと言って、極端な食事制限をして体調を崩してしまう人もいます。栄養バランスに注意し体力の維持に努めましょう。



#### 生活のリズムを整えよう

誰にも干渉されないからといっても夜更かしのし過ぎは禁物です。生活リズムを保ちましょう。

#### 意識して体を動かそう

ホテルの限られた空間で生活するので、体がなまっただと感ずることがあるでしょう。ストレッチなどを取り入れてリフレッシュしましょう。





## 心の健康を保つために心掛けること

### 家族や友人に連絡しよう

孤独感を深めないために、オンライン通信を利用して家族や友人に定期的に連絡を取りましょう。社会との繋がりを感じる事が大切。

### 室内型の娯楽を楽しもう

笑顔でいることで不安やイライラを和らげることができます。映画や本など、楽しいと感じる娯楽を生活に取り入れましょう。

### 明けない隔離はない。ポジティブに！

入院生活と異なり、隔離生活は期日が明確に定められた有限な対応措置です。隔離終了後の楽しい時間をイメージして過ごしましょう。

### 眠ってしまうのもあり！

ストレスを感じたら、眠ってしまうのも一つの手です。時が過ぎるのを気長に待ちましょう。

※心身に不調を感じ、日本語の医療サービスを希望する方へ

【ウェルビー医療コンサルタント】  
400-820-1198 (中国国内：24 時間)  
URL: <https://www.wellbemedic.com/>



今すぐダウンロード  
してご体験ください！



中国在住の日本人  
必携お役立ちアプリ

邦人NAVI



SNS で交流を♪

寂しくなったら  
SNS にアクセス！  
隔離生活の様子を  
投稿してみよう。

隔離中にこそリスキルアップ

## 特選！ 語学スクール一覧

「隔離生活」を退屈で不自由な時間として捉えず、ゆっくり自分と向き合う有意義な機会だと考えてみませんか。オンラインの語学レッスンや室内でできるトレーニングなどで密かにパワーアップ！ 隔離明けに周囲をびっくりさせてみては？



### ショーバ中国語センター

[www.shuobajp/e-learning/](http://www.shuobajp/e-learning/)



日本にも拠点、  
初心者から高級  
漢語までカバー

中国語

### CIIC LingoChinese

[www.lingochinese.com/](http://www.lingochinese.com/)



教授法に独自  
ノウハウ、講師陣  
も充実し実績誇示

中国語

### 漢龍文化中心

[www.longmandarin.com/](http://www.longmandarin.com/)



上海生活に役立つ  
教材も定評、市内  
に8校展開

中国語

### コンゴルディアスクール

[ccschoollanguage.com/](http://ccschoollanguage.com/)



文化講座やキッズ  
向けなど、豊富な  
コースで訴求

中国語

## 早文舎

[www.and-lang.com](http://www.and-lang.com)



日本人に寄り添い、  
生きた中国語の伝授を理念

中国語

## 大連パンダ中国語

[www.panda-chinese.com](http://www.panda-chinese.com)



プロ・安心・安価・  
充実！HSK 受験校に認定

中国語

## 漢院

[www.hanyuansh.net](http://www.hanyuansh.net)



旧仏租界の老房子  
に本部、直接教授法を実施

中国語

## BC 学院

[www.bcmandarinschool.com/jp/](http://www.bcmandarinschool.com/jp/)



HSK 対策に定評、  
企業派遣生の受け入れで実績

中国語

## 室内でできるエクササイズ動画を配信！

### サキタフィットネス

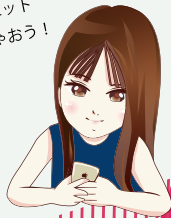
TEL : 156-5254-1446

メール : [sfc\\_beijing@yahoo.com](mailto:sfc_beijing@yahoo.com)

WeChat (微信) : kaonashi0413

上記 WeChat (微信) に友人申請すれば、室内でできるエクササイズやトレーニングが無料で視聴可！日本人のトレーナーがオンラインでトレーニング・ダイエット指導を行っているので、気軽に相談してみよう！

隔離のうちに  
ダイエット  
しちゃおう！



QRコードをスキャンして記事をチェック！

## 中国スマホ生活指南

中国のスマホアプリは百花繚乱。さらに微信やアリペイにはさまざまなミニプログラムが存在します。主だったものを使いこなし、ビジネスや生活に役立てましょう。

### 微信 | SNS#

中国で微博やQQよりメジャーなSNSといえば微信(WeChat)。中国版LINEと言われるものの機能は絶大。中国生活に欠かせない総合アプリというのが実状です。基本操作とTipsを紹介します。



### スマホ決済 #

“キャッシュレス先進国”の中国では、スマホ決済は生活の基本インフラ同然です。中でもメジャーなのが「アリペイ(支付宝)」と「微信支付(WeChat Pay)」。登録準備から操作方法を解説！



