

東京海洋大学
海外渡航安全ガイドブック

平成 30 年 11 月
東京海洋大学

海外渡航安全ガイドブック 目次

1. はじめに	3
2. 海外安全対策についての基本的な考え方	3
3. 渡航前の準備	5
(1) 渡航先の安全・危険情報収集	5
(2) 法令・規則に係る情報収集	7
(3) 渡航計画及び学内手続き	9
(4) 健康管理	10
(5) 海外旅行保険・留学保険	11
(6) たびレジ・在留届への登録	13
4. 滞在中の注意事項	14
(1) 滞在先・連絡先の報告	14
(2) 現地の連絡先・避難場所等の確認	14
(3) 写真撮影の制限	14
(4) 旅行制限	15
(5) 交通ルール	15
(6) 風俗・習慣	15
(7) 感染症	15
(8) 健康管理	16
(9) トラブルに遭遇した場合	17
5. 帰国後について	18
6. 海外出張/留学チェックシート	19
7. 本学の緊急連絡先	19

1. はじめに

このガイドブックは、本学教職員及び学生の皆さんが、海外で安全に過ごせるよう、危機管理の観点から特に重要な点をまとめたものです。海外渡航前の準備や海外渡航中に安全な生活を送るために役立ててください。

特に学生の皆さんは、近年、国際シンポジウムでの発表や、海外研修・インターンシップ等、教職員の同行がない海外渡航が増えており、渡航中に深刻な怪我、事故、犯罪、病気や災害等の不測の事態に巻き込まれることが想定されます。

また、本学の教育研究活動による海外渡航に限らず、私的な海外旅行においても同様に、不測の事態に巻き込まれないように留意する必要があります。

私的な旅行、公的な海外派遣いずれの場合も、まずは、「海外にいる」という危機感を持ち、万が一事件・事故等に巻き込まれた場合にどのように行動すべきかを考えてください。

2. 海外安全対策についての基本的な考え方

海外渡航中の事件・事故等を回避するためには、「自分の身は自分で守る」という自己責任の意識を持って、行動することが最も重要です。渡航者各自が、日本にいるときと意識を切り替えて、安全に過ごすための「情報」を得たうえで、「意識」を持って行動してください。

また、現地に慣れてきてからも、危機意識を持続させることが重要です。特に「渡航直後」「渡航後3か月後」「帰国直前」の時期は被害が多い時期とされているので、注意を怠らないようにしてください。

①危険な場所には近づかない

安全を確保するための最も確実な方法であり、常に渡航先の治安状況等の把握に努めてください。また、強盗等の凶悪犯罪が多発する場所等、危険の性質や度合いを十分調べて、不用意に近づかない、夜間の外出や一人歩きを避ける等の用心が大切です。

②多額の現金・貴重品は持ち歩かない

海外では、「日本人は裕福で多額の現金や貴重品を持っている。」というイメージから、財産犯罪のターゲットになるケースが多くあります。最近では、外から分からないように貴重品を袋に入れて服の下に隠したり、上衣の内ポケットに収納して持ち歩いたりしても、強引に奪い取られるケースも見られます。

外出する際には、貴重品はホテルのセーフティボックスに預ける、買い物はクレジットカードを使うといった方法で、現金は最小限にとどめ、貴重品は持ち歩

かないようにすることが必要です。

パスポートの携行が求められている国や地域であっても、コピーの携行でもよい場合は、パスポートそのものはホテルのセーフティボックスに預け、持ち歩かないようにすることも一案です。

③犯罪にあったら抵抗しない

海外では犯罪者の多くが凶器を所持しています。また、犯罪者はグループで犯行に及ぶことが多く、一見単独に見えても近くに仲間がいることがあります。特に、強盗にあった際、犯人の要求に抵抗すると、犯人を触発し、凶器による暴行等につながる可能性が高くなります。

万が一犯罪にあってしまったら、生命の安全を第一に考え、犯人の要求に抵抗しない態度を示すことが必要です。なお、後に警察に被害届を出すための、犯行の状況をできるだけ記憶しておくことは大切ですが、犯罪者の顔を覚えようとジッと見たり、撮影したりすることは相手を刺激するため、控えてください。

④見知らぬ人を安易に信用しない

睡眠薬強盗、いかさま賭博、偽ガイド等、海外での犯罪手口は多様で巧妙です。旅先で知り合った人の表向きの優しさにちょっと気を緩めたために事件に巻き込まれるケースが多く発生しています。旅先で現地の人と知り合うことは重要ですが、それにつけ込んだ犯罪は後を絶ちません。少しでも怪しいと感じたら、ためらわず「ノー」と断り、その場を立ち去ること、特にその人の家に一人で行ったり、勧められた物を飲んだり食べたりすることはやめましょう。

⑤買い物は信用のおける店を選ぶ

海外の買い物では、品物が粗悪だったり、注文したものと違っていた場合に、保証を求めることは非常に困難です。このような事情を利用して、粗悪なものを高く売りつけたり、スキミング等により旅行者のクレジットカードを悪用するような悪質な店があります。まず、信用のおける店を選ぶこと、そして品物を良く確認することが大切です。また、クレジットカードを使う際には、サインをする前に金額が間違っていないか、通貨の単位が記入されているかをしっかりと確認してください。

