



はじめに、登録される方のメールアドレスとHER-SYS IDをご準備ください

## 1. My HER-SYS画面を開く

<https://www.cov19.mhlw.go.jp/> にアクセスします

## 2. 新規登録



保健所から送られてきたSMS  
に記載されているMyHER-SYS  
のURLをタップし画面を開く  
こともできます

**SMSにはHER-SYS IDも記載されています**

※MyHER-SYSのURLをSMSで  
送信希望の場合は、保健所  
にお問い合わせください

メール受信拒否設定をしている場合は、  
確認コードを受け取るために、あらかじめ「@microsoftonline.com」からお送りするメールを受信できるように設定してください。

①

My HER-SYS  
厚生労働省コロナ感染者等  
状況把握・管理システム

ログイン  
ユーザー登録がお済の方はこちらから

電子メールアドレス / E-mail Address  
パスワード / Password

[パスワードを忘れた場合](#)

ログイン

初めての方はこちらから

**新規登録**

My HER-SYSの使い方

厚生労働省

②

My HER-SYS  
厚生労働省コロナ感染者等  
状況把握・管理システム

新規登録

電子メールアドレス / E-mail Address

確認コードを送信する

厚生労働省

③

My HER-SYS  
厚生労働省コロナ感染者等  
状況把握・管理システム

新規登録

xxxxxx@xxxx.ne.jp

確認コードを送信する

厚生労働省

① 「新規登録」  
ボタンを押す

② ご自分の  
メールアドレスを入力

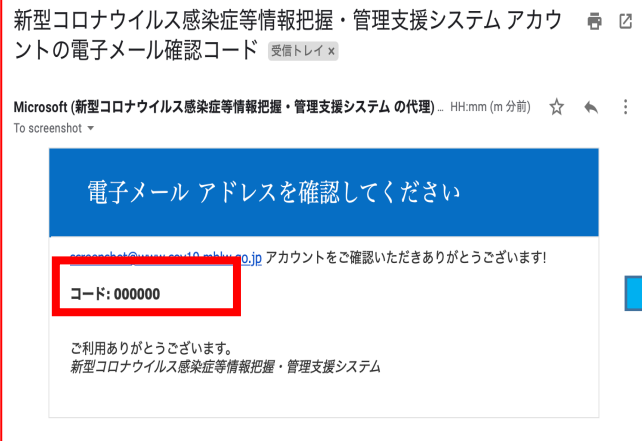
③ 確認コード送信  
ボタンを押す

一度登録されたメールアドレスは変更できませんので、御注意ください

## 2.新規登録 (つづき)

④

入力したメールアドレス宛に  
「確認コード(6桁の数字)」が  
届きます  
「確認コード」をメモしてく  
ださい (コピー貼り付けも可)



\*表示内容はご利用端末により異なる場合があります。



⑤ My HER-SYS画面  
(③の画面)に戻り、  
「確認コード」を  
入力する



⑥ 「コードの確認」  
ボタンを押す

「コードの確認」ボタンを押さ  
ないと、パスワード入力欄が表示  
されません！



⑦ ご自身で作成した  
パスワードを入力  
後、「作成」ボタ  
ンを押す

パスワード作成ルール：・小文字 ・大文字 ・数字 ・記号  
8桁以上とし、かつ、上記3つ以上を含める必要があります

### 3.属性入力

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

属性入力

以下、入力項目を入力の上、「確認」ボタンを押してください。

姓名

生年月日

HER-SYS ID

**入力内容を確認する**

ホーム画面へ戻る

日本語 | English | 中文(簡体) | 中文(繁体)  
한국 | Español | Português  
療養中の健康状態を記録します

My HER-SYS

「属性入力」画面に表示されている入力項目を全て入力します  
↓

入力後「入力内容を確認する」を押す  
内容を確認の上「属性を保存する」ボタンを押し、  
**登録完了です！！**

#### 【入力上の注意点】

- 「HER-SYS ID」は、保健所から送信されるSMSに表示されている「6桁」か「7桁」か「8桁」の数字です

不明な場合、保健所へ確認をお願いします

- 姓名は、パパ・ママなど通称でも登録が可能です

保健所や医療機関では、HER-SYS IDと生年月日を用いて入力者の特定を行っているため、氏名の登録が違っていても入力内容は保健所等でしっかりと確認していますので、ご安心下さい

