

愛知県立大生のための 海外留学安全ハンドブック



愛知県立大学

インターナショナル・オフィス

目 次

1. 出発前	1
2. 到着直後	5
3. 留学中	6
4. 帰国後	8
5. もしもトラブルにあったら	9
6. 携行品チェックリスト	11
7. 連絡先リスト	12
8. 海外安全情報サイト集	13

1. 出発前

健康面

■ 医療機関で相談

現在既往症があり治療を受けている人や健康面に不安のある人は、渡航前にかかりつけの医療機関で健康保持について相談しましょう。

■ 健康診断

渡航先の大学等によっては、現地語で健康診断書の提出を求められることがあります。健康診断書の提出を求められない場合でも、自分の健康状態を把握するために、健康診断を受けることをおすすめします。

■ 歯科健診

海外での歯科治療には高額な治療費を請求される場合があります。渡航前に日本で治療を済ませ、海外ではできるだけ歯科医にかからないように心がけましょう。一般的に海外旅行保険では、歯科疾病にかかる医療費は対象外です。

■ 予防接種

渡航先国や大学等から、予防接種を求められることがありますので、必要に応じて受けてください。種類によっては、数回の接種が必要な場合や接種間隔の制限がありますので、早めに内容を確認し、接種計画を立てましょう。

■ 持病・常備薬等

何らかの持病がある人は、主治医に英文診断書や薬の処方箋を作成してもらおうと安心です。薬を使用している場合は、現地ですぐに適切な医療機関が見つからない場合のことも考えて、2～3ヶ月分の薬を持参する方がよいでしょう。ただし、海外へ大量の医薬品を持ち出すときは、検疫等で問題となることもありますので、そのためにも病院で英文の診断書を作成してもらおうとよいでしょう。海外では気候や食生活などの環境の変化により体調不良となる人が数多く見受けられます。海外でも市販薬を購入することは可能ですが、体質に合わない場合もあるので、頭痛薬や風邪薬などよく使う薬は日本から持っていくことをお勧めします。

なお、一般的に海外旅行保険では、すでに渡航前にかかっている病気に関する現地での治療費は対象外となります。

保険

■ 海外旅行保険

愛知県立大学の留学プログラム等で海外渡航する場合は、学生教育研究災害傷害保険（学研災）の「学研災付帯海外留学保険（付帯海学）」という海外旅行保険への加入が義務付けられています。その他、個人で渡航する場合にも、海外旅行保険への加入を強く推奨しています。クレジットカード付帯の海外旅行保険は治療・救援費用や賠償責任の補償額が低く対応が十分でないものもあります。補償項目や内容が十分な海外旅行保険に加入してください。

金銭管理

■ クレジットカード

VISA や Mastercard など異なる国際ブランドで 2 枚用意しましょう。紛失や盗難のリスクもありますし、お店によっては特定のカードしか使えないこともあります。

Q. 親名義のクレジットカードは使えますか？

A. 使えません。パスポートと照合され警察が関わる可能性もありますので、自分名義のクレジットカードもしくは家族カードを作成しましょう。

■ 海外プリペイドカード

「キャッシュパスポートプラチナ」や「Wise デビットカード」などの海外プリペイドカードを入手しておけば ATM で現地通貨の引き出しや、デビットカードとして買い物に利用することができます。事前に日本でチャージしておくプリペイド式のため入金した金額分だけ使用することができますとともに、残高が少なくなったらインターネットバンキングなど送金や日本にいる家族が後からチャージすることができます。

■ デビット機能付きキャッシュカード

原則として日本で通常使用しているキャッシュカードを使って海外で現金を下ろすことはできません。ただし、一部の銀行では VISA や Mastercard など国際ブランドのデビットカードやデビット機能が付いたキャッシュカードを発行しており、海外の ATM で現地通貨を引き出すことができます。詳細は各銀行にお問い合わせください。

■ 国際送金・現地の銀行口座開設

多額の現金を渡航先に持っていくことは危険です。国際送金は日本で口座開設をしておけば、簡単な手続きにより現地通貨で受け取ることができます。

■ 国際電話

以下の国際電話のかけ方を、ご家族にも伝えておくことをお勧めします。

ダイヤル直通	【国際電話識別番号】 + 【国番号】 + 【0 を抜いた電話番号】 通話料は発信側支払い。
コレクトコール	日本のオペレーターにつなぎ、通話料を受信側支払指定にして通話。通話方法は電話会社によって異なる。
クレジットカード	クレジットカードで日本と海外間の交信が可能。通話方法は電話会社によって異なる。
プリペイドカード	日本・現地で入手できる国際電話用カードを購入して通話。通話方法はカードによって異なる。

