

海外渡航危機管理ガイドブック



公立大学法人周南公立大学

<目次>

はじめに 海外安全対策についての基本的な考え方	3
1. セルフディフェンス	
2. 無抵抗主義	
3. 危機管理意識の持続	
4. 海外安全対策行動の三原則	
第1章 渡航前に行う情報収集	4
1. 渡航先の安全・危険情報収集	
2. 法令・規則に係わる情報収集	
3. 風俗・習慣・タブーに係わる情報収集	
第2章 渡航前準備	6
1. 自己の医療・健康情報と予防接種等	
2. 航空券手配	
3. 滞在先の住居手配	
4. クレジットカード	
5. 国際送金用の口座開設等の手続き	
6. 海外旅行保険	
7. 本学が利用している留学生危機管理「留学110番」	
第3章 渡航中に安全な生活を送るために	7
1. 在外公館への在留届の提出(日本人の場合)	
2. 定期連絡の励行	
3. マナー・エチケットに注意	
4. 健康管理に注意	
5. 交通事故に注意	
6. ケガ・病気による診療・入院の際に	
7. 犯罪に巻き込まれないように	
8. 薬物	
9. 盗難・紛失に注意	
10. 知的財産権・情報資産の取り扱い	
11. 紛争・デモ・暴動・災害発生時	
12. 誘拐被害防止のために	
第4章 非常事態発生時の対応.....	10
1. 居所・所在を常に明らかにしておくこと	

- 2. 派遣前・派遣中のプログラム中止や帰国勧告について
- 3. 危機発生時の対応

第5章 帰国後の安全管理	11
別表1 海外の派遣先等で事件・事故等発生時の連絡体制図(国内・学外連絡網)	12
別表2 学生を海外に派遣した際の学内危機管理対応体制図	12
参考資料	13
1. 海外安全対策(送金、保険)	
2. 渡航前チェックリスト	
3. 持ち物リスト	

はじめに 海外安全対策についての基本的な考え方

周南公立大学では、海外協定校開拓・協議のための出張、海外で実施される研修や実習、教員による国際会議への参加といった目的で、少しずつ海外へ訪問する学生・教職員が増えています。今後、留学プログラムなども増えていく予定です。その中には、教職員が引率・同行するものもあれば、学生のみで渡航するものもあります。

このガイドブックは、このような国際交流活動における危機管理に対して、大学共通のガイドラインとなるもので、本学の学生・教職員の皆様が安全を確保し、事故を防止することに役立てていただくために作成しているものです。このガイドブックで様々な情報を提供しておりますが、安全確保の大原則は、「自分の身は自分で守ること」にあります。環境が大きく異なる海外では、日本では予想もつかないトラブルに巻き込まれることもあります。自分で問題を解決する主体性をもって、海外での充実した時間を過ごしてください。

1. セルフディフェンス(自助自救)

海外においては、「自分の身は自分で守る」が基本です。事前に安全情報等を確認し、リスクを回避しましょう。緊急事態に遭遇しないためにも「危険な場所に近づかない」ことです。

2. 無抵抗主義

注意をしていても犯罪に巻き込まれる場合があります。万が一、金品を狙う犯罪等に遭った場合、生命の安全を第一に考え、抵抗する、あるいは抵抗と疑われる行動はしないようにしましょう。

3. 危機管理意識の持続

時間経過に伴う慣れ・自信過剰に注意。特に、「留学直後」「3ヵ月過ぎ」「帰国直前」が被害に遭いやすい時期と言われており、「不慣れ」「油断」「慢心」が被害を生む要因となります。危機管理意識は継続して持つように心がけましょう。

4.海外安全対策行動の三原則

(1) 目立たない

・派手な服装をせず、高価な携行品は持ち歩かず、行動に配慮しましょう。

(2) 行動を予知されない

・通学・買い物・外食等の時間やルートの固定化は避けましょう。

(3) 用心を怠らない

・情報収集と周囲の環境の変化に関心を持ちましょう。

・夜間の外出は避け、後ろを向く習慣を身に付けましょう。

第1章 渡航前に行う情報収集

1. 渡航先の安全・危険情報収集

渡航前の準備において渡航先に関する情報収集は、重要なポイントのひとつです。渡航予定先の治安状況が悪化、感染症、災害、騒乱の発生が報道されている場合、渡航を延期するか中止すべきかを判断するために、十分な情報収集が必要となります。例えば、騒乱については反政府活動が活発になる重要な選挙戦を挟んで発生することが多く、その時期を避けることがリスクの軽減につながるので常に最新の情報収集を行うよう心がけてください。特に、公的機関のホームページや渡航先において、受け入れを担当する機関や人物による情報は極めて重要です。

