



人とともに 地域とともに  
国立大学法人  
島根大学

学生・保護者用

# 留学危機管理の手引き



2022年7月

## 島根大学

### 国際課

株式会社東京海上日動パートナーズ中国四国山陰支店  
東京海上日動火災保険株式会社山陰中央支社

# 海外での安全についての基本的な考え方

島根大学 国際課

## (1) 「自分の身は自分で守る」

緊急時は政府・大学・家族は全力で支援をするが、危険な場所にすぐに駆けつけ目の前の危機から救ってあげる事は出来ない。  
したがって「危険な場所・人・ものに近づかない」事が大前提。

## (2) 生命の安全を第一に考える

犯罪に遭遇した場合、生命の安全を第一に考える。  
仮に重要なものを強奪されても追いかけない。  
危険な状況に遭遇した場合は、抵抗もしくは抵抗したと思われる行動をしない。

時間の経過とともに危険に対する意識が薄れるものだが、この意識を持続させることが危険から自分を守る。

危機意識が分散する「到着時」「帰国時」「慣れた頃」が一番危ない。

# I. 【留学前準備】

留学前準備のPointは、危機管理に関する「情報収集」と「各種申請・手続き・準備」

## 1. 情報収集編

### (1)留学先の治安・危険情報収集

留学先の治安、反政府活動、感染症、災害、騒乱等の発生状況を確認し延期・中止判断を行います。

※渡航可否判断は大学でも行いますが、各自でも十分な情報収集を行い判断する事が重要です。

次ページ〔図1〕のwebサイト等の情報を参考にしましょう。

### (2)法律・法令・規則の情報収集

#### ①法律・法令・規則に関する情報収集

現地の法律・法令・規則等で日本と大きく違うルールを留学前に調べておきましょう。

例えば身近な交通ルールでも大きく違いがあります。

アメリカでは車は右側通行なのは有名ですが、州によっては歩行者にもルールを課します。JAY-WALK（横断歩道の無い道路を横切る事）をすると1名あたり約15000円の罰金が課せられます。日本のように時間で変わる信号よりプッシュボタンを押さなければ変わらない信号が多いので、ボタンを押し忘れた場合などは注意が必要です。

カメラでの撮影も法規制を設けている国があります。罰金だけですまない場合があるので、法令・規則による撮影禁止場所は必ず事前に確認しておきましょう。（政府施設、空港の管理施設、軍事施設、工場・港湾施設、宮殿等）

#### ②パスポートと査証（ビザ）に関する情報収集

パスポートに残存有効期限が少ない場合、入国や査証の発給を拒否されることがあるので、残期間が短い場合は事前にパスポートの有効期限延長の手続きを行ってください。

査証取得に関しては、大使館に直接出向き、面接を受けることを条件としている国もあるので、書類や手続き方法などを留学予定の国の大使館・領事館に直接早めに問い合わせましょう。

#### ③持参する薬品・日用品・通貨などの持ち込み制限、検疫情報収集

国ごとに持ち込み禁止の品目や規制品目が異なります。シャンプーや化粧品等は成分・量等により制限があります。医薬品は申告が必要な国があるので、成分・効能などを説明する準備が必要です。研究に必要な機材資料を持ち出す場合は「安全保障貿易管理」等の輸出規制に気をつけましょう。動植物やその加工品に関しても検疫が必要な場合があります。（含む食料品）帰国の際には検疫だけでなくワシントン条約等の規制対象物を持ち込んだ場合は処罰の対象になります。

通貨も外国為替管理法等の規制に違反すると所持金没収や処罰の対象にもなり得ます。

また、現金は盗難や紛失の虞があるので、中長期間の留学の場合は海外送金等、現地で安全に引き出せる手段を検討し口座やカードの準備を行っておきましょう。（参考資料①参照）

《参考》

日本の関税法上の規制で、出国時に持ち出す現金等（トラベラーズチェックや小切手等も含む）の合計額が100万円を越える場合には申告書の提出が必要です。

研究資料等の海外への持ち出しについては大量破壊兵器拡散防止のための「安全保障貿易管理」の対象となるものがあります。

日本の税関や経産省のWebサイトで必ず内容を確認しましょう。

### (3)宗教・慣習等に係わる情報収集


国や人ごとに宗教・慣習等が違います。マナーが悪い程度で済まず大きなトラブルに発展する可能性があるため、理解し尊重する必要があります。

①国別の宗教・慣習に関する情報を各種Webサイト等で調べておきましょう。

②宗教は個人の拠り所になっている可能性があるため敬意をもって接しましょう。一般的に宗教施設に入る場合は派手な服装は厳禁です。

③撮影禁止場所以外でも、人物を撮影する意図が無くても構図に入ってしまう場合は、本人の了解を取るよう心がけましょう。特に犯罪者は写真を撮られる事を極端に嫌う場合があるので、カメラを向けるだけでトラブルに発展する場合があります。撮影に関する感覚は日本とは大きく異なります。