⑥ホテルの中でも安心しない

ホテルの部屋を自分の家のように考えることは危険です。ホテルのロビーでは置き引き、エレベーターや部屋の中では強盗の被害に遭うこともあります。特に格安のホテルでは、セキュリティも不十分なため同宿者による窃盗も多く発生しています。また、高級とされるホテルでも、犯人が従業員を装って犯行に及ぶ場合もあります。部屋にいるときは、必ず防犯チェーンを掛け、ノックされても不

用意にドアを開けず、まず相手を確認し、従業員のように見えても注意するといった防犯対策を心掛けてください。

3. 渡航前の準備

(1) 渡航先の安全・危険情報収集

外務省の海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)や渡航先国の公的機関のホームページ、日本大使館・総領事館の情報等を利用して、十分な情報収集を行ってください。特に、外務省の海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)では、海外への渡航者が、常に「自分の身は自分で守る」との心構えをもって、安全に渡航するために役立つ情報を提供しています。渡航・滞在先の日本大使館・総領事館の連絡先や、管轄国・地域に関する各種情報は、外務省の在外公館ホームページ(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/zaigai/index.html>)から得ることができます。渡航・滞在先の日本大使館・総領事館の連絡先は、必ず控えて、現地でも携帯するようにしてください。

◆海外安全ホームページに掲載されている主な情報

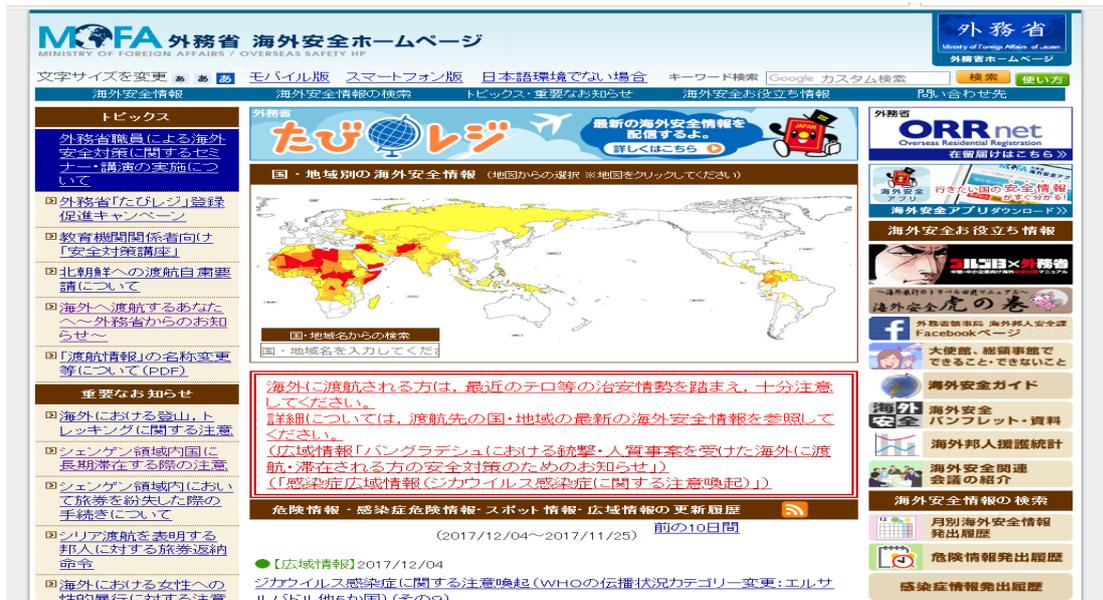
「危険情報」：渡航・滞在にあたって、特に注意が必要と考えられる国・地域に発出される情報で、その国の治安情勢やその他の危険要因を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安を知らせるものです。

「感染症危険情報」：新型インフルエンザ等、危険度の高い感染症に関し、渡航・滞在にあたって、特に注意が必要と考えられる国・地域について発出される海外安全情報です。

「スポット情報」：特定の国や地域において日本人の安全に関わる重要な事案が生じた際、あるいは生じる可能性がある場合に速報的に出される情報です。

「広域情報」：複数の国や地域にまたがる広い範囲で注意を必要とする事態が生じた際に注意を呼びかけるものです。

「安全対策基礎データ」：各国への渡航・滞在にあたって、その国の防犯やトラブル回避の観点から知っておきたい基礎的な情報を取りまとめたものです。



※出典 海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)

本学では、外務省が定める4つのカテゴリによる安全対策の目安の情報に基づき、学生や教職員の海外渡航について、原則として以下のとおりとしますので、渡航前に必ず確認してください。

外務省海外安全ホームページの危険情報	内容
レベル1：十分注意してください	学生及び教職員は、外務省が発出する海外安全情報を十分理解し、特別な注意を払って渡航・滞在するものとし、常に自分の所在を明らかにし、連絡が取れるようにしてください。
レベル2：不要不急の渡航は止めてください	学生は渡航しない。滞在中の場合は、現地の状況を踏まえ、できるだけ、早く帰国してください。教職員は不要不急の渡航は取り止め、渡航・滞在中の場合は、特別な注意を払うとともに、必ず自分の所在を明らかにし、連絡が取れるようにしてください。
レベル3：渡航は止めてください。(渡航中止勧告)	学生及び教職員は、渡航しない。滞在中の場合は、原則として帰国又は退避してください。ただし、教職員の場合は、出張目的である調査研究等が、現地の状況をかんがみて必要と旅行命令権者が判断した場合は、渡航・滞在を許可する場合があります
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)	学生及び教職員は、渡航しない。滞在中の場合は、帰国又は退避してください。

