



学生のための

# 海外安全 ハンドブック



北里大学国際部

# 目 次

<b>1. はじめに</b> .....	2
1. 自分の身は自分で守る！ .....	2
2. 危機管理意識の持続 .....	2
3. 海外安全対策行動の3原則 .....	3
<b>2. 出発前にすべきこと</b> .....	3
1. 渡航先の状況把握 .....	3
2. 健康管理 .....	4
3. 緊急連絡時の連絡先の確認 .....	5
4. 海外渡航届 .....	5
5. 海外旅行保険・留学保険 .....	5
6. たびレジ・在留届 .....	6
<b>3. 滞在中の注意事項</b> .....	7
1. 滞在先・連絡先の報告 .....	7
2. 安全対策 .....	7
3. 現地の法令や規則 .....	8
4. 風俗文化・習慣等 .....	10
5. 健康・衛生 .....	11
6. もしもトラブルにあったら .....	12
<b>4. 帰国後について</b> .....	13
付録1：緊急連絡先リスト .....	14
付録2：海外渡航に向けたチェックリスト .....	15
付録3：リンク集 .....	16

このハンドブックは、学生の皆さんが海外で安全な生活を過ごせるよう、危機管理の観点から特に重要な点をまとめたものです。渡航前の準備と海外滞在時の安全対策に役立ててください。

## 1. 自分の身は自分で守る！

海外においては、自分の身は自分で守るのが基本です。

事前に収集した安全情報等の「知識」を実際の危機回避に活かし、何らかの被害にあった時に「使える知識」にするためには、自己責任の「意識」を持っておく必要があります。日頃からあらゆるリスクを考え、個人でできる予防策をしっかりとってください。自分でできる事のひとつは、周りの人々の行動をよく見て参考にすることです。そうすることで現地に馴染みやすくなります。

不幸にも被害にあった場合は、迅速・適切に対応し、被害の程度を可能な限り軽くするよう努めてください。

## 2. 危機管理意識の持続

渡航当初は、目に見えぬリスクが自分を狙っているとの警戒心を持っていても、時間が経ち、現地の雰囲気慣れてくるとその意識が徐々に薄れていくものです。「現地に溶込めば大丈夫」という認識は甘く、自分ではどんなに現地に慣れてきたと思っても周囲からは日本人として見られているものです。一般的に、現地での「到着直後」「3か月過ぎ」「1年経過後」「帰国直前」が被害の多い時期と言われています。これは海外留学の経験や年齢の違う人であっても条件は同じです。初めての体験であることによる『不慣れ』、現地への同化による『油断』や『慢心』が被害を生む要因となります。

危機管理意識は、継続して持つよう心がけましょう。

### 3. 海外安全対策行動の3原則

#### (1) 目立たない

目立たない服装や、慎んだ行動をとることが危険を回避することにつながります。

#### (2) 行動を予知されない

時間の固定化、買い物、外食、長期の留守や旅行等には十分な注意が必要です。

#### (3) 用心を怠らない

情報収集と周囲の環境の変化に絶えず関心を持つようにしてください。

日頃から携行品に細心の注意を払い、後ろを振向く習慣を身に付けるようにしましょう。疑わしい人物に対しては警戒していることを解らせることにより犯行を断念させることができます。

また、現地の人に危険区域や危ない時間帯を教えてもらい、そこに近づくのは避けるようにしましょう。

## 2

## 出発前にすべきこと

### 1. 渡航先の状況把握

#### (1) 現地情報の入手

渡航先の治安情勢、衛生状態、犯罪傾向などの情報を収集し、渡航先にどのような危険が存在するのか予め把握し、併せて適切な対応についても情報収集をしておきましょう。

具体的には、**外務省、厚生労働省、渡航先の在外日本公館、各国や国際機関等**が公開している安全情報などを参考にしてください。

#### 【参考】

外務省 海外安全ホームページ

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



## 2. 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。

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良いでしょう。

### (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、日本のように市販薬が容易に入手できないことがあるので持参すると良いでしょう。特に頭痛薬、風邪薬、下痢止め、かゆみ止め、虫よけなどの応急薬は持参しておくとい重宝します。