〔図1〕	情報	URL	URL
外務省①海外安全 ②世界の医療事情 ③在外公館リスト ④海外安全劇場 ⑤海外虎の巻 ⑥ゴルフ外務省	①一般犯罪、政情、治安情勢、 ②医療事情 ③在外公館リスト安全情報 ④海外安全劇場 ⑤一般危険回避 ⑥中小企業の安全対策	① <a href="http://www.anzen.mofa.go.jp">http://www.anzen.mofa.go.jp</a> ② <a href="http://www.mofa.go.jp/mofaj/ko/med/">http://www.mofa.go.jp/mofaj/ko/med/</a> ③ <a href="http://www.mofa.go.jp/mofaj/ansai/taigai/ta/">http://www.mofa.go.jp/mofaj/ansai/taigai/ta/</a> ④ <a href="http://www.anzen.mofa.go.jp/video/">http://www.anzen.mofa.go.jp/video/</a> ⑤ <a href="http://www.anzen.mofa.go.jp/taiph/pdf/tora_2018.pdf">http://www.anzen.mofa.go.jp/taiph/pdf/tora_2018.pdf</a> ⑥ <a href="http://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/gogol3xgaimusho.html">http://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/gogol3xgaimusho.html</a>	
厚生労働省/検疫所	感染症・医療情報	<a href="http://www.forth.go.jp/index.html">http://www.forth.go.jp/index.html</a>	
税関（日本）	持ち出し現金等の規制に関する情報	<a href="http://www.customs.go.jp/kaigairyoko/shiharaisjudan.htm">http://www.customs.go.jp/kaigairyoko/shiharaisjudan.htm</a>	
経産省	「安全保障貿易管理」 輸出規制品の情報	<a href="http://www.meti.go.jp/policy/anpo/">http://www.meti.go.jp/policy/anpo/</a>	
アメリカ国務省/Travel	一般犯罪、政情、治安情勢、 医療情勢など総合的な情報	<a href="http://www.state.gov/travel/">http://www.state.gov/travel/</a>	
カナダ政府 /Public safety	一般犯罪、政情、治安情勢、 医療情勢など総合的な情報	<a href="http://www.canada.ca/en/services/safety/index.html">http://www.canada.ca/en/services/safety/index.html</a>	
イギリス外務省 ①Foreign & Commonwealth Office ②Travel Advice	一般犯罪、政情、治安情勢、 医療情勢など総合的な情報	① <a href="http://www.fco.gov.uk/en/">http://www.fco.gov.uk/en/</a> ② <a href="https://www.gov.uk/foreign-travel-advice">https://www.gov.uk/foreign-travel-advice</a>	①  ② 
オーストラリア外務省 Travel Advisories	一般犯罪、政情、治安情勢、 医療情勢など総合的な情報	<a href="http://www.smarttraveller.gov.au/">http://www.smarttraveller.gov.au/</a>	
中華人民共和国 外交部	一般犯罪、政情、治安情勢、 医療情勢など総合的な情報	<a href="http://www.gov.cn/luwu/waiguoren/shurujing/">http://www.gov.cn/luwu/waiguoren/shurujing/</a>	
韓国 外交部	一般犯罪、政情、治安情勢、 医療情勢など総合的な情報	<a href="http://www.mofa.go.kr/www/index.do">http://www.mofa.go.kr/www/index.do</a>	
ドイツ連邦共和国 政府	政情、治安情勢、医療情勢など総合 的な情報	<a href="https://www.auswaertiges-amt.de/de/">https://www.auswaertiges-amt.de/de/</a>	
ベトナム共和国政府	政情、治安情勢、医療情勢など総合 的な情報	<a href="http://www.vietnam.gov.vn/portal/page/portal/English">http://www.vietnam.gov.vn/portal/page/portal/English</a>	
台湾 総督府	政情、治安情勢、医療情勢など総合 的な情報	<a href="https://www.president.gov.tw">https://www.president.gov.tw</a>	
タイ王国政府	政情、治安情勢、医療情勢など総合 的な情報	<a href="http://www.thaigov.go.th/landing">http://www.thaigov.go.th/landing</a>	
フィリピン	政情、治安情勢、医療情勢など総合 的な情報	<a href="https://www.gov.ph">https://www.gov.ph</a>	
ニュージーランド政府	政情、治安情勢、医療情勢など総合 的な情報	<a href="https://web.archive.org/web/20080827160301/http://www.govt.nz/MYGOV/BJ/Directory/Citizen/">https://web.archive.org/web/20080827160301/http://www.govt.nz/MYGOV/BJ/Directory/Citizen/</a>	
フランス共和国政府	政情、治安情勢、医療情勢など総合 的な情報	<a href="https://www.gouvernement.fr">https://www.gouvernement.fr</a>	