(※大学独自の情報（協定校など現地からの情報等）により、上記と異なる判断をすることもあります。)

(2) 法令・規則に係る情報収集

国によって、出入国に関する規則が異なっており、以下の記載事項がすべてではないので、違反しないように十分確認してください。

①査証（ビザ）とパスポート残存有効期間等

海外へ渡航する際の査証（ビザ）については、渡航先国・渡航目的・滞在期間等によって、査証（ビザ）の要否・種類が異なり、また、国によっては事前通告なしに手続きが変更される場合もありますので、詳細は日本国内にある渡航先国の大使館・総領事館に確認し、最新の情報を入手してください。各国の大使館・総領事館の連絡先は、外務省のホームページ

(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html>)からも確認できます。

なお、各国の一般的な出入国審査等については、外務省の「海外安全ホームページ」の「安全対策基礎データ」でも参照できます。国によっては、情勢により、出入国審査の基準が厳格化されたりすることもありますので十分注意してください。

また、最近、日本政府又は日本大使館を装って、ビザ申請手数料を徴収しようとする詐欺サイト、ソーシャルメディア、Eメールの存在が確認されています。査証申請は、直接日本の在外公館で行うか、個別に認められた代理申請機関を通じて行うことになっていますので、申請方法や代理申請機関の連絡先については、最寄りの在外公館にご確認ください。

また、査証（ビザ）が不要でも、電子渡航認証が必要な国もあります。（アメリカ合衆国 ESTA、カナダ eTA、オーストラリア ETAS 等）入国せずに乗り継ぎのみの場合でも事前に取得が必要な場合もありますので、事前に確認してください。

なお、パスポートの残存有効期間については、滞在期間や入国目的等によって国ごとに異なりますが、おおよそ3～6ヶ月以上が必要とされており、長期滞在を予定している場合には、滞在予定期間より長い残存有効期間を要求されることもあります。諸外国の出入国管理は、国ごとに政策が異なり、国際政治情勢や内政事情等により予告なしに突然変更されることがあるため、渡航先の国の最新情報については、日本にある各国の大使館や総領事館に確認されることをお勧めします。

②為替管理

外国為替の管理が厳しい国が多くなっています。日本も含め、これらの国では一定額以上の現金等を携行して出入国する場合に税関申告を義務づけられており、こうした規則に違反したために現金等を没収される例もあります。また、現金通貨から外貨に換金できる額の制限を設けている国もあるので、注意してください。

③通関

すべての国で、麻薬類や銃器等の武器類の持ち込み、持ち出しが禁止されています。また、防疫対策のため多くの国で動物（食肉や魚を含む）や植物の持ち込みや持ち出しを規制しています。その他、貴金属やパソコン、ビデオ・カメラ等の電気機器、楽器等の持ち込みに申告が必要な国があり、税関から渡される受領証を出国まで大切に保管する必要があります。

具体的には、外務省の「海外安全ホームページ」の各国ごとの「海外安全情報」の「安全対策基礎データ」を参照するとともに、特に高額な物品、多額の現金等を携行する場合には、日本にある渡航先国の大使館、総領事館に確認するようにお願いします。（主な事例は

https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_zeikan.html 参照）（注）日本の関税法上の規制では、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「支払手段等の携帯輸出・輸入申告書」の提出が必要となります。

④安全保障貿易管理

我が国をはじめとする主要国では、武器や軍事転用可能な貨物・技術が、我が国及び国際社会の安全性を脅かす国家やテロリスト等、懸念活動を行うおそれのある者に渡ることを防ぐため、先進国を中心とした国際的な枠組み（国際輸出管理レジーム）を作り、国際社会と協調して輸出等の管理を行っています。

我が国においては、この安全保障の観点に立った貿易管理の取組を、外国為替及び外国貿易法に基づき実施しており、高度の研究資料等の海外への持ち出し等については大量破壊兵器の拡散防止等を目的とする「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してください。詳細は、本学ホームページ「安全保障貿易管理について」を参照してください。

<https://www.kaiyodai.ac.jp/Japanese/shokuin/prevent/anzenhosho.html>

⑤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ることが必要と

なります。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が必要です。

⑥生物多様性条約

名古屋議定書の採択を受け、海外の遺伝資源へのアクセス及び利用（研究や開発、展示等）をする場合、各国の法律・規則に従って所定の手続きが必要となります。法令に違反しないよう、該当する場合は必要手続き等を十分確認してください。詳細については、産学・地域連携推進機構 知財・法務部門に確認してください。

(https://olcr.kaiyodai.ac.jp/abs_tumsat/)

(3) 渡航計画及び学内手続き

収集した情報を参考にして、安全な渡航計画を立ててください。特に、直行便ではなく、トランジットを利用して渡航先に向かう場合は、注意が必要です。例えば、深夜の移動が必要となる深夜発着の航空便を可能な限り避ける、治安がよい地域にあり、セキュリティのしっかりした滞在先を選択すること等を留意してください。

