

# 海外渡航が決まったら、 すぐはじめよう 安全対策！



このリーフレットは、海外に渡航する際の安全対策に関する情報を紹介しています。渡航前、渡航中の安全対策に役立ててください。

## 渡 航 前

### 1. 安全情報の把握



安全対策の基本は、「自分の身は自分で守る」「予防が最善の危機管理である」と言われています。渡航が決まったら、まずは安全情報の把握に努めましょう。

- 外務省海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp/>) で渡航先の安全情報（治安・感染症・自然災害等）を確認しましょう。
- 外務省発行「海外安全虎の巻」([http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph\\_01.html](http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html)) で、安全の心構えとトラブルに遭ったときの対処法を確認しましょう。
- 現地の法令・宗教に関する規制・文化・慣習を理解して、節度ある行動を心掛けてください。



外務省海外安全  
ホームページ



海外安全虎の巻

### 2. 手続き・準備



- パスポート（残存有効期間に注意）・必要なビザを準備しましょう。外国人の方が日本から出国する場合や、渡航国から一時出国する場合は、再入国許可手続きについても確認しましょう。
- 外務省「たびレジ」または（具体的な渡航日程が決まっていない場合は）「たびレジ簡易登録」に登録してください。（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>）最新の安全情報が受信できるほか、現地で緊急事態が発生したときに、大使館・総領事館より連絡メール・電話が受信できます。
- 大学に「海外渡航届」の他、必要書類を提出してください。



たびレジ

\* 提出が必要な書類は、所属の学部・研究科等に確認してください。

**\* 学生の皆さんへ：「海外渡航届」は私事渡航でも必ず提出してください。**

### 3. 緊急時の備え



- 国内外の緊急連絡先リストを作成し、渡航先で常に携帯してください。リストは家族とも共有しましょう。
- 重要書類（パスポート、海外旅行保険証券、医師の診断書、国際運転免許証等）の写しを 2 部作成して、1 部は自分で携帯し、1 部は家族に保管してもらいましょう。
- 渡航地の大使館・総領事館の場所・連絡先を確認しましょう。生命・身体が危険にさらされるような事態が生じた場合は、現地の大使館・総領事館に援護を依頼してください。大使館・総領事館は 24 時間緊急時の救援対応が可能です。
- 大学からの注意喚起情報・安否確認通知が受信可能な連絡手段を常に確保しましょう。

安全対策  
チェックリスト付

## 4. 海外旅行保険



- 海外における傷病の治療・救援費用は高額です。**渡航期間に関わらず**、補償が十分な**海外旅行保険**に加入しましょう。**治療・救援費用補償が無制限のプランを強く推奨**します。

**※学生の皆さんへ：学生教育研究災害傷害保険付帯海外留学保険に加入する場合、全てのプランの治療・救援費用補償が無制限です。**

※ビザによっては、現地の健康保険への加入が必要となる場合がありますのでご注意ください。

- 海外旅行保険の保険証券の写しを**家族とも共有**しましょう。
- (学部・研究科等で**海外緊急時支援サービス** (アイラック等) に登録する場合) **登録証・24時間安心サポートデスクの連絡先**を受け取り、家族とも共有してください。

## 5. 健康管理



- 渡航前に**厚生労働省検疫所ホームページ FORTH** (<http://www.forth.go.jp/>) で渡航先の健康情報を確認しましょう。予防接種・感染症等の情報も確認できます。
- 渡航前に健康診断を受けましょう。
- 治療中の病気がある場合は、渡航中の対応について医師に相談し、必要な診断書や処方箋・処方薬を準備してください。
- 渡航先に薬を持ち込む場合、外国語 (英語等) の薬剤証明書の提示を求められることがありますのでご注意ください。
- 法令で義務付けられるならびに推奨される**予防接種**を確認の上、医師の指示に従って接種してください。国によっては、入国時に「予防接種証明書」の提示が求められます。
- **歯科治療**は、保険の適用外であったり、高額かつ技術・衛生的な問題もありうるので、できるだけ渡航前に済ませましょう。
- 渡航先・渡航期間に応じて、必要な**携行薬・衛生用品**を準備しましょう。  
**(携行薬の例)** 既往症の薬・解熱鎮痛剤・総合感冒薬・整腸剤  
※手荷物検査・入国審査時のトラブルを避ける為、飲み薬は顆粒ではなく**錠剤・カプセル**を推奨します。  
また、紛失を避けるために機内持込荷物に入れておきましょう。  
**(衛生用品の例)** 昆虫忌避剤・絆創膏・点眼薬・マスク・予備の眼鏡
- 渡航前に、**保険の提携先病院・最寄りの高度医療病院**を調べておきましょう。



FORTH

### 渡 航 中

## 6. 渡航後の手続き



- 渡航先に到着したら、速やかに家族等に**到着の報告**をしましょう。
- (3ヶ月以上の滞在の場合) 渡航後、住居が決まり次第、遅滞なく**在留届**を提出しましょう。  
※在留届の提出は法律上の義務です (旅券法第16条)。オンラインでも手続可能です。  
電子届出システム ORRnet (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>)
- 住民登録等の現地で必要な手続きを行ってください。
- 研修先・留学先で**オリエンテーション**が実施される場合には必ず参加し、現地の法令や大学・機関の規則等を確認しましょう。