情報収集には以下のウェブサイトをご紹介します。

ウェブサイト	内容	URL
外務省海外安全HP/世界の医療事情	一般犯罪、政情、治安情勢、医療情勢などの総合的な情報	世界の医療事情 外務省
渡航先の在外公館安全情報(殆どの公館のHPで公開)	現地特有の多発型、一般犯罪情報や治安情報、生活情報	各公館のURLは外務省ホームページの「在外公館リスト」に掲載。
JICAの国別生活情報	主に途上国の生活情報、宗教、慣習、タブー等の情報	JICAの国別安全対策情報 JICAについて - JICA
厚生労働省 検疫所 FORTH	感染症・医療情報	FORTH 厚生労働省検疫所

2. 法令・規則に係わる情報収集

国によって出入国に関する規則が異なっているほか、しばしば改訂されるので、十分確認し違反しないよう注意しましょう。参考までに、各国でほぼ共通している規則などを以下のとおり例示します。

- (1) 査証(ビザ)とパスポート残存有効期限: 査証(ビザ)取得に必要な書類や手続き方法は国によって異なりますので、早めに渡航先国の大使館・領事館に直接問い合わせをしてください。国によっては大使館に出向き、面接を受けることを条件としています。パスポートに一定の残存有効期限がない場合、入国や査証の発給を拒否されることがあります。
- (2) 禁制品や通貨持ち込みなどの制限: 国ごとの税関事情により輸入(持込み)禁止の品目や規制されている品目が異なり、外国為替管理規制上の相違により違反すると所持金没収や処罰の対象にもなり得ますので、注意してください。

※日本の関税法上の規制があり、例えば出国時に携帯する現金の合計額が100万円相当額を越える場合には、「支払手段等携帯輸出・輸入申告書」を提出しなければなりません。また、高度の研究資料等の海外への持ち出しなどについては、大量破壊兵器の拡散防止などを目的とする「安全保障貿易管理」の対象となっているので、トラブルを防ぐためにも、日本の税関や経産省のホームページにて必ず内容を確認するようにしてください

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/export-control/ja/index.html>

【参考: 東京大学安全保障輸出管理支援室】

- (3) 入国時の検疫: 渡航時の感染症の流行状況によって、検疫のレベルは異なります。動植物やその加工品は、輸出国の検査証明書を添えて係官の検査を受けてください。医薬品も申告しなければならない国があるので、その際に備え英語で成分と効能を説明出来るよう準備しましょう。
- (4) 写真撮影について: 法令・規則による撮影禁止場所を必ず確認しましょう(軍事・公安施設、空港・港湾、王宮・政府施設等)。

3. 風俗・習慣・禁忌(タブー)等に係る情報の収集

- (1) 風俗・習慣・禁忌(タブー)等に係る情報を収集する。特に発展途上国の国別の風俗・習慣・禁忌(タブー)には十分留意する。
例) 子供の頭を撫でたりしない、左手で握手をしない、サムズアップ等のハンドサインを使わない等
- (2) 宗教については、常に敬意と理解をもって接すること。また、宗教施設への派手な服装での訪問は厳に慎むこと。人物を撮影する場合は、必ず本人の了解を取ること

第2章 渡航前準備

1. 自己の医療・健康情報と予防接種等

- ・持病、アレルギー、服用薬、ワクチン履歴を整理し、英語で情報を持つようにしておきましょう。渡航先での医療機関の受診・治療がスムーズになり、無用な検査を省くことができます。
- ・訪問国によっては予防接種証明書が必要です。厚生労働省検疫所 FORTH ホームページを確認し、早めに接種しましょう。
- ・歯科治療 : 海外における歯科治療費用は高額かつ技術的問題もあるので、渡航前に治療は済ませておきましょう。
- ・渡航先、留学期間によっては、健康診断書の提出を求められることがあります。

2. 航空券手配

- ・格安航空券は、搭乗日や便の変更が不可能なものがあります。
- ・インターネットで購入の場合、搭乗日や便の変更には多額の手数料を取られる可能性があります。
- ・到着時刻が夕方遅くから深夜の便は、空港から宿泊先への移動の安全のため極力見合わせる方が安心です。到着時刻は朝・昼の便を選ぶのが無難です。
- ・トランジット(経由地での乗換え)を要する場合は、乗り継ぎ便までの時間にゆとりをもちましょう。タイトなスケジュールは乗り継ぎ手続きやロストバゲージのリスクも高まります。