計画を立てたら、速やかに必要な学内手続きを行ってください。出張、留学、インターンシップ等、渡航目的等により手続きが異なりますので、よく確認のうえ、余裕をもって必要書類の提出等を行ってください。なお、学生の場合は、私的な海外旅行の際も、(万一緊急連絡が必要となった場合等に備え)「海外渡航届」を必ず提出してください。

◆海外渡航に関する事務手続きの主な担当部署

	書類の提出先
海外出張（品川キャンパス）※学生の依頼出張を含む	学務部 国際・教学支援課 国際協力係
海外出張（越中島キャンパス）※学生の依頼出張を含む	越中島地区事務室 管理係 国際協力担当
交換留学	学務部 国際・教学支援課 留学生係
学生の海外派遣プログラム	海外派遣プログラムの担当部署
学生の私的な海外旅行	学務部 国際・教学支援課 留学生係

(4) 健康管理

①健康診断

海外に長期間滞在する場合には、自分の健康状態を把握するために、渡航前に健康診断を受けておくことをお勧めします。持病がある場合には、主治医に相談して服用している薬の英文での一般名を確認しておく、万が一のときに役立ちます。英文での処方箋をもらっておいてもよいかもしれません。

なお、教職員については、派遣期間が6ヵ月以上の場合、渡航前後の健康診断が法令により義務付けられていますので、必ず受診してください。

②常備薬

旅行期間が長くなれば長くなるほど、病気になる危険性は高くなります。また、慢性の病気がある場合には、旅行によるストレスや不規則な生活によって症状が悪化する可能性があります。症状が比較的軽い場合、前もって旅行用の医療セット（胃腸薬・整腸薬、頭痛薬、風邪薬、下痢止め、かゆみ止め、虫よけ等）を用意しておけば十分対応が可能です。「具合が悪くなったら海外で買えばいいじゃない。」と感じられるかもしれませんが、海外で薬や衛生物品を買うのは、言語の問題もあり簡単なことではありません。また、自分の体に合うかどうか確実ではありません。さらに、海外ではニセ薬が横行している地域もあるので注意してください。

③予防接種・感染症情報

感染症には、その病原体に対して直接治療する手段がないものがあります。このため、予防接種で防げる感染症の場合、予防接種によりあらかじめ免疫をつけておくことが望まれるものがあります。特に、命に関わるような感染症については、予防接種は最も重要な対抗手段となります。

渡航者にとって必要な予防接種は、旅行地、そこでの滞在期間、また、滞在地で何をするかによって異なってきます。その地域で流行する疾患については誰でも予防接種の対象として考えますが、黄熱予防接種のように、国や地域によっては例えその地域で流行がなくても受けていなければ入国できなくなるものもあります。また、破傷風に対する予防接種の場合のように、渡航を機会にご自分に免疫があるか見直し、必要に応じて追加で接種をした方がよいものもあります。地域別情報、疾患別情報についてもご参照ください。

なお、予防接種には、種類によって複数回の摂取が必要なもの、さらには4週間以上間隔を空けて接種が必要なものもありますので、なるべく早く（出発の3か月以上前）からの検討が必要です。

予防接種実施機関の探し方は、厚生労働省検疫所（FORTH）のホームページ（<http://www.forth.go.jp/>）で公開しています。

◆予防接種の種類の一例

予防接種	対象
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する人
A型肝炎	途上国に中・長期(1か月以上)滞在する人。特に40歳以下
B型肝炎	血液に接触する可能性のある人
破傷風	冒険旅行などでけがをする可能性の高い人
狂犬病	イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人で、特に、近くに医療機関がない地域へ行く人 動物研究者など、動物と直接接する人
ポリオ	流行地域に渡航する人
日本脳炎	流行地域に長期滞在する人(主に東南アジアでブタを飼っている農村部)

※出典 厚生労働省検疫所 (FORTH) (<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.htm>)

◆国・地域別感染症情報

国・地域別に感染症の流行状況、予防方法、体調が悪くなった場合の対応等の情報を掲載しています。

※出典 厚生労働省検疫所 (FORTH) <http://www.forth.go.jp/vaccination.html5>

(5) 海外旅行保険・留学保険

どんなに準備をしても事件・事故に巻き込まれないとは限りません。健康に自信があっても、日本と違う環境でのストレスや疲労により、思いがけない病気にかかる可能性もあります。また、列車やバス等の交通事故にいつどこで巻き込まれるかもわかりません。

海外で入院・手術等が必要となった場合には、日本の健康保険を利用することができないため、医療費が非常に高額になることが多いことも承知していく必要

があります。医療施設・水準が十分でない国では、国外への緊急移送が必要となる場合もあります。

このため、海外旅行保険に必ず加入し、加入した保険の現地のヘルプデスク等の連絡先と保険証券は、現地で必ず携行してください。また、家族にも補償等の内容やヘルプデスク等の連絡先を伝えてください。