**通称で登録しても療養証明書は正しい氏名で表示されます**

- 「ご入力いただいた生年月日もしくはHER-SYS IDに誤りがあります 担当保健所で内容のご確認をお願いします」とメッセージが表示された場合、**保健所や医療機関で入力した内容が間違っている可能性があります。SMSに記載された担当保健所で内容のご確認をお願いいたします。**

## 4. 健康調査

属性登録終了後の入力に御協力ください。一度入力すると、次回以降は表示されません。

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト 母 新規登録

前報告日 前報告体温

履歴を確認する

現在の健康状態を入力する

\*現在の体温などを入力する場合はこちら

**①** 健康調査回答フォーム  
\*健康状態を入力する前の回答にご協力ください  
\*一度回答すると次回以降は表示されません

療養証明書を表示する  
\*検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます

診断年月日が入国日から28日以内の方は  
パスポート(旅券)番号を入力してください。

① 「健康調査回答フォーム」  
を押す

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト 母

健康調査:入力

② 以下、入力項目を入力の上、「確認」ボタンを押してください。

生年月日

電話番号 ※半角数字で入力してください

身長 cm

体重 kg

BMI -

既往歴

無し 有り 未選択

② 調査項目を入力する  
※分かる範囲で回答をお願いします

肥満 (BMI30以上)

臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用、その他の事由による免疫機能の低下

妊娠

• その他、気になる持病をご記入ください

療養にあたり気になる持病等はこちらにご記入ください

同居人

無し 有り 未選択

**③** 入力内容を確認する

キャンセル

療養中の健康状態を記録します

My HER-SYS

③ 入力後、画面下の「入力内容を確認する」を押す

## 4.健康調査 (つづき)

BMI	20.8
既往歴	無し
コロナに関する服薬情報	無し
コロナ以外に関する服薬情報	無し
アレルギー	無し
ワクチン接種歴	3回
重症化リスク因子	2022年7月5日 無し
同居人	無し

④ **入力内容を送信する**

キャンセル

療養中の健康状態を記録します  
My HER-SYS

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

[よくあるご質問 \(FAQ\)](#)

対象者 **テスト母**

前回報告日 | 前回報告体温

\*現在の体温などを入力する場合はこちら

\*検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます

### 【入力上の注意点】

- 身長や体重は、小数点以下は入力せずに整数を入力ください
- 入力いただいた内容は、保健所で確認しています  
**入力間違い等、修正が必要な場合は、SMSに記載の保健所までご連絡下さい**

④ 「入力内容を送信する」  
を押す



送信が完了すると、トップページの  
健康調査回答フォームは消えます

## 5.療養証明書の表示

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト母 新規登録

前回報告日 前回報告体温

履歴を確認する

現在の健康状態を入力する  
\*現在の体温などを入力する場合はこちら

健康調査回答フォーム  
\*健康状態を入力する前の回答にご協力ください  
\*一度回答すると次回以降は表示されません

**療養証明書を表示する**  
\*検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます

診断年月日が入国日から28日以内の方は  
パスポート(旅券)番号を入力してください。

2

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

(表示日時: yyyy/mm/dd 00:00)

氏名 : XX XX  
生年月日 : yyyy年mm月dd日  
HER-SYS ID :  
傷病名 : 新型コロナウイルス  
(COVID-19) 感染症  
診断年月日 : yyyy年mm月dd日  
担当保健所 : 保健所

(注) 現行の療養期間は、下記URL先の「陽性だった場合の療養解除について」をご参照ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

(注) 療養期間は、当該感染症の感染性を有すると考えられる期間であって、  
症状を有した期間とは必ずしも一致しません。

ホーム画面へ戻る

療養中の健康状態を記録します  
My HER-SYS

### 【療養証明書表示の注意点】

- 現行の療養期間は、下記URL先の「陽性だった場合の療養解除について」をご参照ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>
- 検査を実施し医師の診断を受け、感染者となった方のみ表示されます。
- 療養証明書を必要とする方で表示されない場合は、保健所へお問い合わせください。