インド政府	政情、治安情勢、医療情勢など総合的な情報	<a href="https://www.india.gov.in">https://www.india.gov.in</a>	
-------	----------------------	---	---

## 2. 申請・手配・準備編

### (1)申請：留学に関する大学での手続き

留学で渡航する場合は申請を行い大学（学長）の許可を受けることが必要です。

区分		提出書類	提出先
留学	大学間交流協定に基づく交換留学	留学願書	国際課
休学	休学による私費留学	休学願	学生センター（松江キャンパス） 学務課教務担当（出雲キャンパス）

### (2)手配

#### ①航空券手配

航空券の手配方法の検討を行いましょう。旅行会社の店舗、航空会社、インターネットでの購入などが考えられますが、旅行会社の倒産問題などがあるので信頼性が高い業者を選択しましょう。

また、格安航空券の場合、搭乗日や便の変更が不可能なものがあったり、変更には多額の手数料が取られる可能性があります。

乗換え（transit）がある場合は、遅延も考慮し余裕がある便を選択しましょう。

到着が夜間の便は、宿泊先への移動の利便性及び安全の観点から避け、日中に現地に到着しましょう。

#### ②住宅手配

長期の留学等で住宅の手配が必要な場合は、治安状況・セキュリティ対策、通学の利便性等を十分確認して決めましょう。選定は、受け入れ大学や不動産業者等の助言を求め慎重にすすめましょう。

※受け入れ担当機関に手続きを依頼する場合、手配が完了していることを確認してから渡航しましょう。

### (3)準備

#### ①医療・健康情報・予防接種等

持病、アレルギーがある場合は英語で情報を記載するとともに少なくとも英語で説明できるようにしておきましょう。常用している薬がある場合も同様です。現地で同様の薬を処方してもらえない可能性があるため、留学前に担当医と十分相談しておくことが重要です。

※英語での説明は、「くすりのしおり」サイトの英語版も参考にしましょう。

過去の病歴・ワクチン歴についても英語で情報を記載しておきましょう。

予防接種は複数回接種の必要があるものは、接種計画を立て最後まで完了させておくことが必要です。

歯科治療は費用が高額かつ日本人の骨格を考慮した治療が期待出来ないため、治療を済ませましょう。

#### ②国際送金口座開設

多額の現金を持っていくことは危険です。国際送金ができる口座を日本で開設をしておくことで、現地通貨で受け取ることができるので、長期留学の場合等には口座開設を検討しましょう。

※送金手数料と着金に要する時間が必要なので、予め調べ銀行を選択しましょう。（参考資料①参照）

#### ③クレジットカード

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可能性があるため、複数枚所持出来るなら準備しておきましょう。

※この場合、盗難やスキミング被害等に備え普段利用するカードは利用限度額が低いものが良いです。もう1枚の予備カードは、滞在先等で厳重に保管し時折保管状況を確認しましょう。

#### ④トラベラーズチェック・海外プリペイドカード

トラベラーズチェックや海外プリペイドカード(キャッシュパスポート、マネパカード、Money T グローバル等)の準備をしましょう。

※キャッシュパスポートは、クレジットカードと同様の使い方が出来ますが、プリペイドなので予め必要な額を入金しておく必要があります。オリジナルカード・スペアカードの2枚を1セットで発行されるので、盗難・紛失に備えられます。

## ⑤海外旅行保険

海外での病気や事故の治療では驚くほど高額の治療費が必要になります。健康保険診療や国民皆保険制度など日本の制度と大きく異なる制度を有するため、治療前に海外旅行保険証券やクレジットカードの提示を求める場合や、治療費や薬代を先に支払ってからでない、診療を開始してくれない制度を持つ国もあります。一方、保険証券があると、治療費のその場での支払いが免除される病院があります。(キャッシュレスメディカルサービス) 深刻な容態でICUでの治療が必要だったり、より高度の医療機関や治療が必要とされヘリコプターやジェット機で搬送する場合は、数千万円～1億円近い治療費・搬送費が必要になるケースも実際に起きています。