■ 携帯電話

日本で使用している携帯電話の中には、そのまま海外で使用できるものもありますが、契約プランによっては高額な通信料金が発生することがありますので、予め携帯電話会社に海外データローミングをオフにする等の対策や海外で使用する場合の注意事項を確認しておきましょう。SIM フリーのスマートフォンを使用している場合は現地用 SIM と入れ替えて利用することができます。SIM は現地または日本で購入可能です。プリペイド式携帯電話を販売している国・地域もあります。料金や用途を考慮して、自分にあった方法を検討しましょう。

■ インターネット

留学中は通常語学学校や大学に設置されているコンピューターを使用することができます。また、自分のパソコンやスマートフォンを持参し、カフェやホテル、大学等の LAN 接続や無線 LAN スポットのサービスを利用することもできます。特に短期留学の場合は、日本で Wi-Fi ルーターをレンタルするのも一つの方法です。長期留学で自分のパソコンを持って行く場合、日本のプロバイダーの海外ローミングサービスを利用する、もしくは現地のプロバイダーと契約するという手段もあります。

滞在先（寮・ホームステイ）におけるインターネットの使用については、寮や家庭ごとに事情が異なります。一般家庭でインターネットを接続している家庭も多くなりましたので、ホームステイする場合、LAN ケーブルや無線 LAN 接続の利用が、滞在先の使用環境、パソコンの互換性により可能です。また、国によっては一部のインターネットサイトや通信サービスの閲覧や利用が禁止・規制されていることもありますので、事前に情報収集をして代替の通信手段を検討するなどしましょう。

愛知県立大学への届け出

■ 海外渡航届 及び 旅行届の提出

海外へ渡航する方は出発 1 週間前までに必ず「海外渡航届」をオンラインで提出してください。渡航中に連絡先や滞在先が変更になった場合は、メール等で大学へ連絡してください。また、留学期間中に届け出以外の国へ渡航する場合は、別に「旅行届」を提出してください。

海外渡航届 <https://forms.office.com/r/N3Wt8tqSB6>

旅行届 <https://forms.office.com/r/J1NhFVnbEc>



海外渡航届

旅行届

■ UNIPA 最新連絡先の更新

渡航中に通じるメールアドレス、保護者情報など必ず最新情報に更新してください。また、メール配信の設定等も最新にしておいてください。

その他

■ 国際学生証

ISIC 協会が発行するユネスコ承認の世界共通国際学生証です。日本の学生証の代わりとして世界各国で通用し、美術館や博物館、電車やバス利用の際、学生割引の特典を受けられる場合があります。

国際学生証 (ISIC カード) <https://isicjapan.jp/>



■ 重要書類の控え

各種手続きを終えたら、これらの書類の控え（コピー）を取り、その連絡先も控えておけば万一のトラブルの際にも落ち着いて対応することができます。これらの控えは、日本の家族にも渡しておくと同時に、紛失・盗難に備えて、原本（オリジナル）とは別に所持するようにしてください。

- パスポート（写真が貼ってあるページ）
- クレジットカード番号
- クレジットカード会社連絡先
- 航空券予約番号
- 海外旅行保険証券番号
- 保険会社連絡先
- 大学・受入機関等の緊急連絡先



2. 到着直後

移動中の安全対策

■ 空港

空港は多数の外国人が集まるため、様々な犯罪の標的となりやすい場所です。「荷物運び」と称してトランクなどを運び、その後金銭を要求されるといったトラブルも発生しています。貴重品は手離さず、荷物は両足でしっかり挟むようにし、税関などの手続きが終わったら速やかに空港から出るようにしましょう。出入国の時に見知らぬ人から荷物を持ってくれと頼まれたら、絶対に断ってください。違法なものが入っている危険性があります。また、安全のために日中に到着する便を手配してください。

■ 空港からの滞在先までの移動

鉄道やバスを利用して移動する場合、駅や停留所での注意も必要です。盗難やスリ被害は、途中下車駅や終着駅で多発しています。特に列車には「荷物置場」が設置されている場合がありますが、走行中に疲れて寝てしまった間に盗難に遭う危険性があるため、なるべく手元に置いておくようにしましょう。空港同様、速やかに駅や停留所から出て目的地に向かうようにしましょう。