### (3) 予防接種・感染症情報

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。もう一つは、海外で感染症にかからないように体を守るためのものです。主に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、渡航先の情報を必ず調べておいてください。海外では、日本にはない病気が発生していますので、予防接種を受けることでその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情報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、渡航者一人ひとりが、どの予防接種を受けるかを決める必要があります。予防接種の種類によっては複数回の接種が必要なもののや、4週間以上間隔を開けて接種が必要なものがありますので、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）のホームページで公開していますので、参考にしてください。

#### 【参考】

厚生労働省検疫所（FORTH）ホームページ

<https://www.forth.go.jp/index.html>



### 3. 緊急連絡時の連絡先の確認

海外滞在中に何らかの危機が起こった場合、関係者に迅速に報告し、安否や置かれている状況について連絡を取り合うことで、危機を回避又は最小限に食い止めることができる可能性が高まります。家族及び大学と速やかに連絡を取れる環境にあることが非常に重要です。

予めパスポート番号、緊急時の連絡先等を控えておき、海外滞在中は必ず携帯して、万が一の緊急事態に備えておきましょう。また、電話のかけ方等、海外滞在時の連絡の取り方を確認しておきましょう。

### 4. 海外渡航届

北里大学のすべての学生は、海外渡航の際に「海外渡航届」の提出が必要です。これは、海外で災害・テロ・感染症発生等の緊急事態が発生した際、当該地域へ渡航中の皆さんの安否確認を迅速に行うためのもので、プライベートな旅行を含むあらゆる海外渡航が対象です。出発前に忘れずに提出してください。

※大学から付与されたアカウントで Google へのログインが必要です。

北里大学ホームページ

<https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/globalization/students/index.html>



### 5. 海外旅行保険・留学保険

海外での事件、事故、病気等の事態に備え、渡航前には海外旅行保険や留学保険に加入してください。プライベートな旅行を除く大学の留

学プログラムでは、クレジットカード付帯の海外旅行保険は認めていません。危機管理サービスを受ける際の要件にもなっているので、必ず海外旅行保険又は留学保険に加入してください。クレジットカード付帯の海外旅行保険だけでは、補償の範囲が制限されていたり、補償内容が十分でない場合がありますので、プライベートな旅行においても海外旅行保険に加入するようにしましょう。また、長期留学の場合は、留学生向けの保険に加入することをお勧めします。保険会社やプランは多数ありますので、支払金額や補償内容をしっかり確認して加入してください。

保険証書は必ず現地に持参してください。現地の医療機関で受診する際や、保険会社への請求時に必要となります。また、日本の家族等へもコピーを渡してください。

#### ●チェックポイント

- 治療救済者費用、賠償責任費用の補償額が十分であるか  
(治療救済者費用が無制限のプランをお勧めします。)
- 保険証書は現地に持参する。コピーは日本の留守宅でも保管
- 保険会社の現地ヘルプデスクの連絡先を控えておく

## 6. たびレジ・在留届

### ●渡航期間が3か月未満の場合・・・「たびレジ」

「たびレジ」とは、外務省が運用する渡航情報登録サービスで、登録すると、旅行先国・地域の最新防犯情報や注意事項が電子メールで提供されます。また、旅行国・地域に所在する在外日本公館などが在留邦人に発出する緊急一斉通報や、最新の渡航情報もリアルタイムで受取ることができます。現地で大きな事件や事故、災害が起こった場合には、登録された連絡先に在外日本公館などから緊急連絡がいきますので、**渡航前に必ず登録しましょう。**



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



### ●渡航期間が3か月以上の場合・・・「在留届」

海外に3か月以上滞在する場合は、旅券法第16条により在外日本公館に「在留届」を提出する義務があります。在外日本公館は、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。



<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

※在留届は、海外での住居又は居所を定めてから提出してください。

なお、提出は実際にその場所に居住した日からでないとできません。

## 3

### 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、まずは家族や大学関係者等に無事に到着したことを報告しましょう。その後も定期的に連絡を取り、滞在中に別の国や地域に旅行などで出かける場合は、その所在を必ず連絡しておきましょう。