3. 滞在先の住居手配

- ・住居の選定は交通の便、周辺の治安状況、セキュリティ対策などをよく確認して決めましょう。
- ・その場合、受け入れ大学や不動産業者などの助言を得ながら慎重にすすめましょう。
- ・現地の受け入れを担当する機関や人物に住居の手配を依頼する場合、必ず手配が完了していることを事前に確認しましょう。

4. クレジットカード

- ・できれば2枚所持し渡航しましょう(盗難、紛失などで現金と一緒にクレジットカードも無くなる場合に備えるため)。
 - ・普段利用するカードは、スキミング被害等に備え利用限度額が低いものにしましょう(被害を最小化できます)。
 - ・もう1枚のカードは、宿舍等にて厳重に保管し随時保管状況等を確認しましょう。
- ※クレジットカードのほか、海外でも利用できるデビットカードやプリペイドカードも便利です。渡航先で口座を開設しなくても、日本の金融機関の口座から直接現金を引き出すので、海外送金より早くお金を手にすることができ、手数料が安くなる場合があります。

5. 国際送金用の口座開設等の手続き（長期留学の場合）

- ・多額の現金を渡航先に持っていくことは危険であり、代替策の1つが、国際送金です。
- ・国際送金は日本で口座開設すれば、簡単な処理により現地通貨で受け取ることができます。
- ・送金手数料と着金に要する時間を比較検討して、信頼のできる有利な銀行等を利用しましょう。

6. 海外旅行保険

- ・事故・病気に備え、海外旅行保険に必ず加入しましょう。本学主催の派遣留学・海外研修参加学生は学研災付帯保険に一括して加入します。
- ・保険証券は必ず渡航先に持っていきましょう。現地で受診する場合には保険証券がないと、その場で医療機関から治療費用の支払いを求められたり、受診を断られる場合もあります。
- ・補償額は、治療・救済者費用5千万円以上、賠償責任1億円以上として、万一の高額の支払いに備えることが大事です。
- ・クレジットカードに付帯している場合がありますが、多くの場合は補償条件が十分でないほか、通常渡航期間90日以内などの条件が設定されているので留意してください。
- ・保険金が支払われないケースを確認しておきましょう。※参考資料1

7. 本学が利用している危機管理サービス

- ・本学は、「留学110番」というサービスに加入し、HAZARD Buster という危機管理・安否確認アプリを利用しています。現在は本学主催の語学研修や一部の交換留学のみ加入を義務付けており、派遣留学、その他プログラムについても今後準備を行う予定です。
- 「留学110番」に加入した方は、アプリによるGPS機能での安否確認や渡航中のトラブル・悩み等の相談がチャット、ビデオ通話で医師や専門家に相談が可能となります。また、緊急時も24時間365日で相談することができ、適切な助言が得られるほか、必要に応じて大学担当者へ情報共有されます。

第3章 渡航中に安全な生活を送るために

1. 在外公館への在留届の提出（日本人の場合）

- ・滞在期間が3か月以上の場合、旅券法上、在留届の提出が義務付けられています。
- ・外務省のホームページから、届出用紙をダウンロードし必要事項を記入の上、到着後、最寄りの日本大使館・総領事館に提出してください。同省の専用サイト入力で登録することも可能です。
- ・外務省の海外安全メールマガジンは、同省海外安全ホームページから登録可能です。最新情報が入手できるので、登録を推奨します。
- ・外務省は、2014年7月以降「たびレジ」システムを導入しました。同省の専用サイトに必要事項（旅行日程・滞在先・連絡先）を入力することにより、滞在先の最新情報や緊急事態発生時の連絡メール、あるいは、いざという時の緊急連絡等の受け取りが可能です。本学では、派遣学生や研究者に登録を推奨します。

2. 定期連絡の励行

- ・本学関係者(所属学部・研究科、担当教員や国際交流センター等)、家族や周りの人に滞在先情報や連絡先、旅程を伝え、渡航中は定期的に連絡をとるようにしましょう。
- ・緊急連絡先が変更となる場合、その都度、本学関係者(所属学部・研究科、担当教員や国際交流センター)に連絡しましょう。

