

大阪医科薬科大学学生のための

海外安全

ハンドブック

2022

# 目次

1. はじめに	2
2. 危機意識	2
3. 渡航前の準備	2
(1) 治安情報	2
(2) 感染症情報	3
(3) 各種届出、登録	3
(4) 安全対策	4
(5) 健康管理	5
①健康診断	5
②常備薬	5
③予防接種	5
■予防接種の目安	6
■予防接種の種類	7
(6)海外旅行保険	7
①クレジットカード付帯の海外傷害保険	7
②海外留学保険等	8
4. 渡航中について	8
(1) 到着直後にすること/在留届の提出	8
(2) 滞在期間中の注意点	8
①現地の法令・規則	9
②風俗習慣等	9
③健康・衛生	10
④安全対策	10
⑤緊急連絡/滞在中に事件、事故、自然災害等に巻き込まれた時	11
⑥留学中のメンタルヘルス	12
5. 帰国後について	12
6. チェックリスト	13
参考文献	14

## 1.はじめに

このハンドブックは海外留学をする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明記したものです。

なお本学では新型コロナウイルス感染症への対応が求められています。必ず本学の「新型コロナウイルス感染拡大に伴う本学の基本方針及び教職員・学生の行動指針について」に従い海外渡航を計画してください。

## 2.危機意識

海外滞在中には怪我、事故、犯罪、病気や災害といった不測の事態に巻き込まれるケースも想定されます。日本は統計的にも犯罪の少ない国であり、治安の良さは世界の中でもトップクラスです。日本で生活しているときと同じような意識で生活するのではなく、まずは「海外にいる」という危機意識をもって、常に安全と健康の管理に努めてください。

## 3.渡航前の準備

渡航する国や地域によって治安や生活環境が異なります。予め渡航する国や地域の情報を収集し、渡航判断も含め準備をしてください。

パスポートについてはコピーを盗難時の予備としてパスポート本体とは一緒にせずに持っておくほか、家族にも預けておくと緊急時に役に立ちます。

また新型コロナウイルス感染症発生以降、「新型コロナウイルスに係る日本からの渡航者・日本人に対する各国・地域の入国制限措置及び入国後の行動制限」が外務省から発表されています。海外への渡航時や日本への帰国時に入国制限の対象となることがありますので、事前に確認をしてから渡航してください。

新型コロナウイルス感染症については陰性証明書の携行等、各国当局のウェブサイトへの事前登録等の入国条件について、渡航先の国・地域（現地の日本国大使館・領事館、各国当局のホームページや外務省海外安全ホームページ）の最新の情報を必ず確認してください。

### (1) 治安情報

外務省では海外渡航・滞在に当たって特に注意が必要と考えられる国や地域の最新の治安情勢と安全対策の目安を示す「危険情報」と、限定された期間、場所、事項

について安全対策の観点からの「広域情報」や「スポット情報」を公表しています。渡航先の治安情報を収集する際の参考にしてください。



外務省海外安全ホームページ  
<https://www.anzen.mofa.go.jp>

## (2) 感染症情報

外務省海外安全ホームページや厚生労働省検疫所ホームページでは、新型コロナウイルス感染症をはじめ様々な感染症への注意喚起が公表されています。渡航先の感染情報を収集し渡航計画の参考にしてください。

厚生労働省検疫所ホームページ  
<https://www.forth.go.jp/index.html>



## (3) 各種届出、登録

**海外渡航をする際には必ず大学へ届出をしてください。**

### ■ 海外渡航届 / 緊急連絡先カード

医学部は医学事務課、薬学部は学生課、看護学部は看護学事務課で海外渡航届と緊急連絡先カードを受け取り、海外渡航届は記入のうえ提出してください。また、**渡航中は緊急連絡先カードを常に携帯し、カードには必ず緊急連絡先を記入しておいてください。**

**渡航については、家族に相談のうえ、決定してください。**

### ■ 登録

**※滞在期間が3か月未満の場合、必ずたびレジに登録をしてください。**

**外務省の「たびレジ」に登録すると、登録されたメールアドレス宛に渡航先の国・地域で事故や事件が発生した場合の緊急連絡先や、在外公館からの安全情報等のメールが届きます。**

#### たびレジ

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

外務省海外安全アプリをダウンロードすると簡単に登録できます。

(P.4 に QR コードがあります)



## 安全対策の4つの目安(カテゴリー) ※出典:外務省海外安全ホームページ

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頂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。 (渡航中止勧告)	その国・地域に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。

「危険情報」が対象地域ごとに4つの危険レベルに分類されていますので渡航の是非を判断する場合の目安にしてください。協定校への渡航についてもこれをもとに大学が判断します。