ORRnet



# 7. 渡航中の安全対策・健康管理



- 渡航中は常に**安全情報の把握**に努めてください。→大使館・総領事館の安全情報、現地政府からの通知、現地メディアの報道等を確認してください。
- 家族・大学・関係者と**定期的に連絡**をとってください。
- 現地の法律・規則に従うことはもちろん、**普段の生活から、安全・健康対策**を講じてください。
  - ①**外出時**：一人・夜間の外出を極力避ける。目立ち過ぎる服装をしない。スマホや時計などの高級品を外で出さない。SNSに予定を投稿しない。正規のタクシーを利用する。
  - ②**ホテル**：退避路確保のため、中層階に宿泊する。防犯チェーンをつける。
  - ③**疾病の予防**：衛生環境の悪い場所では、生もの・生水・氷は避ける。虫を媒介した感染症の流行している地域では、**昆虫忌避剤**・蚊帳を使用し、肌の露出を避ける。安易に動物に近寄らない（狂犬病予防）。
- **テロ対策**：
  - ①**空港**：非制限エリアにおける長時間の滞在は回避する。空港到着後速やかに空港を退出して、出発時は即チェックインして**制限エリア（出国審査後の渡航者のみが立入可能なエリア）**で待機する。
  - ②**ホテル**：退避路確保のため、中層階に宿泊する。ロビー～2階には長居しない。
  - ③**レストラン**：外国人の多数集まるお店、袋小路、入り口（退路）が1つしかないお店、ガラス張りのお店やオープンカフェは避ける。
  - ④**外出先**：**政府関連施設・不特定多数**が集まる場所（ショッピングモール、観光地等）を避ける。テロの多い**金曜日の夜**や**ナショナルホリデー**の外出を回避する。

# 8. 緊急時の対応



海外渡航中に事件・事故等に遭った場合、**ご自身の安全を最優先に判断・行動**してください。安全を確保した上で、現地警察・大使館・総領事館・大学・家族等に**援護・救援**を要請してください。また、京都大学の所属学部・研究科等に必ず連絡・報告してください。

## 【24時間対応可能な緊急連絡先】

- ①**渡航先の（日本）大使館・総領事館**
- ②**海外旅行保険 ヘルプデスク**
- ③**海外緊急時支援サービス（アイラック等）24時間緊急サポートデスク**  
※③への登録があり、利用可能な場合は、必ず③の窓口にも電話連絡すること。

- **病気・怪我をしたら？**  
→受診可能な病院を保険会社に確認し、受診してください。**キャッシュレス**で受診できない場合は、現金やカードで支払い、領収書等の必要書類を受領し、後日保険会社に還付請求を行ってください。
- **事件・事故にあったら？**  
→安全確保の上、緊急連絡先（警察・救急・大使館等）に救援を要請してください。
- **盗難・紛失にあったら？**  
→現地警察に届けて**ポリスレポート**を取得してください。パスポートの発給申請や、保険金の請求に必要です。クレジットカードの盗難・紛失の場合は速やかにクレジットカード会社に連絡してください。
- **強盗・誘拐にあったら？**
  - ①**強盗**：抵抗しない。大声を出さない。犯人を凝視・追跡しない。**（凶器・追被害対策）**
  - ②**誘拐**：抵抗しない。政治・宗教・イデオロギーの話題は回避。食事・飲料を摂取して可能な限り身体・精神の健康を保持し、助けを信じて待ってください。  
→解放後、速やかに現地警察に届け出てください。必要に応じて大使館・総領事館にご相談ください。
- **大規模自然災害・暴動にあったら？**  
→安全情報の収集に努め、安全を確保する方法（退避、救援要請等）を講じてください。**大使館・総領事館に対応を相談し、救援を要請**してください。
- **テロに遭遇したら？**
  - ①**爆発音、銃撃音**が聞こえたら、頭部を保護して直ちに伏せる。
  - ②低い姿勢で速やかに現場から避難する。避難が困難であれば頑丈な物の背後に隠れる。可能であれば、現地官憲の援護を受ける。
  - ③安全な場所に避難後、現地の大使館・総領事館・家族・大学等の緊急連絡先に連絡し、援護を要請してください。