大腿骨骨折で100万円近い治療費や盲腸の手術で30万円程度必要になるケースや、入院の付添いが必要な場合は家族の渡航費や滞在費も必要になるので、治療・救済者費用補償は必ず高額加入が必要です。保険の予算が限られている場合は、死亡補償よりも治療・救済者費用や賠償責任の補償を厚くする事が留学に於いては重要です。

また、賠償事故を発生させた場合、対人事故では賠償金の他、慰謝料や逸失利益など、対物損害では休業損害など高額な賠償に発展する可能性があります。

本学から派遣される学生は全員学研災・学研賠と連動している学研災付帯海外留学保険(付帯海学)に加入してください。(団体割引が適用され、一般で加入するよりも格安で加入できます。)

補償額を確認のうえ、不足していると感じる場合は各自で上乗せ保険を手配しましょう。

クレジットカード付帯の旅行保険は補償の種類や限度額が不足していたり、90日程度しか補償が無いなどの場合があります。インターネット申し込みタイプの場合、高額の治療・救済者費用補償に加入不可などがあるので注意しましょう。

渡航してからや具合が悪くなってからは保険加入はできません。

保険会社によっては、必要補償だけ加入でき40%以上の団体割引があるなど保険料の節約ができるので、よく調べましょう。

また、以下に海外旅行保険の支払対象にならない代表例を記載しますので参考にしてください。

- (1) 現地での法令違反(麻薬など)
- (2) ケンカや自殺未遂や故意が原因のケガ、病気
- (3) 戦争、変乱(除くテロ) などによる死亡・ケガ
- (4) 既往症、持病
- (5) 虫歯などの歯科疾病(特約を付帯することにより補償対象になる場合がありますが、一般的には補償対象外)
- (6) 妊娠、出産、早産または流産
- (7) 携行品を盗難ではなく紛失した場合
- (8) 現金、コンタクトレンズ
- (9) 危険なスポーツ(ピッケル・アイゼン・ザイル等登山用具を使用する山岳登山、スカイダイビング・ハングライダー搭乗)
- (10) 乗用具(自動車・バイク・モーターボート・ジェットスキー・スノーモービル等)を使った競技等
- (11) データや情報の漏洩や破損に伴う損害賠償

付帯海学については、「島根大学在籍学生の皆様へ」をご参照ください。

なお、プログラム留学の場合、加入保険や補償内容が相手校から指定されている場合もあるので各自のプログラムの詳細を確認してください。

## ⑥電源アダプターと変圧器

海外は電圧とコンセントの形状が日本と異なります。

渡航先毎に異なるので、適合する電源アダプターと変圧器を日本で準備してください。

## ⑦パスポートの紛失・盗難

海外でパスポートの紛失・盗難に伴う対応手続きは大変です。まず絶対無くさないようにしましょう。

紛失した場合は以下の3ステップです。

- ・現地の警察署でパスポート紛失・盗難の証明書(ポリスレポート)を作成してもらいます。
- ・在日本国大使館に「紛失一般旅券等届出書」を届け出ます。

上記のポリスレポート、写真(45mm×35mm)、本人&国籍確認書類(免許書等)が必要です。

- ・新規パスポートもしくは渡航書の申請を行います。

パスポート申請は、旅券発給申請書、戸籍謄本(郵送orFAX)、写真(45mm×35mm)が必要です。

渡航書の申請は、渡航書発給申請書、戸籍謄本or本人&国籍確認書類(免許書等)、写真

(45mm×35mm)、航空チケットや日程表などが必要です。渡航書の有効期限は1週間から10日程度です。

万が一の備えに、写真は多めに持参しましょう。

## II 【留学中】

### 1. 手続・連絡編

(1)在外公館への在留届の提出・たびレジの登録〔日本国籍者の場合の例〕



#### ①3ヶ月以上滞在の場合【在留届】

外国に住所または居所を定めて3か月以上滞在する人は、旅券法第16条により、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。

※治安情勢が不安定な国や地域においては、3か月未満でも出来る限り届け出るようにしてください。

外務省のWebサイトから届出用紙をダウンロードし、到着後現地の日本大使館・総領事館に提出するかWebサイトの入力フォームで必ず登録してください。 <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/>



#### ②3ヶ月未満滞在の場合【たびレジ】

外務省の「たびレジ」で渡航予定を必ず登録してください。（渡航前にも登録が可能です）

滞在先の危険情報や緊急事態発生時に緊急連絡先等がメールで配信されます。 <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