海外旅行保険に加入すると、貴重品の盗難や遺失時の対価、事故や病気の際の医療費や移送費等が補償されるほか、保険会社によっては、家族の渡航費負担や通訳の手配サービス、緊急キャッシングサービス等も提供しています。なお、クレジットカードには、海外旅行保険特約の付いたものもありますが、保証の限度額やサービスの範囲はカードにより様々なので、補償の範囲が制限されていたり、補償内容が充分でない場合があります。保険内容をしっかりと確認し、可能な限り充実した保険に加入してください。

なお、大学が企画する海外派遣プログラムの中には、保険加入が義務付けられている場合や、派遣先で加入する保険が指定されることもありますので、ご注意ください。

◆各保険会社が提供する主なサービス内容の例

○病気やケガ（交通事故等）をされたとき

- 診療費、入院費、緊急移送費等
- 治療に必要な交通費や通訳雇入費用等
- 入院後、通常の旅程に復帰するため、帰国するための交通費
- 救援者（家族等）の渡航、宿泊費用

○盗難や偶然の事故により携行品が損害を受けたとき

- 各保険会社の定める範囲内での金銭補償

○旅行中にあやまって他人にケガをさせたとき（他人のモノを壊したとき）

- 法律上の賠償責任を負った場合、その損害賠償金

◆学生教育研究災害傷害保険（学研災）について

学研災及び学研災付帯賠償責任保険（付帯賠償）のみでは、海外渡航中の疾病に係る費用や研究教育活動以外のプライベートな時間の事故等はカバーされません。（学研災については <http://www.jees.or.jp/gakkensai/>参照）

したがって、海外渡航の際は、別途海外旅行保険に加入することが必要です。

◆高額な保険の支払い事例

疾病治療費用	¥710,000 (治療費用) ¥1,800,000 (救援者費用)	腹痛と発熱の症状で受診したところ、腹膜炎と診断され即入院となる。手術が必要となり、2週間程入院後、一時帰国を決める。帰国後10日程の継続通院で完治し、再度現地へ戻った。 救援者費用として、飛行機代、現地交通費、ホテル代(2名分)がかかる。突然の航空券予約のため、正規料金で、また一般的な夏休みシーズンで、高額な座席しか残っておらず、飛行機代が高額になる。
傷害治療費用	¥3,500,000 (傷害治療費用) ¥3,500,000 (移送費用) ¥7,000,000 (後遺障害)	洗面所の床で転倒し大腿骨を骨折する。現地病院で入院、手術し、帰国後日本でも入院。
個人賠償責任	¥800,000	大学寮の部屋の中のスプリンクラーを壊し、部屋内・その他の部屋まで水浸しにさせる。
個人賠償責任	¥38,000 (傷害治療費用) ¥12,000,000 (個人賠償責任)	スノーボードで滑走中、停止しているスキーインストラクターに突っ込み負傷させる。被害者は右足と左鎖骨を骨折。治療費、慰謝料、後遺障害、休業損害等を請求される。

(AIG 損保「海外における事故例」より抜粋)

(6) たびレジ・在留届への登録

①たびレジ

「たびレジ」とは、外務省からの最新の安全情報を日本語で受信できる海外安全情報配信サービスです。「たびレジ」の登録で、①出発前から旅先の安全情報入手、②旅行中も最新情報を受信、③現地で事件・事故に巻き込まれても素早く支援、④日本にいても世界の最新情報入手することができますので、必ず出発前に登録してください。

たびレジは、こちらの外務省安全情報配信サービスホームページ (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>) から登録することができます。

なお、学生の海外派遣プログラムによっては、保険加入時に自動的に登録される場合があります。

②在留届

外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する日本人は、「在留届」を提出することが法律で義務付けられています。緊急事態発生時には、提出された「在留届」をもとに、大使館・総領事館が、安否確認・支援活動等を行うので、必ず提出してください。

なお、在留届を提出する際は、①日本国旅券番号（パスポート）、②本籍地、③自宅等連絡先（住所、電話・携帯・FAX、メールアドレス）、④緊急連絡先（住所、電話・FAX・メールアドレス）、⑤日本国内連絡先（住所、電話）、⑥同居家族連絡先（携帯、メールアドレス）の情報が必要となります。在留届はこちらの外務省オンライン在留届のホームページ

(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>) から、オンラインで提出することができます。

4. 滞在中の注意事項

(1) 滞在先・連絡先の報告

滞在先に到着したら、特に学生の皆さんは、家族や大学関係者（支援教員または指導教員等）に連絡してください。特に当初予定していなかった国や地域に行く場合には、必ず連絡してください。

(2) 現地の連絡先・避難場所等の確認

渡航前に確認している情報（在外公館や滞在所の連絡先等）に加えて、現地の警察・病院等の電話番号や電話のかけ方を確認してください。

また、地震や津波等の自然災害やテロ、暴動、デモ等が起こった場合に備えて、避難経路や避難場所、帰宅ルートを確認してください。

(3) 写真撮影の制限

多くの国では、国防上の理由から、国境施設、軍事施設、空港、港湾等の重要施設の写真撮影を禁止しています。この他、公共施設や美術館等の撮影に許可が必要な国もあります。うっかり禁止地域を撮影したために、カメラを没収されたケースや警察に拘留されたケースも発生しているので、注意してください。