### (4) 安全対策

安全対策のためには、外務省海外安全ホームページ、厚生労働省検疫所ホームページや各国、国際機関等の海外安全ホームページなど、渡航先における犯罪傾向等の情報を収集し、渡航先国/地域にどのような危険が存在するのかを予め把握しておいてください。また渡航先の国/地域の日本大使館等の連絡先等もメモしておきましょう。

**外務省の海外安全アプリをダウンロードしておくことをお勧めします。**

\*外務省海外安全アプリのダウンロードはこちら

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>  
(たびレジ登録もこちらからできます)



## (5) 健康管理

### ① 健康診断

長期間の留学の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のと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くと安心です。また、歯科治療は、一般的に海外旅行保険の対象外ですので、長期の渡航前に治療を済ませておくといよいでしょう。

### ② 常備薬

海外では、気象条件、食習慣、精神的なストレスなどにより体調を崩すことが少なくありません。その場合に日本のように市販薬が容易に入手できない場合がありますので持参するとよいでしょう。特に頭痛薬、風邪薬、かゆみ止め、虫よけなどの応急薬は持参しておくとお宝します。常備薬、特に鎮痛剤については渡航先の国で禁止されていないかどうかを確認しましょう。

### ③ 予防接種

海外渡航者の予防接種には、主に二つの側面があります。一つは入国時などに予防接種を要求する国・地域に渡航するために必要なものです。アフリカの熱帯地域や南米の熱帯地域の国々では予防接種証明書の提示が求められる国もありますので、渡航先に必ず調べておいてください。もう一つは、海外で感染症にかからないように健康を守るためのものです。海外では日本にはない病気が発生する事もあります。予防接種を受けることで感染症にかかるリスクを下げることができます。

必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症事情を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、渡航者自身がどの予防接種を受診するか決める必要があります。予防接種実施機関の探し方は厚生労働省検疫所（FORTH）のホームページで公開されていますので以下のリンクを参照してください。

[新型コロナウイルス感染症ワクチンについては、国内での摂取後にワクチンパスポートの取得等の対応をしてください。](#)

厚生労働省検疫所の海外渡航のためのワクチンのページ

<https://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>



■ 予防接種の目安 ※出典：厚生労働省検疫所(FORTH)ホームページ

地域	期間	黄熱	ポリオ	麻疹・風疹	日本脳炎	A型肝炎	B型肝炎	狂犬病	髄膜炎	水痘、破傷風、インフルエンザ
中央アジア	短期			◎		○				○
	長期			◎		◎				○
東アジア	短期			◎		○			○	○
	長期			◎	○	◎	○	△	◎	○
東南アジア	短期			◎		○			○	○
	長期			◎	○	◎	○	△	◎	○
南アジア	短期			◎		○			○	○
	長期		○	◎	○	◎	○	△	◎	○
西アジア	短期			◎		○			○	○
	長期		○	◎		◎	○	△	◎	○
太平洋地域	短期			◎		○			○	○
	長期			◎		○	○	△	○	○
オセアニア	短期			◎						○
	長期			◎						○
北アフリカ	短期	▲		◎		○			○	○
	長期	▲		◎		◎	○	△	◎	○
北・西ヨーロッパ	短期			◎						○
	長期			◎				△		○
東ヨーロッパ	短期			◎						○
	長期			◎		○	○	△	○	○
南ヨーロッパ	短期			◎						○
	長期			◎		○	○	△	○	○
北米	短期			◎						○
	長期			◎				△		○
中南米	短期	●		◎		○			○	○
	長期	●		◎		◎	○	△	◎	○

●：黄熱に感染するリスクがある地域に渡航する場合は予防接種が必要

▲：北アフリカのうちスーダン南部に渡航する場合は予防接種が必要

◎：渡航前の予防接種をお勧めしています

○：局地的な発生があるなど、リスクがある場合には接種を検討してください

△：ワクチンの供給が限られているので、入手可能であれば接種を検討してください

※：麻疹・風疹、水痘、破傷風、インフルエンザは渡航先にかかわらず、予防接種をお勧めしています。

この表の地域以外にも、カリブ、東アフリカ、中央アフリカ、西アフリカ、南アフリカ、ミクロネシア、ポリネシアの各地域で適用が異なる場合がありますので、厚生労働省検疫所(FORTH)のホームページで確認してください

## ■予防接種の種類

予防接種の種類によっては、数回(2~3回)接種する必要のあるものもあります。海外に渡航する予定がある場合には、なるべく早く(できるだけ出発3か月以上前から)、医療機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。