3. マナー・エチケットに注意

- ・日本と海外では、マナーやエチケットに相異があるので、事前に良く調べて無用なトラブルを回避しましょう。

4. 健康管理

- ・生水・水道水は飲まず、賞味期限内のミネラルウォーターを利用するようにしましょう。
- ・原則として生ものは食べないこと。衛生状態に問題のある国・地域も多く、生の魚・肉・野菜・卵・カットフルーツ・氷を避けて、十分加熱調理したものを口にしましょう。
- ・手洗い・うがいをしましょう。
- ・体調を崩すと現地の感染症等にかかりやすくなるので、十分な休養・睡眠をとりましょう。
- ・流行中の感染症や風土病の情報収集を行い、予防対策を講じましょう。
- ・虫刺され予防薬や防虫スプレーを用意し、肌を露出しない服装で生活すること。(通常、スプレー型容器は機内持込みが禁止されているので、現地調達)
- ・動物に触れないこと。特に狂犬病の恐れのある地域に渡航する場合、予防接種の必要性を十分に考慮すること。
- ・下痢・嘔吐・高熱などの症状が出たり、ストレスを強く感じる場合には、医師に相談すること。

5. 交通事故

- ・日本とは交通ルールや遵法意識が異なるため、特に新興国では事故が多発しています。派遣先国の交通ルールも確認し、歩行者の立場からも安全対策に万全を期すようにしましょう。

6. ケガ・病気による診療・入院

- ・留学生危機管理「留学110番」への加入者は、アプリを通じチャットや通話で状況を伝えることで、保険会社とも情報共有し受診先等の指示をうけることができます。
- ・医療機関に行く際、治療費を補償する海外旅行保険の保険証を忘れずに持っていくこと。
- ・「持病の治療」は海外旅行保険では支払われません(短期渡航用では補償する保険はあります)。この場合は、受け入れを担当する機関や人物など周りの人に相談して適切な医療機関にて診療を受けましょう。治療費は全額自己負担となるので、現金やクレジットカード等を用意すること。
- ・医師により転院が必要と判断された場合、医療搬送後、継続治療することになります。

7. 犯罪に巻き込まれないために

- ・具体的な犯罪防止対策は、外務省 海外安全ホームページの国別の安全対策基礎データにて詳細に紹介しています。女性は、性犯罪に巻き込まれないために、誤解を招く言動・行動を慎む、目立つ

服装や派手な化粧をしない、夜間の1人歩きをしないなどに留意してください。

8. 薬物

- ・犯罪で当然厳禁です。海外旅行保険も、麻薬使用に起因する事故は免責で補償はありません。
- ・麻薬の運び屋が、他人に荷物を預からせることがあり、事件に巻き込まれないよう、他人からの荷物預かり依頼には絶対に応じないこと。

9. 盗難・紛失に注意

- ・警察に届出を行い、被害届の受理書(ポリスレポート)を作成してもらうこと。パスポートの再発行や保険金請求に必要となるためです。



10. 知的財産権・情報資産の取り扱い

- ・派遣先大学、企業において様々な情報を取り扱う機会があります。研究上の倫理を順守することはもとより、情報の不正な取り扱いや漏洩が生じることとなれば、個人のみならず本学への賠償責任に発展するリスクもあり無視できません。
- ・派遣学生や研究者は必ず派遣先の指示に従い、加害者とならないよう慎重に行動すること。

11. 紛争・デモ・暴動・災害発生時

- ・騒動の群衆等に絶対に近寄らず、身の安全を確保してください。
- ・万が一、街中や空港、キャンパス内などで銃声音や爆発音に接した場合、瞬間的には身を低くして付近の遮蔽物に隠れ、迅速にその場を離れ、絶対に発生現場に近づかないこと。
- ・ホテル宿泊中に爆発音等に接した場合にはテロ発生の可能性が高く、第二波が発生する可能性もあるので、直ちに、姿勢を低くして、窓から離れ、余裕を見て照明を落とし、むやみに部屋から飛び出さないこと。
- ・メールや通信手段が機能しない場合、とにかく身の安全を確保してください。短波放送であれば、外務省からの情報に基づきNHKの国際放送が数次にわたり情報を提供する。また、BBCなどの情報も有効です。メール遮断や外出禁止令が発出された場合、現地の日本大使館よりFM放送にて在留邦人に対し情報提供が行われることもあります。
- ・在留届を提出あるいは「たびレジ」に登録している滞在者に対しては、在外公館が状況に応じ情報提供や注意喚起等の対応をしているので、その案内に従って行動すること。