### 安全 | コロナ #

コロナ禍で生活する上で必須なのは自身の“健康証明”です。何かと面倒なアプリやミニプログラムの扱いにも慣れておきたいところ。さまざまな生活シーンに必要な手続きについてまとめました。



### 移動手段 #

Googleマップが使えない中国では、外出時にも中国アプリの活用が必須。飛行機や鉄道チケットの手配、地下鉄、バス等での移動や、タクシー・ハイヤーの配車予約方法について説明します。



## 消費&娯楽 #

レストランでの料理オーダーやフードデリバリー、ECでのショッピングにいたるまで、中国ITライフを満喫しましょう！主要な機能を一つにまとめた「Nanaco」、それに「KauKau」や「フリマ」も便利！



## 暮らしの便利 #

中国で暮らすからには、必要な基礎知識やノウハウについて把握し、郷には郷に従えのスタンスが無難。日本とは生活インフラが異なれば、勝手に違うルールもあるでしょう。知識こそ転ばぬ先の杖です。



## 情報収集 #

世界を轟かせるイノベーションが雨後の竹の子のごとく生まれる中国。日本で享受できない、とっておきのITツールをビジネスや勉強に活かしていきたいものです。生活にも彩りを添えてくれるはずです。



## リモート #

コロナ禍でリモートワークが常態するなかで、やはり困るのは中国のネット規制です。日本国内との交信が途絶えるのは致命的。とっておきのソリューションや、耳寄りのIT活用ノウハウをご案内いたします！



## 日本の在外公館と管轄地域一覧

### 在中国大使館

010-8531-9800（代表）

北京市、天津市、陝西省、山西省、甘肅省、河南省、河北省、湖北省、湖南省、青海省、新疆ウイグル自治区、寧夏回族自治区、チベット自治区、内蒙古自治区

### 在上海総領事館

021-5257-4766（代表）

上海市、安徽省、浙江省、江蘇省、江西省

### 在広州総領事館

020-8334-3009（代表）

広東省、海南省、福建省、広西チワン族自治区

### 在瀋陽総領事館

024-2322-7490（代表）

遼寧省（大連市を除く）、吉林省、黒龍江省

### 在大連領事事務所

0411-8370-4077（代表）

大連市

### 在重慶総領事館

023-6373-3585（代表）

重慶市、四川省、貴州省、雲南省

### 在青島総領事館

0532-8090-0001（代表）

山東省

### 在香港総領事館

+852-2522-1184（代表）

香港特別行政区、マカオ特別行政区

医療サポートサービス

**ウェルビー (WellBe) 医療コンサルタント**

400-820-1198 (中国国内：24 時間)

86-10-5165-6947 (日本から：平日 9:00-17:00)

URL: <https://www.wellbemedic.com/>

**リーベン**

0120-119-751 (日本国内：24 時間)

0081-22-381-7280 (海外から：24 時間)

URL: <http://lieben-china.com/world.html>

中国駐日本大使館・総領事館のメールアドレス

駐日本大使館：hesuanjapan@163.com

(健康コード申請及びダブル検査に関するお問合せ専用)

駐大阪総領事館：testingforhsosaka@163.com

(健康コード申請及びダブル検査に関するお問合せ専用)

駐福岡総領事館：chinafukuoka2016@gmail.com

駐札幌総領事館：sapporoconsulate@gmail.com

駐長崎総領事館：consulate\_nagasaki@mfa.gov.cn

駐名古屋総領事館：ngyhsjc@163.com

(健康コード申請及びダブル検査に関するお問合せ専用)

駐新潟総領事館：chinaconsul\_nii\_jp@mfa.gov.cn

中国(江蘇)自由貿易試験区 蘇州銀行

蘇州在住の方必見!

海外駐在員向けモバイル決済ツール

Su-Pay 登場!

安全 二簡単 迅速



## Su-Pay

Su-Payは短期入国の日韓籍駐在員向けのモバイルツールで、蘇州自由貿易区と蘇州銀行の連携により、研究・開発されたものです。

海外VISAカードを登録可能

どこでもご利用・チャージOK。  
どこでもモバイル決済可能。  
アカウントの安全性をダブルでブロック。



左のQRコードをスキャンして  
申請手続きを行ってください!