海外安全メールマガジンも安全に関する最新情報が配信されますので、同省のホームページから登録してください。外国人国籍者の場合は、母国の法律・規則に従って手続きを行ってください。

(2)定期連絡

留学中は家族に滞在先や連絡先、旅程等を伝え、定期的に連絡する事が自分の身を守る上で重要です。

※定期連絡を行うことで、連絡が途絶えた場合には家族が異常に気がつく場合があるので重要です。

連絡先を変更する場合、都度家族および大学に連絡をしてください。

（現地で携帯のSIMカードを調達する場合は、電話番号が変わるので注意が必要です。）

### 2. 安全・健康管理編

(1)交通事故

留学する国の交通ルールを事前に確認しましょう。歩行者でも違反次第で罰金が課せられます。

ルールや遵法意識が日本と異なるため、交通事故には十分に注意が必要です。

(2)犯罪：狙われる対象にならない事が重要です。

①目立たないようにする。

②注意を怠らない。

※貴重品から常に目を離さない、カバンの口は常に閉めておく、治安の悪いエリアを調べておく・近づかない、パブやクラブでは飲み物に常に目を配る、知らない人から貰わない、など。

③行動を予測されないようにする。

④夜間一人歩きはしない。

⑤ヘッドフォン・イヤフォンをして歩かない（危険を察知出来ない）歩きスマホも同様です。

⑥ひとりよりもグループで行動する。グループでも大声で歩いたり、ダラダラ歩かない。

⑦お金の貸し借りをしない。

⑧お金を要求された際は、ポケットに手を入れるなど武器を持っていると誤解されかねない素振り行動をしない。指や目でお金の場所示すようにする。

⑨往来のある通りに面したATMでは大金を引き出さない。

犯罪者・犯罪を企んでいる者は驚くほどフレンドリーに近づいてきます。

外務省のたびレジに犯罪防止対策が掲載されています。何が危険かを調べ十分に理解しましょう。

(3)盗難・紛失

パスポートの再発行や保険金請求の際に必要なため、必ず警察に届け出て被害届の受理書（ポリスレポート）を作成してもらいましょう。

(4)薬物

絶対に手を出さない。犯罪であり刑務所に収監され即極刑が実施される場合もあります。

また、薬物と反社会的勢力が繋がっている場合が多いので、犯罪に巻き込まれやすくなります。

国内移動を含め、他人からの荷物預かり依頼には絶対に応じない。麻薬の運び屋や賞金稼ぎが荷物を預けることがあります。

#### (5)テロ・暴動・デモ

街中や空港、ホテル、キャンパス内などで銃声や爆発音があった場合、身を低くして遮蔽物に隠れ、迅速にその場を離れましょう。第二波が発生する可能性があるため、見たり、写真を撮りたくても絶対に発生現場に近づいてはいけません。

室内の場合は、窓から離れ照明を落とし、むやみに部屋から飛び出してはいけません。携帯電話の着信音などで犯人に気付かれ無いよう音が鳴らないようにしましょう。テロの可能性がります。

暴動・騒動の場合は、群衆に絶対に近寄らないようにしましょう。

政情不安の場合、メールやインターネット等の通信手段が機能しなくなるケースがありますが、まずは身の安全を確保し、情報を入手しましょう。(外務省のたびレジでは、短波放送での情報入手を推奨) 在留届や「たびレジ」に登録者に対して、在外公館が情報提供や注意喚起等の対応をするので、その案内に従って行動しましょう。

#### (6)地雷・不発弾

UNMAS (国連PKO局地雷除去サービス部) もしくはAAR Japan (日本の国際NGO機関) 等から事前に情報収集を行い、必要に応じ滞在国の政府等からも情報収集を行いましょう。

危険地帯へは絶対に近づかないようにしましょう。地雷源の注意喚起の標識に注意し、やむを得ず立ち入ってしまい地雷を発見した場合は、近くに他の地雷が埋設されている可能性があるため、その場を動かず周囲に知らせ専門家の助けを求めてください。