① 「療養証明書を表示する」をクリック



② 療養証明書の内容が表示されます

## 6. パスポート番号入力のお知らせ

有効期限切れや紛失等によりパスポート番号が変わった場合は、  
管轄保健所へご連絡ください。

国籍にかかわらず、入国日から28日以内に陽性と診断された方は、パスポート番号の入力が必要です。  
以下の手順に従い、パスポート番号の入力をお願いします。

※保健所にてパスポート番号が既に入力されている場合、入力欄が表示されません。

※パスポート番号は一度回答すると次回以降は表示されません。

① 「パスポート(旅券)番号を入力してください」をクリックします

② パスポート番号を入力し、確認をクリックします

③ 「パスポート(旅券)番号を入力してください」の表示が消えていたら、登録完了です

## 1. ご家族の新規登録

①

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト母 **新規登録**

前回報告日 前回報告体温

履歴を確認する

**現在の健康状態を入力する**

\*現在の体温などを入力する場合はこちら

健康調査回答フォーム  
\*健康状態を入力する前の回答にご協力ください  
\*一度回答すると次回以降は表示されません

療養証明書を表示する  
\*検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます

診断年月日が入国日から28日以内の方は  
パスポート(旅券)番号を入力してください。

②

属性入力

以下入力項目を入力の上、「確認」ボタンを押してください。

姓名 姓 名

生年月日 1991 7 28

HER-SYS ID

入力内容を確認する

ホーム画面へ戻る

日本語 | English | 中文(簡体) | 中文(繁体)  
한국 | Español | Português  
療養中の健康状態を記録します

My HER-SYS

属性入力:確認

入力内容をご確認頂き「属性を保存する」ボタンを押してください。

姓名 テスト 長男

生年月日 1999/9/9

HER-SYS ID ××××××××

**属性を保存する**

キャンセル

③内容を確認し、「属性を保存する」を押して完了です

※複数人登録したい場合は、  
①～③の手順を繰り返す

① 「新規登録」 ボタンを押す

② ご家族の属性 (姓名、生年月日、HER-SYS ID) を入力する



# 1.ご家族の新規登録 (つづき)

④

④対象者をドロップダウンリストで  
選択できるようになる

## 【入力上の注意点】

■ 「HER-SYS ID」は、保健所から送信されるSMSに表示されている  
「6桁」か「7桁」か「8桁」の数字です

不明な場合、保健所へ確認をお願いします

■ 姓名は、パパ・ママなど通称でも登録が可能です

保健所や医療機関では、HER-SYS IDと生年月日を用いて入力者の  
特定を行っているため、氏名の登録が違っていても入力内容は保健  
所等でしっかりと確認していますので、ご安心下さい

通称で登録しても療養証明書は正しい氏名で表示されます

■ 「ご入力いただいた生年月日もしくはHER-SYS IDに誤りがあり  
ます 担当保健所で内容のご確認をお願いします」とメッセージが  
表示された場合、保健所や医療機関で入力した内容が間違っている可  
能性があります。SMSに記載された担当保健所で内容のご確認をお  
願いたします。

## 2.登録したご家族を一覧から削除したい場合

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト 母 [新規登録]

前回報告日 | 前回報告体温

履歴を確認する

現在の健康状態を入力する  
\*現在の体温などを入力する場合はこちら

健康調査回答フォーム  
\*健康状態を入力する前の回答にご協力ください  
\*一度回答すると次回以降は表示されません

療養証明書を表示する  
\*検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます

診断年月日が入国日から28日以内の方は  
パスポート(旅券)番号を入力してください。

① マークをクリック

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 [マイメニュー]

ユーザーの削除

ログアウト

<My HER-SYSのご案内>が不要な方

日本語 | English | 中文(簡体) | 中文(繁体)  
한국 | Español | Português  
療養中の健康状態を記録します

My HER-SYS

②ユーザーの削除をクリック

最初に登録した「ホストユーザー」は削除できません!

よくあるご質問 (FAQ)