予防接種	対象
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する人 入国に際して証明書の提示を求める国へ渡航する人
ポリオ	流行地域に渡航する人
麻疹・風疹	海外へ渡航しない人も含めて、すべての人
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)
A型肝炎	途上国に長期(1か月以上)滞在する人、特に60歳以下
B型肝炎	血液や体液に接触する可能性のある人
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、動物と直接接触する人
髄膜炎菌	流行地域に渡航する人、定期接種実施国へ留学する人
破傷風	冒険旅行などでけがをする可能性の高い人

※出典:厚生労働省検疫所(FORTH)

<https://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>



## (6) 海外旅行保険

※必ず海外旅行保険に入ってください。

### ① クレジットカード付帯の海外傷害保険

クレジットカードは海外傷害保険が付帯されている場合があります。ただし、クレジットカードによっては、補償が自動付帯ではなくカードの利用を条件としています。特にその保障期間は最大で90日である場合がほとんどですので、長期渡航の場合は注意が必要です。

### ② 海外留学保険等



すでに説明したようにクレジットカードをもっていれば付帯補償が受けられますが、キャッシュレス・サービスがないなどクレジットカード付帯の保険は万能ではありません。また、クレジットカードの補償額だけでは、有事の際のすべてを補償できるとは限りません。海外での医療事情は日本と違って高額になるケースが多いのが実情です。できるだけ出発前に任意の海外傷害保険や留学保険等に参加してください。

### ③ 学研災付帯海外留学保険

学生教育研究災害傷害保険(学研災)に付帯する海外留学保険に加入することができます。詳細については、医学部は医学事務課、薬学部は学生課、看護学部は看護学事務課まで問い合わせてください。

## 4. 渡航中について

### (1) 到着直後にすること/在留届の提出

海外に3か月以上滞在する場合は、旅券法第16条により日本国大使館又は総領事館(以下「在外公館」という)に「在留届」を提出する義務があります。在外公館は、在留届をもとに、災害やトラブルに巻き込まれた日本人の所在地や緊急連絡先を確認して援助活動に当たります。インターネットによる届け出も行うことができます。外国籍の学生については、各国の制度に従い、それぞれの在外公館に確認してください。

外務省 ORRnet

「インターネットによる在留届電子届出システム」

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

外務省海外安全アプリをダウンロードすると簡単に登録できます。



- 上記の在留手続きを行うことで、災害やテロ等の緊急事態が発生した場合には、メールによる通報や迅速な援護が在外公館から受けられます。
- また、在外公館のホームページなどで、滞在中も定期的に危険情報について把握しておくことが大切です。

### (2) 滞在期間中の注意点

#### ① 現地の法令・規則

留学や研修先の国・地域では日本と異なる法律や条例が存在します。また、留学先の大学の学則や罰則規定なども日本の大学とは異なりますので、留学先のチューターなどに相談の上、十分に注意して行動してください。

## ■薬物使用・所持等の禁止

海外でも薬物使用・所持には厳しい罰則があり、死刑を含む厳格な処分が下される国があります。開放的な気分にならず十分注意してください。

- \*他人の荷物を預かる事は絶対にしない。現地で親しくなった人の荷物も預からない。(特に空港では荷物に薬物などが入っている場合があります)
- \*現地でお茶などを売りつけられても、うかつに買わない。  
(薬物などが入っていて警察に拘束された例があります)
- \*あまり親しくない人や知り合っていない人から勧められたものは口にしない。

## ■自動車、バイクの運転について

大学から派遣されている場合、車の運転は原則禁止とします。どうしても運転をする必要がある場合は、必ず保険に入ること。プライベート旅行の際、運転するときは必ず保険に加入すること。

## ② 風俗・習慣等

文化や価値観、宗教など、国によって風俗・習慣等は大きく異なります。滞在国・地域の事情を事前に確認して、歴史的背景や宗教、生活習慣に対して関心と尊厳の念を持ち、現地の人を不快にさせないよう慎重な行動をとってください。

- \*飲酒が禁止されている国。
- \*女性がノースリーブ、脚が見える服を着ない方がいい国などがある。
- \*写真や動画の撮影についても配慮する。

## <参考情報>

一般社団法人海外邦人安全協会 <http://www.josa.or.jp/travel/manual/case/local.html>

一般社団法人日本海外ツアーオペレーター協会 <https://www.otoa.com/>

## ③ 健康・衛生

(a)病気にかったとき

留学先の大学に設置されているヘルスセンターを利用するなど、必要に応じて留学先の大学に相談してください。

任意加入の保険会社の提携機関以外で受診する場合は、病院によってはクレジットカードが必要な場合があります。また、海外旅行保険の保険証とパスポートを持って受診してください。