#### (7)誘拐

金銭獲得目的、思想・宗教・政治等の主張・宣伝、個人的恨みやその他の犯罪に分けられます。

目立つ言動や行動を控え、恨みを抱かれぬよう行動・言動に注意しましょう。

万が一誘拐された場合には、

①犯人との間で人間関係をつくる。

※誘拐目的が殺害以外の場合、100%成功する確証が無い限り逃亡は行わない。

②思想、宗教、政治等の話題は避ける。

③家族の情報やその他の個人情報に極力与えない。

④出される食事は毎食しっかりとり身体の健康を維持し、精神的ゆとりを持つ。

⑤自分の周囲の環境を整備して長期戦にも備えられるようにする。

#### (8)宗教・慣習・マナー

慣習・マナーは事前によく調べてトラブルを避けましょう。

思想・宗教・政治の話題は避けましょう。無意識に発言することで、事件に発展する事があります。

※また、反政府的な発言・行動を取っただけで公権力により収監される可能性があります。

#### (9)健康管理

体調を崩すと病気や感染症等にかかりやすくなるので、手洗い・うがいを励行し、十分な休養・睡眠をとり免疫力を高める努力をしましょう。

生水・水道水・生水で作った氷を口にしない。飲用はミネラルウォーターを利用しましょう。

生の肉・魚・野菜・卵は避けて加熱調理した食品のみにしましょう。カットフルーツも危険です。

感染症等を防ぐため、虫刺されに注意しましょう。防虫スプレーを用い肌を出さない事が重要です。

可愛くても動物に触れてはいけません。狂犬病(アライグマ・キツネなど犬以外も媒介します)やエキノコックスの恐れのある地域に渡航する場合は特に注意が必要です。予防接種も検討しましょう。

下痢・嘔吐・高熱などの症状が出た場合は早めに医療機関に行きましょう。狂犬病の可能性のある国で犬や動物に噛まれた場合には24時間以内に病院で狂犬病の注射を打ちましょう。

ストレスを強く感じたりする場合には、カウンセラーや医師に早めに相談する事が重要です。

##### 《医療機関への入院・診療》

海外旅行保険のコールセンターに連絡し、医療機関の手配を依頼します。

医療機関には海外旅行保険の証券を忘れずに持っていきましょう。(病院での支払いが不用のキャッシュレスメディカルが使える可能性があるため。)

治療中の病気やケガは海外旅行保険の支払対象外です。受入れ大学や周囲の人に相談し適切な医療機関に行きます。その場合の治療費は自己負担なのでクレジットカード等を用意しましょう。

治療中の病気やケガで転院が必要と医師に判断された場合は、治療費と同様で搬送費用も自己負担が必要になります。



## こういう意識を持ちましょう！！

### 【人が集まるところを避ける】

せっかくの海外ですので多くの経験をしたいところですが、安全であることが何よりも優先します。

政治的行事・宗教行事、過去に歴史的出来事・大事件・事故等が発生した日は混乱が生じることも予想されます。

過去の戦争等で日本が関連する出来事、事件（特に韓国・中国・東南アジア等）などがあった日は日本人が狙われることも予想されますので事前に確認しておきましょう。

このほか、フェスティバル、映画祭、マラソン等のスポーツ競技・イベント、反政府集会等の不特定多数の人が集まるイベント日程（大規模な反政府デモ・集会が発生した記念日を含む）も事前に確認しておきましょう。

### ・選挙と関連リスク

2022 年は世界各国で国家元首を選出する選挙や国政・地方の議会選挙等が多く開催されます。

一般的に、選挙の期間中や投票日、その前後では政治的対立に伴って、デモ・騒乱、テロのリスクが高まることが懸念されます。不用意に投票所、選挙事務所、政治集会・イベント会場等に近づかないこと、特定の候補者・政党への非難・批判や支持等の不用意な言動は慎みましょう。

7月以降で日本人が多く居住する国の選挙としては、米国中間選挙（2022 年11 月8 日）があげられます。

英国の首相交代に関連する集会などにも注意が必要です。

また、選挙とは異なりますが、2022 年秋には第20回中国共産党大会が予定され、党主席の選出、翌2023 年3 月の国家主席の選出も注目されます。

## 《参考資料①：海外安全対策》

### 1. 健康・医療情報管理

海外の医療機関スタッフが緊急診療を行う場合、少なくとも「治療中の病気」「常用している処方薬」「アレルギーの有無」に関する情報を治療の前に欲します。

持病等がある人は英文の診断書をトラベルクリニック等で作成しますが、7000円～2万円程度の作成料が掛かります。

持病がない人でも急病等で治療を受ける場合に備え、上記の情報や既往症等を英語で自分で作成しておきましょう。

作成する自信や時間が無い診断書以外の媒体で携行したい場合は、下記の専門機関等を利用する事も出来ます。

ワールドメディカルセンタージャパン(株)では、健康・医療情報を英語およびWHO標準コードに変換するサービスを提供しています。情報は常時更新可能。緊急診療時、上記の情報を紙のカード、携帯電話、インターネットの3つの手段を使って健康情報を医療関係者に伝えるサービスを実施しています。モバイルパッケージ一括払いプランで3600円(税別)年/人程度です。