(4) 旅行制限

国によっては、外国人の入域を制限したり、旅行許可を取得しなければ旅行できない地域があるので、注意してください。

(5) 交通ルール

国によって、交通ルールは様々です。特にレンタカーで旅行を計画する場合は、渡航前にその国の交通ルールや道路標識を確認してください。

(6) 風俗・習慣

現地の法律・規則等を守ることはもちろんですが、宗教に関わる問題は特に慎重に対処することが必要です。社会全般にわたって宗教が大きな役割を占めている国は少なくありません。そのような国では、宗教を侮辱したり、宗教儀式を妨害したりするような行為は厳しく罰せられます。服装に注意が必要な国もたくさんあります。特に宗教施設を訪問する際には、過度に肌を露出する服装は避け、その宗教に敬意を示す態度が必要です。

その国の風俗・習慣のすべてを調べ、理解することは不可能ですが、大切なことは、現地の風俗・習慣を尊重する気持ちを持ち、常に慎重な言動に努めてください。

◆JICA (独立行政法人国際協力機構 世界の様子)

<http://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/>

◆一般社団法人海外邦人安全協会 海外安全マニュアル

<http://www.josa.or.jp/travel/manual/index.html>

(7) 感染症

海外では、日本ではほとんど心配のない感染症や風土病が流行しているところがあります。特に熱帯地域では、近年、中南米やアジア地域等で流行しているジカウイルス感染症や、黄熱、マラリア、デング熱等、ウイルスをもった蚊に刺されることで感染する危険があります。また、感染症の中には、アフリカ地域等で流行したエボラ出血熱や、ヨーロッパでも感染が確認されているクリミア・コンゴ出血熱等、感染者が生命の危険に晒される場合があります。流行中の感染症や地域特有の風土病については、事前に外務省の海外安全ホームページで情報収集に努めてください。

(8) 健康管理

①海外で体調を崩す要因

・ 気候の違い

渡航先の気候により体調を崩すケースがあります。気温、湿度の違いに注意してください。

・ 時差

時差による睡眠不足や体調不良になる場合があります。特に時差の大きい地域へ行く場合は、2～3日前から旅行先の時刻を意識した生活を送ることも対策の1つです。

・ 食習慣

例えば、日本食が食べられないため、疲れが取れず、体調を崩す場合や、現地の水や食事が身体に合わず、下痢や便秘をおこす場合もあります。特に、衛生状態の悪い国では、生水や生ものは病原体に感染する原因にもなりますので、注意してください。

・ 精神的ストレス

言葉が通じなかったり、習慣が違うことが原因で、ストレスがたまってしまふことがあります。無理をして、体調を崩す前に、大学関係者や身近の人、専門医等に相談してください。留学先の相談窓口がある場合は、その窓口を利用することも一つの方法です。

②体調を崩した場合

・ 海外で病院へかかる場合

海外旅行傷害保険や保険付クレジットカードに加入している場合は、これらのサービス会社から医療情報を紹介している場合がありますので、問い合わせ先に相談してください。

また、各国の日本大使館・総領事館では、日本人がよく利用する病院や日本語の通じる医者等現地の医療機関を紹介等も行っていますので、お困りの時はご相談ください。

・ 旅先での薬の購入

世界の多くの地域でニセ薬が問題となっています。またニセではないものの効果の薄い医薬品も出回っています。まず、第一に必要な薬は日本国内でそろえておいてください。どうしても海外で薬剤が必要になった場合には、以下の点を守ってください。

- 1) 許可を得ている薬局で購入し、領収書を請求してください。
- 2) 極端に安い薬を買わないようにしてください。
- 3) 錠剤やカプセルをばら売りでもらう場合には、元容器をみせてもらい、商品名、製品番号、有効期限を記録してください。

- 4) 包装に問題がないか確認しましょう。つづりが間違っているもの印刷の質が悪いものには注意してください。
- 5) 箱入りの薬については、添付文書がついていることを確認してください。
- 6) 使用している薬剤について情報を携帯してください。

(9) トラブルに遭遇した場合

滞在中、事件、事故、自然災害等のトラブルに遭遇した場合は、一般的には以下のように対応してください。

- 留学先や受入機関の担当者に連絡し、その指示に従って行動する。
- 在外公館に連絡し、その指示に従って行動する。
- 保険会社のヘルプデスク等に連絡し、その指示に従って行動する。
- 大学、プログラム実施責任者等や家族にも安否確認の連絡をする。
- 自ら連絡できない場合は、留学先や受入機関、在外公館等の関係者に大学、家族へ連絡してもらえよう依頼する。

また、具体的な事例においては、以下のような行動をとってください。

①盗難や紛失にあった場合

盗難や紛失等の被害にあったら、まず警察に被害の事実を届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取ってください。この書類は、パスポートの発給申請や保険請求等の際にも必要です。

- ・ パスポート…最寄りの日本大使館・総領事館
- ・ 各種カード類…カード発行会社
- ・ 保険証書…海外旅行保険に加入している保険会社

②事件・事故にあった場合

海外で日本人が事件・事故にあたり、緊急入院した場合、在外公館（日本大使館・総領事館）では、被害の状況及び要望に応じて、案内や助言、支援等を行っています。

在外公館には、所在国の法律・主権との関係で制約があってできないこともあります。様々な相談に応じ、解決方法について一緒に考えてくれますので、困った場合には最寄りの在外公館に相談してください。