#### (b)衛生面の注意点

海外では硬水と軟水の違いでおなかを下す人が多くいますので、生水を飲む事は避けて、市販のミネラルウォーターを飲むのが良いでしょう。ただし、アジア産の地元のミネラルウォーターは沸かして飲むためのもので、そのまま飲むものではないので注意。日本で販売されている会社の製品なら安心です。また、途上国では行政の衛生指導が行われていない国が存在するため、露店で食事するのは避けましょう。

### ④ 安全対策

#### (a)政治情勢による危険を甘く見ない

内乱、クーデター、テロ事件などにより政情や治安が不安定な地域には渡航を控えましょう。

#### (b)治安は日本より悪い前提で

渡航先の治安状況や犯罪の傾向、手口、法律や習慣を事前に熟知しておいてください。

スリ・置き引き・ひったくりをはじめ、偽装警察官詐欺、クレジットカード詐欺など、詳細は外務省海外安全ホームページに掲載の「海外安全虎の巻」にアクセスすると具体例が載っています。

#### 海外安全虎の巻

<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>



#### <具体例>

\*外国人が多いショッピングセンター、レストランを避ける。(テロの標的になり易い)

\*気安く話しかけてくる人に油断しない。

(案内をしてもらった後に一緒に食事に行き、薬を盛られ、ATMからお金を取られた例があります)

\*現地の人に誘われてもゲームなどをしない。

(トランプ詐欺などがあります)

- \*狭い路地などに不用意に近づいたりしない。  
(物陰からの首絞め強盗が多発しています)
- \*スマホを道端で出して使わない。  
(スマホも盗まれたり脅し取られたりする対象です)
- \*屋外の ATM でお金をおろさない。(狙われます)
- \*現地での生活に慣れてきたからといって、夜間の外出や一人歩きは油断しない。
- \*多額の現金・貴重品は持ち歩かない。

(c)自然を甘く見ない

- \*天候が悪い時に水辺に近づかない。  
(この程度の雨ならと泳いでいて溺死した例が複数件有)

(d)その他/もし襲われてしまったら

銃やナイフで攻撃されないように、犯人を刺激しないようにしましょう。

- \*騒がず相手の言う事を聞く、一切抵抗しない。
- \*両手をあげておとなしくし、急な動きをしない。
- \*やや下を向き、相手の顔(目)を見ない。
- \*指でお金の入っているポケットを指す。  
(自分で取り出さず相手に取らせる)
- \*持っているものは全部差し出す。
- \*犯人を追いかけない。取り返そうとしない。

⑤日本国内との継続的な連絡

滞在中は SNS 等を用いて、日本国内にいる人(保護者、家族、友人)と定期的に連絡するようにして下さい。また、本学の留学担当窓口である国際交流機構 (n-icmc@ompu.ac.jp)とも定期的に連絡をとるようにして下さい。

⑥緊急連絡/滞在中に事件、事故、自然災害等に巻き込まれた時

- (a)留学先へ連絡し、その指示に従ってください。
- (b)日本大使館その他在外公館に連絡して、その指示に従ってください。
- (c)大学、家族にも連絡をしてください。
- (d)自ら連絡できない場合、留学先や在外公館等の関係者に大学や家族へ連絡してもらうように頼んでください。

**【緊急連絡先】医学部・看護学部(+81)72-683-1221(代表/24時間対応)**

**薬学部(+81)72-690-1000(代表/9時～17時)、72-690-1009(守衛室/時間外)**

**\*緊急連絡先リストは巻末についています。**

## ⑦留学中のメンタルヘルス

慣れない海外生活や学業、研究面はもちろん、対人関係やカルチャーショックなどで精神的に辛くなったときは、ひとりで悩まずに早めに大学内のカウンセラー、身近の人や専門医に相談しましょう。留学先の相談窓口を利用するのもよいでしょう。

## 5.帰国後について

- (1) 新型コロナウイルス感染症に係る新たな措置によって、帰国前の検査証明や入国時の検査が実施され、検疫所長の指定する施設での待機が求められる場合があります。日程には余裕を持ち、十分注意して渡航計画を立ててください。また、国の対策とは別に本学の方針によって別途対応が求められることがありますので、その点も注意してください。
- (2) 帰国時に発熱や下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合には空港の検疫所で申請してください。
- (3) 帰国後の健康状態には十分に気をつけてください。病気によっては、帰国後1カ月を過ぎて発症するケースがあるので、発熱などの自覚症状が続く場合には、速やかに医療機関で受診してください。
- (4) 体調に不安がある場合は登学せず、保健管理室(医学部・看護学部)、保健管理支援室(薬学部)に連絡して指示に従ってください。体調不良の原因が感染症であった場合、集団感染を招く可能性もあります。十分注意してください。