# 安全対策チェックリスト



## 渡航前

check 

1	外務省の <a href="#">海外安全ホームページ</a> で渡航先の安全情報はチェックしましたか。	<input type="checkbox"/>
2	渡航先の <a href="#">法令</a> ・ <a href="#">宗教</a> ・ <a href="#">文化</a> ・ <a href="#">慣習</a> 等に関する情報をチェックしましたか。	<input type="checkbox"/>
3	<a href="#">パスポート</a> (残存有効期間に注意) ・必要な <a href="#">ビザ</a> は準備しましたか。	<input type="checkbox"/>
4	大学に <a href="#">海外渡航届</a> 他必要書類は提出しましたか。	<input type="checkbox"/>
5	外務省 <a href="#">「たびレジ」</a> には登録しましたか。具体的な渡航日程が決まっていない場合は <a href="#">「たびレジ簡易登録」</a> に登録しましょう。	<input type="checkbox"/>
6	<a href="#">渡航中の連絡手段を確保</a> しましたか。 <a href="#">緊急連絡先リスト</a> を作成して、 <a href="#">家族とも共有</a> しましたか。	<input type="checkbox"/>
7	<a href="#">補償が十分*</a> な <a href="#">海外旅行保険</a> に加入しましたか。* <a href="#">治療</a> ・ <a href="#">救援費用が無制限の保険</a> を強く <a href="#">推奨</a> します。	<input type="checkbox"/>
8	( <a href="#">アイルック</a> 加入者のみ対象) 登録証・24時間安心サポートデスクの連絡先 (適用がある場合のみ) を確認の上、スマホにアプリ <a href="#">「アイファインダー」</a> をダウンロード・インストールしましたか。	<input type="checkbox"/>
9	<a href="#">重要書類</a> (パスポート、海外旅行保険の保険証書等) のコピーを持ちましたか。コピーは家族にも渡しましたか。 →p.1 の 3. を check!	<input type="checkbox"/>
10	健康に関するチェックを行いましたか。( <a href="#">予防接種*</a> ・健康診断・診断書及び英文薬剤証明書の入手・歯科治療等) * 入国時に法令に基づき「 <a href="#">予防接種証明書</a> 」を求められる場合があります。 →p.2 の 5. を check!	<input type="checkbox"/>
11	<a href="#">携行薬</a> (既往症の薬・総合感冒薬・解熱鎮痛剤等) ・ <a href="#">衛生用品</a> ( <a href="#">昆虫忌避剤</a> ・絆創膏・マスク等) を準備しましたか。	<input type="checkbox"/>



## 渡航中

1	(3ヶ月以上滞在の場合) 現地の大使館・総領事館に <a href="#">在留届</a> は出しましたか。	<input type="checkbox"/>
2	常に安全情報の把握に努めていますか。 →外務省・大使館等の安全情報、現地政府発表や報道等で check!	<input type="checkbox"/>
3	普段からできる安全対策を講じていますか。 →p.3 の 7. と外務省 HP「 <a href="#">海外安全虎の巻</a> 」で check!	<input type="checkbox"/>
4	病気の予防対策は行っていますか。 →p.3 の 7. と厚生労働省 HP「 <a href="#">FORTH</a> 」で check!	<input type="checkbox"/>
5	<a href="#">重要書類</a> (パスポート、海外旅行保険の保険証書等) の写しを保管していますか。	<input type="checkbox"/>
6	<a href="#">緊急連絡先リスト</a> ・ <a href="#">緊急カード</a> に必要事項を記入して、パスポートや財布に保管していますか。	<input type="checkbox"/>
7	家族・大学・関係先に <a href="#">定期的に連絡</a> していますか。	<input type="checkbox"/>
8	<a href="#">緊急時の備え</a> をしていますか。(現金・辞書・翻訳機・水・食料・薬・懐中電灯・ラジオ等)	<input type="checkbox"/>



# 緊急連絡先リスト & 緊急カード

必要事項を記入の上、パスポートケース、財布等に入れておきましょう。

「緊急連絡先リスト」は家族にもコピーを渡してください。





## 緊急連絡先リスト

連絡先	担当・氏名	電話番号	メールアドレス等
家族等			
京都大学 所属学部・研究科等			
海外旅行保険 ヘルプデスク			
アイラック等 24 時間緊急サポートデスク			
渡航地の緊急連絡先			
渡航先大学・機関			
大使館・総領事館			
警察			
消防			
救急			
現地加入保険 ヘルプデスク			



## 緊急カード

Cardholder identification		Emergency Contact Card	
Name (ローマ字)		Embassy / Consulate tel.	
Name (日本語)		address	
Date of Birth		Host university / institution	
Nationality		tel.	
Passport Number		Local Contact (name & relation)	
Student ID Number		tel.	
Medical information		Family (name & relation)	
Blood Type	A B O AB (Rh + - )	tel.	+
Allergy		Kyoto University (name & relation)	
Medical Condition(s)		所属学部・研究科等 tel.	+81-
Current Medication(s)		email	
Other			
KYOTO UNIVERSITY, JAPAN 		<a href="https://kyoto-u.ac.jp/en/">https://kyoto-u.ac.jp/en/</a> 	





**Stay Safe!**



**京都大学**  
KYOTO UNIVERSITY

本リーフレットに関する問合せ先：  
国際戦略本部 / 企画・情報部企画課国際戦略掛  
Email: [i\\_strategy850@mail2.adm.kyoto-u.ac.jp](mailto:i_strategy850@mail2.adm.kyoto-u.ac.jp)