③自然災害や緊急事態にあった場合

ホテル等の宿泊施設で待機する際は、興味本位で窓の外の状況を見るといった行動は絶対に避け、窓やカーテンを閉め、明かりを消す等、できるだけ安全な状態・場所で待機することを心掛けてください。

外出中にテロや暴動に遭遇した場合、かなり混乱した状態が予想されます。決してパニックにならず、現場や群衆に近づかないようにし、早く安全な場所に避難することが大切です。

地震等の災害が発生した場合は、倒れやすいものから離れ、むやみに動かず、身の安全を確保し、非常口やドア等を開けて避難口を確保するようにしてください。

前述のとおり、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してください。

5. 帰国後について

感染症には潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）が、数日から1週間以上と長いものもあり、帰国後しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。その際は、早急に医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での職歴や活動内容、動物との接触の有無、ワクチン接種歴等について必ず伝えてください。

空港や港に設置されている検疫所では渡航者の方を対象に健康相談を行っています。帰国時に発熱や下痢、具合が悪い等体調に不安がある場合には、検疫官までご相談ください。

特に、発展途上国を渡航した後、少なくとも6か月の間は、旅行関連の感染症が生じる可能性があります。デング熱やリケッチア感染症による症状は、ほぼ帰国後3週間以内にみられますが、マラリア等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、数週間から数か月あるいは数年たってから生じることもあります。

在留届を提出した場合には、帰国届の提出が必要です。在留届をオンラインで登録した場合は、帰国届もオンラインで提出することができます。帰国届の提出は、こちらの外務省オンライン在留届のホームページ

(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>) から提出することができます。

また、帰国後は、帰国に伴って必要となる学内手続きを速やかに行ってください。なお、特に学生の皆さんは、「海外渡航届」の届け出による私的な海外旅行の場合を含め、家族や大学関係者（支援教員又は指導教員等）に、まずは無事の帰国を一報してください。

6. 海外出張/留学チェックシート

別紙の通り

7. 本学の緊急連絡先

本学の緊急連絡先は以下のとおりです。現地の滞在先では常に携行し、日本国内の家族（学内の事務手続きにおいて「緊急連絡先」として登録している方）や、現地の受入れ教員等にもお知らせしておくようにしてください。

- ・ 平日 8 : 30 ~ 17 : 15 日本時間による。（現地との時差に注意すること）
 - 国際・教学支援課 国際協力係 : 81-3-5463-0675
ks-koku@o.kaiyodai.ac.jp
 - 留学生係 : 81-3-5463-4052
ks-ryuu@o.kaiyodai.ac.jp
 - グローバル教育研究支援機構 : 81-3-5463-0816
global@m.kaiyodai.ac.jp

- ・ 夜間・祝日
 - 守衛所 品川キャンパス : 81-3-5463-2120
 - 越中島キャンパス : 81-3-5463-7323

- ・ 報告事項
 - ① 緊急事態該当者の氏名、所属、学生の場合は学年、学籍番号
 - ② 発生日時、場所
 - ③ 内容、被害程度（5W1H : いつ、どこで、誰が、何を、どうなった、なぜ）

海外出張チェックシート（教員・学生版）【平成30年11月1日現在】

※学生に「旅行依頼」により海外出張させる場合は、学生にも下記の事項を確認するようご指導ください。なお、同行教員なしで学生に単独出張させる場合は、「海外留学チェックシート（学生版）」を参考に、留学の場合と同様の確認をするようご指導ください。

1. 出張前

- 外務省の海外安全 HP で出張する国・地域の安全を確認したか。
- レベル2以上となっている場合、大学に連絡したか。（ks-koku@o.kaiyodai.ac.jp）
- 外務省の海外安全 HP、厚生労働省の感染症 HP、厚生労働省検疫所 HP 等の情報等を確認したか。
- 予防接種が必要な場合、受けたか。
- 6か月以上の長期出張の場合、健康診断を受けたか。
- 「旅行命令(依頼)伺」ほか必要書類を提出し、海外出張に必要な手続きを行ったか。
- 査証（ビザ）等の取得、パスポートの取得又は残存期間は確認したか。
- 長期出張の場合、海外旅行保険に加入したか。また、加入内容を確認したか。（海外旅行保険特約が付いたクレジットカードもあるが、別途保険に加入することを推奨）
- パスポートのコピー・顔写真の予備は準備したか。

2. 出張中

- 外務省の海外安全 HP でレベル2以上となっていないか。（定期的に確認すること）
- レベル2以上となっている場合、大学に連絡したか。（ks-koku@o.kaiyodai.ac.jp）
- 連絡が取れる場所にいるか。（いない場合、定期的に大学に連絡を取っているか）
- 現地の情報（医療機関等）を収集したか。
- 災害・テロ等に巻き込まれた場合、安全な場所を確保し、自分が無事であることを大学等に連絡をしたか。

3. 帰国後

- 「出張報告書」ほか必要書類を提出したか。

4. 連絡先一覧（アドレス・電話番号等）

- 在外公館（〇〇、〇〇）
- 大学担当者（〇〇、〇〇）
- 出張先の連絡先（〇〇、〇〇）
- カード会社の連絡先（〇〇、〇〇）
- 保険会社の連絡先（〇〇、〇〇）