新型コロナウイルス感染症も含め、感染症への水際対策は状況に応じて変更される可能性があります。外務省ホームページや各国の在外公館ホームページ等で最新の情報を確認し、帰国後に学業に差支えのない渡航計画を立ててください。

「在外公館ホームページ」一覧

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/zaigai/>



## 6. チェックリスト

### 緊急時

- ・日本の 110 番にあたる現地の連絡先に電話をする。
- ・保護者に連絡をする。
- ・在外公館に連絡をする。
- ・大学に連絡を入れる、 医学部・看護学部： (+81)72-683-1221(代表/24 時間)  
薬学部： (+81)72-690-1000(代表/9 時～17 時)、72-690-1009(守衛室/時間外)
- ・外務省緊急連絡先に連絡を入れる。 (+81)3-3580-3311

### 渡航前

<input type="checkbox"/>	パスポートの申請/ 有効期限の確認	パスポートの残存有効期間については国ごとに滞在期間、入国目的などによって異なるが、短期滞在の場合でもおよそ6か月以上が必要とされている事が多い。
<input type="checkbox"/>	ビザ申請	必要かどうかは国、渡航理由による。また、米国入国の際にはESTA登録が必要。
<input type="checkbox"/>	予防接種	必要に応じて接種しておくこと。(P.5-P.7)
<input type="checkbox"/>	健康診断等	留学先の大学により健康診断書の提出を要求される場合がある。
<input type="checkbox"/>	保険の加入	必ず加入する。
<input type="checkbox"/>	航空券購入	明るい時に到着する便に乗ること。
<input type="checkbox"/>	必要書類の提出	海外渡航届(大学)
<input type="checkbox"/>	緊急連絡先カード記入	
<input type="checkbox"/>	外務省海外安全アプリのダウンロード	(P.4)
<input type="checkbox"/>	たびレジ登録	(P.4)
<input type="checkbox"/>	パスポートのコピー	パスポート本体とは別の場所に入れて持参すること。
<input type="checkbox"/>	写真	万が一パスポートなどを紛失した時の再発行に必要。
<input type="checkbox"/>	渡航先の治安情報/ 法律や文化の違いの確認	外務省安全 HP など参照。飲酒や喫煙の許可される年齢にも注意。(P.4、P.9)
<input type="checkbox"/>	服用している薬の英文処方箋をもらう/常備薬を持参する	

## 渡航後

<input type="checkbox"/>	到着の連絡	<input type="checkbox"/> 保護者 <input type="checkbox"/> 国際交流機構 (本学のプログラム参加者のみ)
<input type="checkbox"/>	在留届(3か月以上の場合)	日本大使館のオンラインサイトでできる。

## 帰国後

<input type="checkbox"/>	帰国の連絡	<input type="checkbox"/> 保護者 <input type="checkbox"/> 国際交流機構 (本学のプログラム参加者のみ)
<input type="checkbox"/>	体調チェック	体の調子が悪い場合、保健管理室(医学部・看護学部)、保健管理支援室(薬学部)に連絡する。

## 緊急連絡先リスト

滞在先の日本大使館・領事館	
外務省緊急連絡先	(+81)3-3580-3311
現地の警察	
医学部・看護学部代表	(+81)72-683-1221(24時間)
薬学部代表(時間内)	(+81)72-690-1000(薬学部生)9:00-17:00
薬学部守衛室(時間外)	(+81)72-690-1009(薬学部生)17:00-9:00
医学事務課	(+81)72-684-6227(医学部生)平日 8:30-16:50
薬学学務部学生課	(+81)72-690-1014(薬学部生)平日 8:45-17:00
看護学事務課	(+81)72-684-6782(看護学部生)平日 8:30-16:50
国際交流機構	(+81)72-684-6343(直通)平日 8:30-16:50
クレジットカード番号/会社	
保険証番号/保険会社	
航空会社連絡先	

## 参考文献

- ・『筑波大学学生のための海外安全ハンドブック』 2021年9月 筑波大学
- ・『海外安全ハンドブック』 2021年6月 千葉大学
- ・『セーフティガイド 海外留学での安全』 2021年1月 北海道大学
- ・『海外安全 虎の巻』 2020年11月 外務省
- ・『海外渡航危機管理ガイドブック』 2017年4月 東京大学



大阪医科薬科大学

Osaka Medical and Pharmaceutical University