ユーザーの削除

ホストユーザー (削除不可)  
テスト 母

○ テスト 次男

● テスト 長男

○ テスト 長女

選択した対象者を削除

日本語 | English | 中文(簡体) | 中文(繁体)  
한국 | Español | Português  
療養中の健康状態を記録します

My HER-SYS

③リストが表示されるので削除したい氏名の○にチェック

④「選択した対象者を削除」をクリックして削除完了

### 3.健康状態の登録方法

ご家族の「健康調査」の入力も御協力をお願いします。

※感染者と濃厚接触者では設問が異なります

①

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト 母

- テスト 次男
- ✓ テスト 母
- テスト 長男
- テスト 長女

新規登録

現在の健康状態を入力する

\*現在の体温などを入力する場合はこちら

健康調査回答フォーム  
\*健康状態を入力する前の回答にご協力ください  
\*一度回答すると次回以降は表示されません

療養証明書を表示する  
\*検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます

診断年月日が入国日から28日以内の方は  
パスポート(旅券)番号を入力してください。

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト 長男

前回報告日

前回報告体温

履歴を確認する

②

現在の健康状態を入力する

\*現在の体温などを入力する場合はこちら

健康調査回答フォーム  
\*健康状態を入力する前の回答にご協力ください  
\*一度回答すると次回以降は表示されません

療養証明書を表示する  
\*検査を実施し医師から感染者と診断された方のみ表示されます

診断年月日が入国日から28日以内の方は  
パスポート(旅券)番号を入力してください。

よくあるご質問 (FAQ)

対象者 テスト 長男

情報報告:入力

以下、入力項目を入力の上、「確認」ボタンを押してください。

③

接触確認アプリ (COCOA) を利用していますか

はい いいえ

体温 38.8 °C

酸素飽和度 (SpO2) 99 %

表情・顔色

- 表情・顔色が明らかに悪くなっている

いいえ はい 不明

咳・鼻水

- 咳、たん、鼻水がひどくなっている

いいえ はい 不明

息苦しさ

- 呼吸困難、胸が苦しい、息が切れると感じる

いいえ はい 不明

① リストから健康観察の登録を行う方の氏名を選択  
例：テスト長男を選択

② 「現在の健康状態を入力する」を押す

③ はい・いいえのどちらかを必ず選択  
選択していない場合は健康状態を登録できません

### 3.健康状態の登録方法 (つづき)

はじめて健康観察を入力する際※COCOAの設問にチェックがない場合は⑤を押下することができません

良争困難

- 食事がすることが困難、またはできない

いいえ はい 不明

排尿がない

- 半日で一度も尿が出ていない

いいえ はい 不明

その他保健所への連絡事項  
(鼻水・鼻づまり、のどの痛み、結膜充血、頭痛、関節筋肉痛、けいれん、その他の気になる症状)

上記以外の症状・気になるご自身の行動歴・解熱剤使用の有無等をご記入ください。(500文字以内)

**4**

入力内容を確認する

キャンセル

日本語 | English | 中文(簡体) | 中文(繁体)  
한국 | Español | Português  
療養中の健康状態を記録します  
My HER-SYS

全身倦怠感	不明
嘔気・嘔吐	はい
下痢	不明
意識障害	はい
食事困難	いいえ
排尿がない	不明
その他保健所への連絡事項	

**5**

入力内容を送信する

キャンセル

日本語 | English | 中文(簡体) | 中文(繁体)  
한국 | Español | Português  
療養中の健康状態を記録します  
My HER-SYS

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

[よくあるご質問 \(FAQ\)](#)

対象者 テスト 長男

情報報告:完了

入力内容の送信が完了しました

今回報告日	今回報告体温
-------	--------

履歴を確認する

続けてご家族の状況報告を実施される場合、対象者を選択して「続けて現在の健康状態を入力する」ボタンを押してください。

対象者 テスト 次男

続けて現在の健康状態を入力する

ホーム画面へ戻る

④入力後、画面下の「入力内容を確認する」を押す

➡ ⑤「入力内容を送信する」を押す

➡ ⑤で入力した「テスト 長男」の健康状態が表示されます

### 3.健康状態の登録方法 (つづき)

My HER-SYS  
療養中の健康状態を記録します

[よくあるご質問 \(FAQ\)](#)