※（〇〇）には、各自で記入し、派遣先で携帯するとともに、出発前に家族等にも渡しておくこと。

海外留学チェックシート（学生版）【平成 30 年 11 月 1 日現在】

1. 留学前

(1) 渡航情報等（外務省・大使館 HP、厚生労働省 HP）

- 外務省の海外安全 HP で留学する国・地域の安全を確認したか。
- レベル 2 以上となっている場合、大学に連絡したか。(ks-ryuu@o.kaiyodai.ac.jp)
- 留学する国・地域の在外公館の連絡先・場所を確認したか。
- 在外公館や駐日外国公館の HP で、留学する国・地域の情報を確認したか。
- 外務省の海外安全 HP で「海外で困ったら 大使館・総領事館でできること」や「海外安全ガイド」を確認したか。
- 外務省の海外安全 HP で「ゴルゴ 13 の中堅・中小企業向け海外安全対策マニュアル」を読んだか。(第 1 話～第 3 話・第 5 話～第 7 話・第 12 話～第 13 話)
- たびレジの登録をしたか。
- 厚生労働省の感染症 HP で留学する国・地域の感染症の情報を確認したか。
- 厚生労働省の感染症 HP で「海外での感染症予防」を確認したか。
- 厚生労働省検疫所の「FORTH 海外で健康に過ごすために」HP で情報を確認したか。
- 予防接種が必要な場合、受けたか。
- 長期留学の場合は特に、必要に応じて、日本での健康診断を受けたか。

(2) その他

- 大学に「海外渡航届」の提出など必要な手続きをしたか。
- 渡航前のオリエンテーションや危機管理に関する説明会に参加したか。
- 査証（ビザ）等の取得、パスポートの取得又は残存期間は確認したか。
- 海外旅行保険に加入したか。また、加入内容を確認したか。(海外旅行保険特約が付いたクレジットカードもあるが、長期留学は特に別途保険に加入することを推奨)
- 現金・クレジットカードは準備したか。
- パスポートのコピー・顔写真の予備は準備したか。

2. 留学中

(1) 心構え等

- 3 か月以上留学する場合、「在留届」を在外公館に提出したか。
- 外務省の海外安全 HP でレベル 2 以上となっていないか。(定期的の確認すること)
- レベル 2 以上となっている場合、大学に連絡したか。(ks-ryuu@o.kaiyodai.ac.jp)
- 危険な場所に行っていないか。
- 多額の現金や貴重品を持ち歩かず、安全なところに保管しているか。
- 犯罪に巻き込まれないような行動を取っているか。(知らない人を信用せず、犯罪に巻き込まれた場合は抵抗しない)
- 自分の所在を明らかにし、家族、大学等、定期的に連絡を取っているか。
- 現地の法律（宗教・文化・慣習等）を守り、また、日本国の法律（薬物使用・未成年の飲酒等）も守っているか。
- 現地の医療機関の場所・情報を収集したか。
- 心身ともに健康か。(普段と変わりはないか。)

(2) 事件・事故等に遭遇した場合（参考例）

①災害・テロ等が近くで発生した場合

安全な場所を確保しているか。

関係者に連絡をしたか。（在外公館、大学、留学先担当者、家族等）に連絡をしたか。

②パスポートを紛失した場合

警察で紛失届を提出し、届出証明書を発行してもらったか。

在外公館で紛失届及び再発行の申請を行ったか。

関係者に連絡をしたか。（大学、留学先担当者、家族等）に連絡をしたか。

③クレジットカード・キャッシュカード等を紛失した場合

発行会社に連絡をしたか。

警察で紛失届を提出し、届出証明書を発行してもらったか。

④犯罪・事故に巻き込まれた場合

けがをしている場合、病院に行ったか。（緊急の場合はためらわず救急車を呼ぶ）

警察へ被害を届け、被害届の受理書を発行してもらったか。

関係者に連絡をしたか。（在外公館、大学、留学先担当者、家族等）に連絡をしたか。

保険会社等の請求手続きを行ったか。

⑤心身のストレスを感じた場合

家族に相談したか。

現地の信頼できる人に相談したか。

大学に連絡をし、今後の留学継続の可否について、相談したか。

3. 帰国

最寄りの空港までの移動の手配や航空券の手配は行ったか。

銀行口座を開設した場合、解約したか。

荷物が多い場合、日本への荷物搬送の手続きを行ったか。

在外公館に「在留届」を提出した場合、帰国後に帰国届を提出したか。

大学内の事務手続き上、帰国に伴う提出書類がある場合、必要な書類を提出したか。

4. 連絡先一覧（アドレス・電話番号等）

在外公館（〇〇、〇〇）

指導教員（〇〇先生、〇〇、〇〇）

大学担当者（〇〇、〇〇）

留学先の連絡先（〇〇、〇〇）

カード会社の連絡先（〇〇、〇〇）

保険会社の連絡先（〇〇、〇〇）

※（〇〇）には、各自で記入し、派遣先で携帯するとともに、出発前に家族等にも渡しておくこと。