※在留期間が3か月以上の方は、2の6.に記載のとおり、在外日本公館への「在留届」の提出が義務付けられていますので、忘れずに提出してください。

#### 2. 安全対策

出発前と同様に滞在中も滞在先の国やその周辺の国・地域の政治、治安、犯罪傾向などについて情報収集を怠らないことが重要です。

特に、外務省や滞在先の在外日本公館が提供する危険情報は現地でも随時確認しましょう。



### (1) 公共交通機関を利用する際の注意

電車やバスを利用して移動する場合、駅や停留所でも注意が必要です。車内には「荷物置場」が設置されている場合がありますが、走行中に荷物を奪われる危険性があるため、なるべく手元に置いておくようにしましょう。

### (2) 出歩く際の注意

犯罪者が標的を選ぶ際は、目立つ人を狙う傾向があります。少しでも犯罪にあう確率を減らすために、目立つ服装・装飾品は控え、極力現地の人たちに溶込むようにしましょう。

また、夜間・早朝は日中よりも人気がなく犯罪にあう確率も高いため、さらなる用心が必要です。特に、犯罪が多発している地域では、日没後の単独行動は避けましょう。

海外の大学ではキャンパスや学生寮の中でも性暴力事件等が発生しており、交際相手や知人から性暴力を受ける可能性もありますので、注意しましょう。

### (3) ホテルに滞在する際の注意

数日間ホテルに滞在する必要がある場合は、防犯体制がしっかりしたホテルを選びましょう。誰でも出入りできるロビーなどは無防備なので、チェックインする際などは荷物から目を離さないようにしましょう。部屋に誰かが訪ねて来たらドアを開ける前に必ず確認し、ホテル関係者や知人であっても警戒心を持って対応しましょう。

### (4) 貴重品・現金の管理

外出する際は、現金や貴重品はできるだけ持ち歩かないように対策してください。

## 3. 現地の法令や規則

滞在先の国や地域では、日本とは異なる法律や条例があります。日本では合法であっても、海外では非合法となることがあります。そのため、法律や条例についての基本的な知識があるかどうかは重

要なことです。知らないうちに犯罪に加担させられていたり、加害者となってしまうこともあるので注意が必要です。

### (1) 通関

麻薬類や銃器などの武器類の持込み、持出しは禁止されています。また、防疫対策のため多くの国で動物（食肉や魚を含む）や植物の持込みや持出しを規制しています。その他、貴金属や電気機器などの持込みに申告が必要な国があり、この場合、正確に申告を行い、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。

また、医薬品を持込める量に規制のある国もありますので、持病のある人は事前に主治医に英文での処方箋を書いてもらうとともに、渡航先の在外日本公館などに確認しておくといでしょう。※ワシントン条約により、生きている動物、漢方薬、象牙、毛皮や敷物、皮革製品、剥製・標本（昆虫を含む）、アクセサリ等の中には学術調査資料として携行する場合であっても輸出入が禁止又は届出を義務付けられている物がありますので、出発前に必ず確認をしてください。

※研究等に係る情報（データ、技術、資料等）及び貨物（機器、試料等）を海外に持出す場合は、安全保障貿易管理に係る手続きが必要な場合があるため、出発前に必ず指導教員に相談してください。

### (2) 交通ルールや交通事情

交通規則は国によって異なります。自らが事故にあうこともあれば、他者を事故にあわせてしまう危険性もあります。まずは、現地の交通規則について知ることが大切です。日頃から十分注意して行動してください。

### (3) 違法薬物

日本では、大麻や覚せい剤等の違法薬物の所持、使用、譲渡・譲受、輸出入、製造、栽培等すべて禁止されていますが、海外では薬物犯罪に対して死刑や終身刑を最高刑とする厳罰を科す

国もあります。薬物に関わることは深刻な事態を招きますので、海外だからといって気を許し、薬物の使用・所持等は絶対にしてはいけません。

大麻等の一部の薬物については、国によって使用が認められていたり、医療用に限って使用が許されたりしている場合があります。このような場合でも、断固たる態度で使用を拒んでください。