12. 誘拐被害防止のために

- ・不当な金銭要求が誘拐組織からなされる危険性を十分に認識して行動し、滞在中は、目立つ言動

や行動を控えること。

- ・万が一誘拐に遭遇した場合には、抵抗せず相手の指示に従い、長時間を覚悟し、精神的ゆとりを持つこと。政治・宗教・イデオロギーの話題は避け、出される食事は、毎食しっかりとること。

第4章 非常事態発生時の対応

現地での心構え

1. 居所・所在を常に明らかにしておくこと

「在留届」は日本大使館または総領事館に必ず届け出ること。

居所・所在は、確定や変更(休暇等で短期にどこかに出掛ける時を含む)の際に、家族(ホストファミリー含む)、友人(国内外)、派遣先大学担当者、在外公館に知らせてください。旅券法第16条により、外国に住所または居所を定めて3カ月以上滞在する人は、その地域を管轄する日本大使館または総領事館に速やかに在留届を提出することが義務付けられています。日本国大使館や総領事館は在留届をもとに皆様の所在地や緊急連絡先を確認して援護します。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

2. 派遣前・派遣中のプログラム中止や帰国勧告について

外務省では、海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/> で、地域別国一覧から、その国の最新の海外危険情報、過去の情報データベース、多発している事件の傾向と対策と、現在の治安情勢を以下のように4段階に大別してきめ細かな危険情報を提供しています。本学では、出発時や留学中に以下の勧告が出ている地域への留学は、渡航を延期、もしくは留学の中止および帰国勧告を検討する場合があります。連絡はメールや国際交流センターのウェブサイト、現地大学の担当者などを通じて行います。

『レベル1:十分注意してください』

- ・その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。

『レベル2:不要不急の渡航は止めてください』

- ・その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。

『レベル3:渡航は止めてください(渡航中止勧告)』

- ・その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。(場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。)

『レベル4:退避してください。渡航は止めてください(退避勧告)』

- ・その国・地域へ滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。

3. 危機発生時の対応

- ・派遣先大学等の緊急連絡先へ連絡し、その指示に従って行動してください。
- ・「海外の派遣先等で事件・事故等発生時の連絡体制図(国内・学外連絡網)(別表1)」に基づき、周南公立大学国際交流センターへ連絡・相談してください。自ら連絡ができない場合は、派遣先や在外公館の関係者に周南公立大学への連絡を依頼してください。
- ・在外公館へ連絡し、指示に従って行動してください。
- ・家族へ連絡してください。
- ・保険会社へ連絡してください。

第5章 帰国後の安全管理

1. 帰国後の体調不良時への対応

(1)大学への報告

帰国時若しくは帰国後に体調不良を感じた場合は、引率がいる場合は教職員、もしくは事件・事故等発生時の連絡体制図「(国内・学外連絡網)(別表1)」に基づき周南公立大学国際交流センターに報告して下さい。

(2)検疫所への相談

帰国時に異常があれば、空港や港に設置されている検疫所の健康相談室に相談する方法があります。また、帰国後、数日してから体調が悪くなることがあります。検疫所では帰国後の健康相談も行っているのです、最寄りの検疫所に相談して下さい。

2. 医療機関での受診

海外渡航、特に発展途上国に渡航した後、少なくとも6カ月の間は、渡航関連の感染症が生じる可能性があります。医療機関にかかる際には、必ず海外渡航したことを告げて下さい。デング熱などによる症状は、ほぼ帰国後3週間以内にみられますが、マラリアなどの寄生虫による感染症や、一部の細菌による感染症の症状は、数週間から数カ月あるいは数年たってから生じることもあります。

(1)発熱

帰国した渡航者にみられる発熱の場合、重大な感染症から生じている可能性があります。特に、マラリアやデング熱の流行地域から帰国し発熱がみられる場合には、必ず医療機関にかかって下さい。マラリア、中でも熱帯熱マラリアは急速に悪化することがあります。

(2)下痢

帰国してからも下痢の症状がおさまらない場合には、ジアルジア症(ランブル鞭毛虫症)やアメーバ赤痢といった寄生虫による感染症も考えられます。放置すると内臓に問題を起こす場合もありますので、原因をしっかりと調べてもらうことが重要です。