### 2. 国際送金等

多額の現金を海外に携行する場合、盗難や紛失の危険があります。危険回避の方法として国際送金等が活用できます。

海外送金出来る金融機関の口座を作り、口座に送金したり、現地の提携ATMから現地通貨で引き出す事が出来ます。

手数料等の、手続きから受取までの期間(数分から数日間まで様々)、留学先での受取れるATMの数などを比較して検討しましょう。

※海外送金の場合、送金手数料、為替手数料、受取銀行手数料の他、場合によっては中継銀行手数料(リフティングチャージ)が掛かる場合があります。パンフレット等に一部の手数料しか記載されていない場合があるので、手数料総額を調べる必要があります。

この他の手段では海外プリペイドカードの活用があります。プリペイドカードにチャージをしATMから引き出す方法です。

為替手数料(1～4%程度)、チャージ手数料(無料～1%程度)、ATMからの引出し手数料(200円程度)が掛かりますが海外送金の手数料と比較すると低い手数料になる場合が多いようです。日本の自分の口座からネットバンキングでチャージするなどが出来ます。取扱外貨の種類等を調査し、送金の候補として検討してみると良いでしょう。

### 3. 海外滞在中緊急連絡先(東京海上日動海外旅行保険サポートデスク)

下記のような場合に、東京海上日動が、24時間年中無休で日本語で対応しています。

#### (1) 対応内容

- ・最寄りの病院の案内・紹介
- ・キャッシュレスメディカルサービスが可能な病院の紹介
- ・病人・ケガ人の移送手配
- ・救護者の渡航手続・ホテル手配
- ・保険金請求方法に関する相談

#### (2) 利用時に必要な事項

- ①名前
- ②保険証券、保険契約証または被保険者証の番号
- ③契約内容または契約タイプがわかるもの(上記②の保険証券等に記載してあります。)
- ④現地の連絡先・電話番号
- ⑤事故の内容・ケガの状態・病気の症状等

#### (3) 連絡方法

下記の方法で、東京海上日動海外総合サポートデスクに電話します。

- ①フリーダイヤル(通話料無料)：フリーダイヤルが設定されている地域のみ。

※フリーダイヤルが設定されている地域、電話番号は「海外旅行あんしんガイドブック」に掲載。

- ②ダイヤル直通で電話(通話料有料)

※電話番号：発信地の国際電話識別番号+81+3+6758+2460

- ③コレクトコールで電話(通話料無料)：下記※印の内容に注意が必要です。

※市内通話料や国内最低料金、ホテルからの通話はサービス料の負担が生じる場合があります。

現地の国際電話局に掛け、コレクトコールを指定した上で「81-3-6758-2460」を伝えます。

上記に関し、日本の携帯電話から掛ける場合に繋がりにくいケースが多いことと、国際ローミング料金が発生し自己負担になる場合があるので、日本の携帯電話以外の手段も事前に検討しておく必要があります

- ④2018年6月から「LINE無料電話」による連絡方法が追加されました。

具体的な使用方法は、「あんしんの手引き」に記載されていますので使い方を理解しておきましょう。

## 《参考資料②：病気やケガをした時の対処》

### 1.主要各国の救急・消防・警察

	救急・消防	警察	備考
日本	119	110	
アメリカ・カナダ	911	911	救急・消防・警察同一番号
オーストラリア	000	000	救急・消防・警察同一番号
トルコ	112	155	
ドイツ	112	110	
イギリス	112	999	
中国・台湾	119	110	
韓国	119	112	
香港	999	999	救急・消防・警察同一番号
シンガポール	995	999	携帯からは、911、112
その他( )			

### 2.予防接種の記録 (The Injection record for participants)

種類 (sort of injection)	接種状況 Inoculated or Not (Inoculated=○, Not inoculated=x)
BCG	
麻疹 (はしか) : Measles	
三種混合 (ジフテリア、百日咳、破傷風) Diphthria, Pertussia and Tetanus	
ポリオ : Polio	
風疹 : Rubella	
日本脳炎 : Japanese Encephalitis	
水疱瘡 : Chicken Pox	
おたふくかぜ : Mumps	

### 3.病状の伝え方 (簡単な病状のみ)

(1)高い熱があります。 / だるいです。 / ( )時間前から痛くなりました。

I have a high fever. / I feel languid. / It started hurting ( )hours ago. もしくは from ( )hours before

(2)下痢(便秘)が続いています。 / 吐気がします。

I suffer from severe diarrhea(constipation). / I feel severe nausea. ※水っぽい下痢の場合は、watery poo

(3)頭痛がします。 / 耐えられないくらいの頭痛です。 / 普段から偏頭痛があります。

I have a headache. / I have an intolerable headache. / I occasionally suffer from migraine.