また、自分で使用しなくても、自分の意志とは関係なく麻薬取引に巻き込まれることがあります。知人から他人へのお土産として荷物を預かるなど、安易に引受けたところ薬物密輸等で逮捕された例もあります。このような場合、いくら自分は知らないと言っても証明は難しく、罪に問われることがあります。自分の荷物以外は運ばないという心構えを持ちましょう。

#### (4) 飲酒・喫煙

飲酒自体が法的に規制されている国もあれば、飲酒が認められる最低年齢が国や行政地区によって異なる場合もあります。滞在先の法令を遵守することが基本中の基本です。許容できる酩酊度の範囲も、国や社会によって大きく異なります。自分に適した酒量をわきまえるだけでなく、過度の飲酒は控えるようにしましょう。

喫煙年齢も国によってその定めるところが異なります。世界的な傾向として、喫煙できる場所や範囲がかなり限定されるようになり、禁煙区域が拡大傾向にあります。喫煙する際はマナーを守り、周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

### 4. 風俗文化・習慣等

文化や価値観、宗教に関する考え方など、国・地域によって風俗・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ることがないよう慎重な行動をとってください。

## 5. 健康・衛生

### (1) 病気にかかったとき

留学先の大学・機関に設置されているヘルスセンターを利用したり、必要に応じて留学先大学・機関や加入している保険会社に相談してください。

不測の事態による診療・入院が必要な場合、多額の費用を払うことが想定されます。日本では無料の救急車も、海外では高額な費用を請求されることが多いです。病院によってはクレジットカードが必要な場合や治療費の支払いが現金のみに限られる場合もあります。受診の際は、海外旅行・留学保険会社の保険証とパスポートを必ず持参しましょう。また、保険金を請求するために領収書は必ず受取り、必要に応じて診断書や治療費明細書を発行してもらいましょう。

### (2) パンデミックが起きたら

滞在中にパンデミックが発生した場合、現地の医療体制を調べ、保険会社が提携する医療機関の情報を予め集めておくことと安心です。

また、感染拡大状況によっては、一時帰国をするのか、現地に留まるのか決断を迫られることもあります。外務省による「感染症危険情報」等を参考に判断しましょう。

### (3) 食品衛生・飲料水

暑い地域や衛生状態が良くない地域では、他の場所に比べ食品や水を通じての食中毒や感染症にかかる可能性が高まります。滞在先の衛生状態をしっかり確認しておきましょう。

#### 食品衛生に関わる注意点

- 生水を飲むことは避けて、市販のペットボトル入りの水を飲むようする。  
※水道水をペットボトルに入れて売っている場合もあるため、開封された形跡がないかどうかの確認が必要。
- 生ものや加熱されていないもの、調理してから時間が経ったと思われるものは口にしない。
- 肉、魚、生野菜、果物、氷にも注意。

#### (4) 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留学先の大学・機関のカウンセラー、身近な人や専門医に相談しましょう。困ったことがある場合には、留学先の大学・機関や北里大学の教職員に遠慮なく連絡してください。

### 6. もしもトラブルにあったら

事件・事故にあった場合、まず留学先の大学・機関と北里大学に連絡し、適切な指示を仰いでください。在外日本公館、関係機関等に届出、再発防止と被害防止対策に役立てましょう。

また、海外旅行・留学保険等でもサポートや補償を受けられる場合がありますので、サービス内容等を予め確認しておきましょう。

#### 事例1：携帯品をなくした

##### 【対応】

- ①警察に紛失届を提出し、受理証明書を発行してもらう。
- ②不正に利用されないための措置をとる。
- ③保険内容を確認し、携行品紛失に対する補償がある場合は、保険会社に届出る。