3. 皮膚の異常

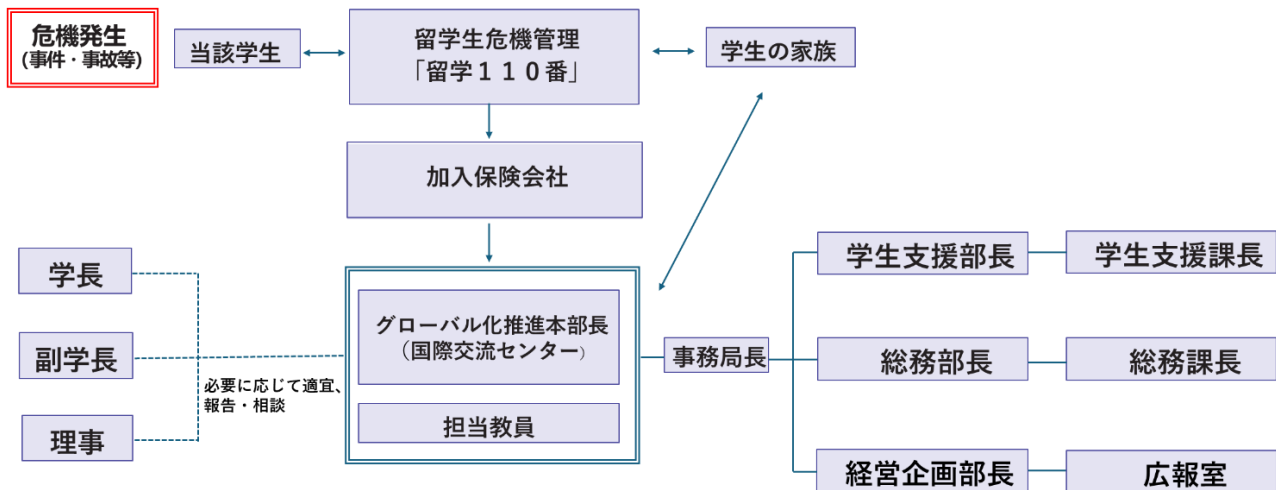
皮膚の異常も渡航後によくみられる症状です。発熱も同時にみられる場合、何らかの感染症をともなっていることが多く、速やかに医療機関を受診する必要があります。海外渡航後の体調不良には、思わぬ感染症が潜んでいる可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。医療機関の受診にあたっては、症状に加えて次の情報を整理しておき、医師に伝えましょう。

渡航先/渡航機関/渡航目的/渡航中の行動/宿泊先の行動(虫除け対策ができていたか)/
渡航前の予防接種

別表1 海外の派遣先等で事件・事故等発生時の連絡体制図

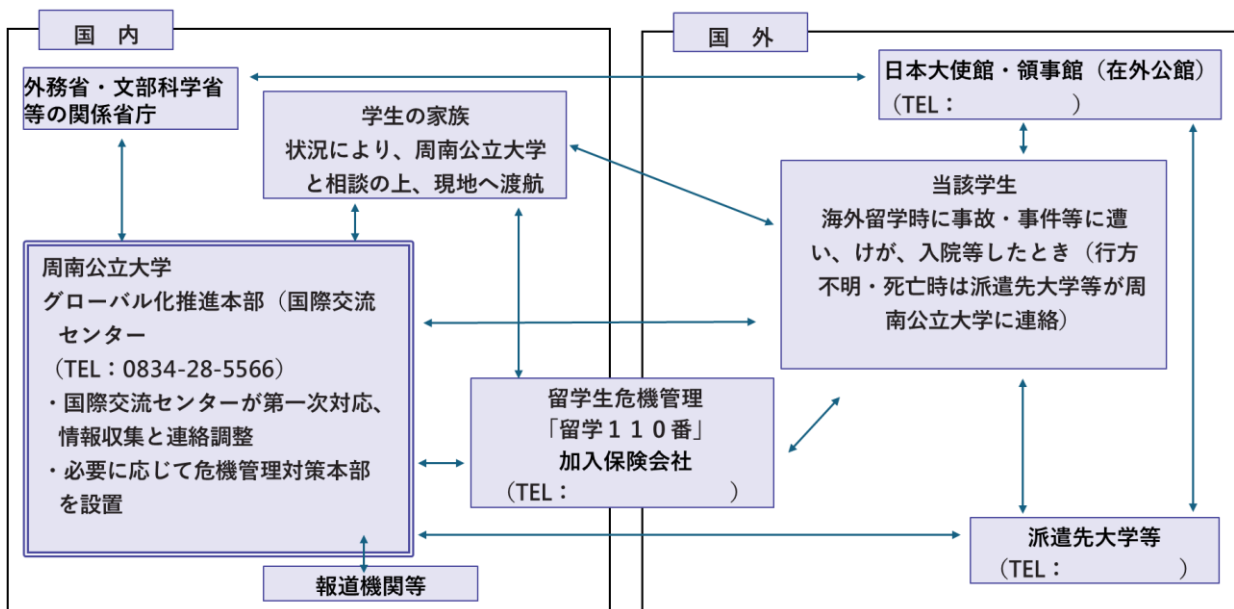
(国内・学外連絡網)