(4)胸やけています。 / 胃の辺りがジリジリ痛みます。

I have heartburn. / I've had a burning pain in the upper abdomen.

(5)打撲しました。 / 捻挫しました。

I have been bruised. / I have a sprain.

(6)歯が痛い。 / 我慢できないくらい歯が痛い。 / 歯がしみます。

I have a toothache. / I have an intolerable toothache. / My tooth has been really sensitive to heat and cold.

(7)右半身が動きにくいです。(動きません) / 顔の半分が痛い。

I feel weak in my right side.(My right side is paralyzed. / I have pain in one side of the face.

#### 4.健康上の重要事項 (Essential Medical Information)

No		Yes	No
1	身長と体重 ※1ft=30.48cm, 1lbs=0.454kg で換算して記入 Height( )ft,Weight( )lbs	—	—
2	現在、医師から処方された薬を服用していますか Are you taking any prescribed medicine now?		
	服用している薬名. Fill in the medicine name you are taking medicine name ( )		
3	薬アレルギーはありますか? Do you have drug allergies?		
	アレルギーがある場合の薬名にチェック Put a check in the medicine name if you have drug allergies	—	—
	ピリン系薬剤 Pyrazolone druge		
	その他痛み止め Other painkiller or antipyretic		
	ペニシリン Penicillin		
4	その他抗生物質 Other antibiotics		
	タバコを吸いますか? Do you smoke?		
5	治療でワーファリンを服用していますか? Are you under warfarin treatment?		
6	治療でアスピリンを服用していますか? Are you under aspirin treatment?		
7	以前に罹ったことがあるか、現在治療中の病気 Fill in the past Medical history	—	—
	心筋梗塞/心臓病 Cardiac infarction/heart disease		
	高血圧 Hypertension		
	てんかん Seizure disorder		
	脳卒中 Stroke		
	喘息 Asthma		
	腎炎 Nephritis		
	糖尿病 Diabetic mellitus		
	その他※病名を英語で記入 ( )		
	以前に行った外科手術 Surgeries	—	—
	バイパス手術 Bypass surgery		
	ペースメーカー Pacemaker		
虫垂炎 (盲腸) Appendicitis			
子宮筋腫 Myomere metrectomy			
その他※手術名を英語で記入 ( )			

## 《参考資料③：出発時・帰国時のチェックリスト》

### 1. 渡航準備段階

- 外務省の海外安全ホームページで現地情報を確認する
- パスポートの有効期限を確認する
- パスポートのコピーと写真を2部ずつ準備する
- ビザが必要か確認する
- 航空券・宿泊先を手配する（飛行機到着時間が日中である事を確認する）
- 海外旅行保険に加入する
- 予防注射が必要かを確認する
- 病気や虫歯の治療・診断を済ませ、体調を整える
- 常備薬を準備する
- 持病やアレルギーがある場合は、必要に応じ主治医の診断書を準備し、現地での治療方法等を相談する
- 現地通貨に換金、クレジットカードを準備し手荷物へ入れる（カード番号、盗難・紛失時の連絡先を控える）
- 家族などに旅行の工程や宿泊先を伝える
- 滞在先の住所・電話番号及び緊急時の連絡先、在外公館の連絡先、旅行保険の事故時連絡先を控える。
- 空港への交通手段を確認する（飛行機の出発時刻の2時間前には空港に到着しているようにする）

### 2. 出発当日

- 忘れ物がないかを確認（特に、パスポート、現金、クレジットカード、航空券、旅行保険の証券）
- 空港には飛行機の出発時刻の2時間前に到着するよう早めに行動する

### 3. 到着後

- 家族など関係者に無事到着したことを連絡する

### 4. 帰国後

- 帰国時に、下痢や発熱など体調不良がある場合は、検疫で必ず申告する。
- 帰国後も発熱や下痢、全身倦怠感など体調不良がある場合は、空港内のクリニック等に受診する。
- 感染症に罹患した場合は、必ず大学の保健管理センターに連絡する
- 家族など関係者に無事帰国したことを連絡する
- 海外でクレジットカードを利用した場合は、手元の利用控えと利用明細書を必ず照合する。

## 島根大学 留学危機管理の手引き

2022年7月 発行

島根大学 国際課

株式会社東京海上日動パートナーズ中国四国山陰支店  
東京海上日動火災保険株式会社山陰中央支社