##### (1) パスポート

偽造や不正使用されないよう、在外日本公館にパスポートの失効届を提出する。併せて新規パスポート（又は「帰国のための渡航書」）の発給申請を行う。

※万が一のために、パスポートの写しとパスポート用写真（4.5cm×3.5cm）を持参しておくとい良いでしょう。

##### (2) クレジットカード

第三者にカードを利用されないよう、カード会社に連絡し無効手続きを行う。

## 事例2：犯罪被害にあった／事件に巻き込まれた

### 【対応】

- ①警察へ被害を届け出て、被害届の受理書を発行してもらう。
- ②在外日本公館に連絡する。
- ③海外旅行（留学）保険の請求手続きを行う。

※被害にクレジットカードが関係している場合にはカード会社にも連絡する。

日本人が海外で遭遇するトラブルで特に多い窃盗、強盗、詐欺等の事例については、以下に詳しく紹介されています。

外務省「海外安全虎の巻～海外旅行のトラブル回避マニュアル～」

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



外務省「海外安全アプリ」

海外在住の方や海外旅行・出張中の方のために、GPS機能を利用して危険情報や各国緊急連絡先を提供しています（無料）。



(iOS)



(Android)

## 4

## 帰国後について

- (1) 帰国後の健康状態には十分に注意してください。病気によっては、帰国後1か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は、速やかに医療機関で受診してください。
- (2) 帰国時に発熱や下痢の症状がある場合は、空港の検疫所で申請してください。

## 付録1 緊急連絡先リスト

滞在先の在外日本公館	
現地の警察	
現地の救急車	
現地の消防	
クレジットカード会社・ クレジットカード番号	
航空会社	
保険会社・保険証書番号	
旅行会社の連絡先	
外務省緊急連絡先	(+81) 3-3580-3311
北里大学	
滞在先の連絡先	

## 付録2 海外渡航に向けたチェックリスト

渡航前に最低限おさえておくべき項目をまとめました。参加するコースやプログラム、旅行形態等によって必要な手続きは様々ですので、詳細は事前に確認しましょう。

### ◎出発前

#### ★危機管理・健康管理関係

- 外務省の海外安全ホームページなどで渡航先の最新の安全情報を確認する
- 健康状態のチェック（必要な場合は予防接種、健康診断、歯科治療等の受診を検討）をする
- 緊急連絡先リストを作成し、現地に持参するほか、家族や大学関係者等の必要な方へ共有する

#### ★渡航手続き関係

- パスポート、航空券、ビザ、その他の渡航手続き（パスポートやビザは有効期限も事前に確認）
- 北里大学へ「海外渡航届」を提出する
- 海外旅行保険・留学保険への加入
- 外務省の「たびレジ」への登録（3か月以上滞在の場合は、現地到着後に在留届の提出）
- 保険情報・旅券情報を家族と共有する
- 旅券紛失時の速やかな再発行のために、戸籍謄本を実家にて保管する

### ◎現地到着後

- 現地滞在の住所や電話番号を、家族や大学関係者等の必要な方へ連絡する
- 留学の場合は、留学先の大学・機関でオリエンテーション等があれば必ず参加する

### ◎滞在中

- 渡航国・地域の法律・規則に従うことはもちろんのこと、現地社会の習慣や宗教上の制約などを十分に理解した行動を心がけること
- 危機情報を収集し、危険な場所や地域には立ち寄らない
- 緊急時の連絡先（電話番号、メールアドレス等）を常に所持しておく
- 滞在中も継続的に、家族や大学関係者等の必要な方への定期連絡を心がける



## 北里大学関連のサイト

海外渡航届

<https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/globalization/students/index.html>

## 海外安全情報

外務省

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

海外安全ホームページ

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

海外旅行登録「たびレジ」

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

在留届

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

海外安全虎の巻

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

在外公館リスト

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



外務省



在外公館リスト

## 感染症・医療情報

厚生労働省検疫所（FORTH）

<https://www.forth.go.jp/index.html>

国立感染症研究所：感染症疫学センター

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

外務省：世界の医療事情

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

世界保健機構（WHO）

<https://www.who.int/en/>



国立感染症研究所  
感染症疫学センター



外務省  
世界の医療事情



世界保健機構  
(WHO)



北里大学国際部 2024年4月発行