事件・事故等発生時の学内危機管理対応体制図



別表2 学生を海外に派遣した際の学内危機管理対応体制図

外国人留学生等に対する危機管理対応体制（国内・学外連絡網）



参考資料1 海外安全対策

※国際送金の例

多額現金の盗難リスクを回避できる仕組みです。例えばセブン銀行のインターネット/モバイルバンキングならば、場所や時間を選ばず送金できます。セブン銀行のATMは、日本国内約2万カ所以上に設置されており利便性は高く、送金手続きをすれば最短数分で約200カ国51万カ所以上の受取拠点で送金を受取れます。しかも口座開設不要で、送金手数料も廉価。一般的に国際送金の受取には数日間を要するので、十分比較して活用しましょう。

※海外旅行保険の注意点(保険金が支払われない)

海外旅行保険は、海外旅行行程中に「1.突発的に(急激)」、「2.たまたま(偶然)」、「3.体の外部から生じる(外来)事故」により被った傷害や発生した損害等を補償する保険です。なお、下記の一例に挙げられるような故意や重過失にあたる事由等は、保険金の支払い対象にならない場合があります。

1. 保険金が支払われない事故原因(一例)

(1)けんか、犯罪行為・自殺、無免許運転、飲酒運転

2. 賠償責任に関する損害

(1)自動車・オートバイの運転による加害事故

事故相手のケガや自動車・オートバイの修理費用は「個人賠償責任」では補償できません。海外で車両を運転される場合は、現地の自動車保険に別途加入することをおすすめします。

3.病気に関する損害

(1)持病・既往症

海外旅行保険は旅行中の危険な運動の有無など、契約条件がとても細かく定められております。必ずしもすべての持病や既往症が、保険に入れない条件となるわけではないので申し込む前にしっかりと説明を読み内容を確認する必要があります。

※持病・既往症がある場合は、保険会社に正確に告知をしないと契約を解除され、保険金が支払われないケースがあるので注意が必要です

(2)妊娠、出産、早産、流産によるもの(22 週目以降の場合)

妊娠満 22 週目以降につきましては、海外旅行行程中に妊娠初期の異常を直接の原因とした治療を開始した場合にも補償できません。

<妊娠初期の異常として対象となる主な症状>

子宮外妊娠／妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)／妊娠貧血／前置胎盤／切迫流産
切迫早産／胎児仮死／胎状奇胎／子宮頸管無力症／重度のつわり(治療を要するレベル)

4.身の回り品に関する損害

(1)置き忘れ、紛失

身の回り品の「置き忘れ」または「紛失」はお支払いの対象になりません。

ただし、ご旅行前にご自身がレンタル業者から借り入れた WiFi ルーター／スーツケース等を紛失・盗難・破損された場合は、「個人賠償責任」によってレンタル業者への賠償費用が補償されます。

(2)現金、金券類、クレジットカード、スポーツ用品等

- ・現金、金券類
- ・クレジットカード
- ・サーフィン・ウィンドサーフィン等特定のスポーツ用品

※日本国外における旅券(パスポート)の紛失については、渡航書の発給手数料・大使館への交通費等を損害額としてお支払いできます。

参考資料2 渡航前チェックリスト

		チェック	
渡航前	1	パスポートの有効期限・査証欄の余白は十分か	
	2	ビザは必要ないか	
	3	予防接種は必要か(数ヶ月前から必要なものもあり)	
	4	海外旅行保険に加入したか	
	5	大学での渡航手続きをしたか	
	6	健康診断は受けたか(必要な医薬品の処方を受けたか)	
	7	実家や関係者へ渡航中の緊急連絡先を知らせたか	
	8	定期的に発生する支払い(家賃等)を済ませたか	
	9	空港への交通手段を確保したか(国内) 現地空港から宿泊先への交通手段を確保したか(現地)	
渡航当日	10	ガス・電気・水道の元栓の確認	
	11	部屋の施錠	
	12	パスポート、現金、航空券を持ったか	