※現在は日本籍と韓国籍の海外在住駐在員  
のみの利用とさせていただきます。  
VISAカード以外のカードでは対応が  
できません。



# 中国現地情報の発信・キャッチがもっと簡単、便利になるポータルアプリ!

「邦人NAVI」は、“海外在住日本人向け現地情報アーカイブ”をコンセプトとした、中国在住の日本人向け現地情報ポータルアプリ&参加型次世代メディア。

誰でも独自のアカウントが開設でき、スマートフォンからテキストや動画を自由にツイートすることが可能だ。

一方、企業クライアント向け、微信公衆号やFacebook、そのほか自社サイトで配信しているコンテンツを再利用したいと考えていた企業には重宝するだろう。「邦人NAVI」をイベント告知や製品プロモーションの際の新たなチャネルとして有効に活用したいところだ。そんな「邦人NAVI」は、ただいまアプリストアから配信中!所定のORコードをスキャンするか、微信公衆号のメニューからダウンロードサイトにアクセス!

自社公式ID  
で情報発信  
スマホからいつでも  
どこでも情報発信

都市情報を  
プッシュ配信  
暮らしの便利・豆  
情報をキャッチ

日本AM/FM  
無料聴取  
日本のIPブロックを  
解決!99%対応



中国現地情報  
まるごと  
アプリ



## アプリのダウンロードで日本のラジオが無料聴取可!

「邦人NAVI」アプリをダウンロードすれば、IP制限された日本全国のAM/FMラジオが無料で聴取できるRadifreeサービスが利用可能に!

 **Direct Provider**  
 日本各地域のIPを海外で取得!



いますぐダウンロード!  
まずはご体験ください!

ダウンロードサイト: [www.bizala.com/navi.html](http://www.bizala.com/navi.html)



1. 微信(Wechat)でORコードをスキャンし、「邦人NAVI」微信公衆号をフォロー
2. ホーム画面から製品>邦人NAVIをタップし、表示される画面の指示にしたがってダウンロード



中国移动  
China Mobile



中国商楽通

# 中国ローミング使い放題!

## VPN / 国際専用線の役まわり

1

中国ローミング  
使い放題

2

SIMの接続IPは  
香港固定IP

3

高速5G/4G  
専用線に匹敵

中国商楽通「China-BizLink」は中国移动国際公司「CMLink」が在中外資系中小企業、ビジネスパーソン向けに限定販売する、5G/4G接続、データ利用量・利用人数が無制限、中国ローミング使い放題のグローバルSIMと、SIMとセットしたモバイルWiFiサービスです。使い方は簡単!面倒な設定は一切なし、スマホ、5G/4GモバイルWiFiルーターに挿入するだけで使える、中国ローミング使い放題のサービス。格安の定額料金で、品質が安定、セキュアで安心な国際専用線に匹敵する役回りを実現します。



在中外資系  
中小企業向け  
限定特価

RMB

488

定価  
RMB688  
(USD75)



ゼロ  
円



中国商楽通SIM & モバイルWiFi

円で1日無料体験受付中

E-mail: info@d-provider.com | Web: https://www.bizaia.com/sim/

中国生活のあらゆるシーンで役立つ機能が満載の  
NANACOアプリにフリマ機能

がついに  
登場  
!!!!

# 「NANAフリマ」

## 中国まるごとポータルアプリ

フリマ機能、ECモール、ハイヤー予約、フードデリバリーなど、選りすぐりのサービスを統合し、あなたの中国生活を“快適”に誘うゲートウェイです。中国生活のさまざまなシーンで直面する「困った!」を解決! 全て日本語でご利用いただけます!



## Nanaco-中国生活支援アプリ 旅行・出張・駐在・留学に必携!

決済には日本のクレカも使用可能!アリペイ・WeChatペイがなくても大丈夫!



Heynanaco

### 【Heynanaco】Wechat公式アカウント

現在の中国を肌で感じられるお役立ち情報を発信!  
各エリアのレジャー情報やビジネスに役立つ物知り  
情報まで、良質なコンテンツを発信していきます。



NANACOアプリ  
のダウンロード  
はこちらから!

Nanaco 中国 Q



# 中国入境隔離快適キット

## KaKuRi KiTs



VPN不要! 中国  
ローミング使い放題  
モバイルWiFi



中国SNS登録に  
マストな音声通話  
SIMを申込代行



隔離生活  
お助け「便利帳」/  
ポータルアプリ



アクセサリポーチ/  
電源ラップ/パス  
ポートケース



日本の動画・テレビ  
見放題ギフト券



日本地域制限の  
AM/FMラジオを  
無料聴取



**DIRECT PROVIDER CO., LTD.**

✉ [info@d-provider.com](mailto:info@d-provider.com)



日本窓口

株式会社 ビザイア

東京都台東区蔵前3-19-8シンエイ第2蔵前202室

✉ [support\\_jp@bizaia.com](mailto:support_jp@bizaia.com)

中国  
サポート

上海必赞信息技术有限公司

上海市闵行区东兰路248号香樟园科技园1号楼5F

✉ [info@bizaia.com](mailto:info@bizaia.com)