対象者 テスト 長男

情報報告:完了

入力内容の送信が完了しました

今回報告日	今回報告体温

履歴を確認する

続けてご家族の状況報告を実施される場合、対象者を選択して「続けて現在の健康状態を入力する」ボタンを押してください。

対象者 テスト 次男

- テスト 次男
- ✓ テスト 母
- テスト 長男
- テスト 長女

#### 【入力上の注意点】

- 「HER-SYS ID」は、保健所から送信されるSMSに表示されている「6桁」か「7桁」か「8桁」の数字です


ご家族等で同じ電話番号を登録されている場合、SMSに送付されたIDが誰のものか不明な場合がありますので、保健所へ確認をお願いします

- ⑥ 続けて別の方を入力する場合は、ドロップダウンリストから選択し、同様に入力する

## 4. リマインダ通知の停止依頼

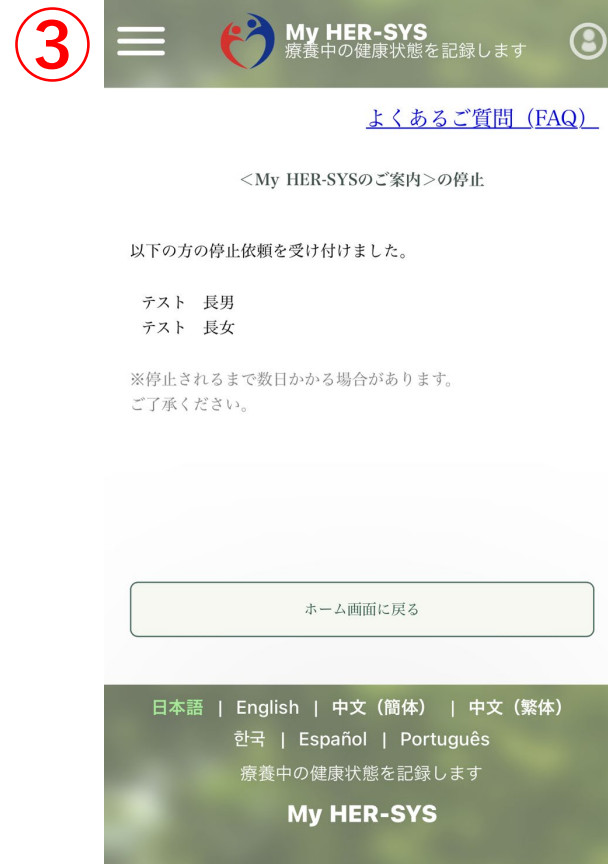
保健所から毎朝SMSで送信される<My HER-SYSのご案内>を停止希望の場合はこちらをご利用ください。



①  マークをクリックし、  
<My HER-SYSのご案内>が  
不要な方 をクリック



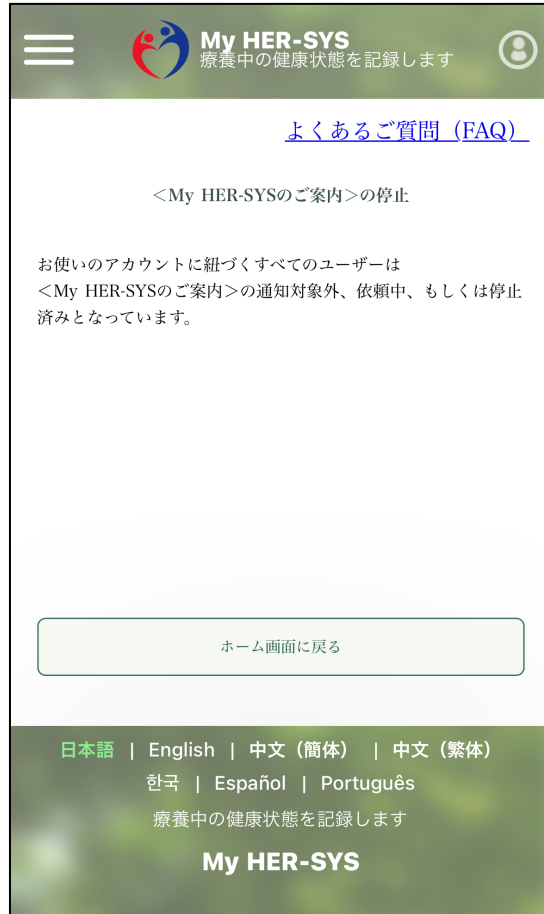
② 停止を希望する方に✓を入れ、  
「停止を依頼する」をクリック  
※ご家族の登録がある場合は✓を全員に  
入れることで一括での停止依頼ができます  
※停止依頼中または、停止済みの方は✓を  
選択できません



③ 依頼が受け付けされると、  
保健所に通知されます。

## 4. リマインダ通知の停止依頼 (つづき)

4



④停止依頼を行う対象者がいないときはこちらの画面が表示されます。

登録や入力に関して、不明点がある場合は  
管轄の保健所にお問い合わせください

管轄保健所は

です

<My HER-SYSの操作方法等に関する一般的なお問い合わせは、こちらまで>  
一般専用問い合わせ窓口  
電話：03(5877)4805  
(受付時間：9:30~18:15(土日祝除く)日本語のみの対応です)