参考資料3 持ち物リスト

内容		備考	
スーツケースなど	預荷物	施錠できるスーツケース(TSA ロック付スーツケースを推奨)リュックサックの場合は必ず施錠をする。	一般的に航空機への預け荷物の制限重量はエコノミークラスで通常20kgまで。大サイズのスーツケースは、それ自体が5kgほどになるので、中サイズが望ましいでしょう。重量をオーバーすると、超過料金を取られることがあります。
	機内持込荷物	キャリーバッグやボストンバッグなど、3辺が115cm以内手荷物。3辺それぞれの長さが55cm×40cm×25cm以内。1個	一般的に、持込荷物重量は10kgまで。これに加えて、厚みが15cm以内のハンドバッグ、ノートパソコン、アタッシュケースなどの身の回り品1個の持ち込みが許されます。
大切な書類など	海外旅行保険証券	海外旅行保険に加入された方は、必ず海外旅行保険の保険証券を持って海外旅行に行くようにしましょう。病気や盗難、万一のトラブルに関しても連絡先などが記載されており、適切にアドバイスしてくれます。	家族や留守宅に写しを保管します。
	パスポート	日本を出入国する際には、パスポートが必要です。パスポートの残存期間、つまり有効期限までに何か月あるかを確認するようにしましょう。多くの国で3ヶ月以上、国によっては6ヶ月以上の残存期間がないと入国できないことがあります。そのため有効期限まで1年を切っているようであれば、渡航先の規定を確認し、必要であればすぐにパスポートを作り直しましょう。	紛失時の再発行に備えてコピーを取っておきます。
	航空券(eチケット)	事前にオンラインにてチェックインをしておけば、スマホのメールや、航空会社のアプリなどでeチケットが表示できるようになるので、昨今は基本的に紙の航空券を発券する必要はありません。ただし、航空会社によってはオンラインチェックインができなかったり、できたとしても結局空港で紙の航空券の発券を求められることもあります。	紛失時の再発行に備えてコピーを取っておきます。
	旅程表・研修資料	コピーした書類、旅程表などはクリアファイルに入れておくと便利です。	
	顔写真	海外でパスポートを紛失し、「帰国のための渡航書」を発行したりパスポートの再発行のときに証明写真が必要になります。	日本でパスポート用に撮影したものを用意しておくともスムーズです。
お金	現金(日本円、米ドルなど)	現金に関していうと、ユーロや米ドルなどのメジャーな通貨は、一般的に日本国内で両替してもわりと妥当なレートで交換できることが多いです。一方でタイバーツやフィリピンペソなどマイナーな通貨の場合は、一般的に現地地で両替した方が良いレートで交換してくれることが多いです。渡航先によってどこで両替するとお得かが変わってくるので、事前に調べておくことをオススメします。	必要経費を参照し、最小限必要な額を持ちましょう。
	クレジットカード	クレジットカードは少なくとも2種類以上のブランドを用意することをおすすめします。特にVisaとMastercardは世界的に普及率が高いのでこの2ブランドがおすすめです。	
衣類・日用品	夏の場合の一例 シャツ(襟付きの半袖)薄手の長袖、長ズボン、Tシャツ、薄手のセーター、半ズボン、下着、靴下、スリッパ、帽子、パジャマ、洗面具(タオル、歯ブラシ・歯磨き粉、シャンプー、リンス、ボディソープ、洗顔)など ※着替えは、現地の気候に合わせて準備しましょう。	ドレスコード:研修先の大学等を訪問するときは、短パン・サンダル・Tシャツなどの服装は避けましょう。襟付きシャツ、スラックス、ネクタイ、ジャケットなど、清潔な服装を心がけて下さい。また、宗教施設を訪問する際には、過度に肌を露出する服は避け、その宗教に敬意を示す態度を心がけましょう。	
健康・衛生	一般薬(鎮痛剤・胃薬・整腸剤・風邪薬・目薬・かゆみ止め・下痢止めなど)、リップクリーム、ボディクリーム、日焼け止めクリーム、爪切り、耳かき、虫よけスプレー、ウェットティッシュなど		
小物	カメラ(デジカメの場合は、バッテリー・充電器などの準備も必要。充電器は100-220V対応のものかを確認のこと)時計、ノート、筆記用具(鉛筆、3色ボールペンなど)、地図、細いロープ(洗濯物の部屋干しに便利)、洗濯洗剤、レインコート、折りたたみ傘、非常食、本、圧縮袋など		



周南公立大学 海外渡航危機管理ガイドブック

2025年度 4月版

発行 周南公立大学 国際交流センター