滞在先に到着したら

■ 到着の報告

滞在先に到着したら、まずは家族と大学に無事に到着したことを連絡しておきましょう。到着後数ヶ月の間は連絡を定期的に行なうとともに、滞在中、別の国や地域に旅行する場合には、自分の所在を必ず連絡しておきましょう。

■ 現地連絡先の確認

思わぬ事故や事件、災害などがあった場合に備えて、日本大使館・総領事館のほか、滞在先地域の警察や消防、救急の番号などの各種連絡先を必ず確認しておきましょう。



3. 留学中

在留届の提出（たびレジへの登録）

■ 留学期間が3か月以上の場合：「在留届」の提出

3か月以上外国に滞在する日本人が、災害やテロ等の緊急時の安否確認、退避の手配などの連絡・保護を在外公館から受けられるように、旅券法により「在留届」の提出が義務付けられています。

■ 留学期間が3か月未満の場合：「たびレジ」への登録

外国での滞在期間が3ヶ月未満の場合は「たびレジ」への登録を推奨しています。専用サイトに必要事項（旅行日程・滞在先・連絡先）を入力することにより、滞在先の最新情報、緊急事態発生時の連絡メール、および緊急連絡等の受け取りが可能となります。

外務省「たびレジ」「在留届」

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



生活上の注意点

■ 交通事情

留学先の大学や機関までの移動手段・交通機関、所要時間等を、海外旅行ガイドブックや交通機関のホームページなどで事前に調べておきましょう。



■ 貴重品・現金の管理

日本人は多額の現金や貴重品を持っていると思われ、犯罪のターゲットにされるケースがあります。現地では多額の現金を持ち歩かないようにしましょう。

■ 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、食品や水を通じて食中毒や感染症にかかる可能性が高いため、滞在先の衛生状態をしっかりと確認しておきましょう。特に生水を飲むことは避けて、ペットボトル入りの水を飲むようにしましょう。

■ 法律・条例

考え方や文化が異なれば、その国を治めている法律も変わります。日本では合法であっ

ても、海外では違法行為と判断されることもあり、相違点が多々あります。事前に滞在国・地域の主な法律を勉強しておき、トラブルに遭わないよう心がけましょう。

■ 飲酒

飲酒可能な年齢は国・地域や州によって異なり、飲酒が法的に規制されている、又は全面的に禁止されている場合もありますので、あらかじめ確認しておきましょう。また、酒類購入の際には身分証明書の提示を求められることもあります。無責任な飲酒や過度の飲酒が、事故や被害に遭うリスクを高めることにもなりますので注意しましょう。

■ 喫煙

禁煙法が制定されている国があります。禁煙法が制定されている国では、公共交通機関・施設内での喫煙が禁止されています。

■ 宗教と生活習慣

宗教に対する考え方は国によって大きく異なります。宗教を生活の中に色濃く反映させている国もあり、配慮が必要です。滞在国・地域のこうした事情を下調べしておくことはもちろん、歴史・文化的な背景、宗教、慣習に対し関心と敬意の念を持ち、現地の人を不快にさせる行動は慎みましょう。

■ ドラッグ（麻薬・覚せい剤）

麻薬・覚せい剤等を所持・使用していると、日本と同等又はそれ以上の刑罰が科されます。国・地域によっては無期や死刑といった極刑に処される場合もありますので、麻薬・覚せい剤、疑わしい薬物は、いかなる種類であっても絶対に使用してはいけません。たとえ現地では合法だったとしても日本の法律で禁じられている薬物は違法です。

■ 服装

華美で派手な服装や行動、特にブランド物での装いは、誘拐やテロや窃盗の対象になりやすいといえます。周囲をよく観察し、できるだけ現地の人達に近い服装をするよう心がけることを勧めます。普段は高価な貴金属や宝石などの装飾品は身に付けないほうが良いでしょう。

■ 外出

夜間・早朝は日中よりも人氣が少なく犯罪に遭う確率も高いため、更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、極力2人以上で行動するようにしましょう。欧米諸国の大学では性暴力事件が発生しており、交際相手や知り合いから性暴力を受ける被害が報告されています。

■ ホームステイ

「郷に入っては郷に従え」という意識と、「事前に聞いてから行動する」ことが大切です。また、「自分はこの家族の一員である」という意識を持ちましょう。ホテルや旅館に泊まるような気持ちで「何でもしてもらえると」思っていると、「何もしてくれなかった」「働かされた」といった不満だけが残ります。家族の一員として、各家庭の生活習慣やルールを守るように心がけてください。

① 洗濯

家庭の事情もあるので、一緒にお願ひした方がいいのか、自分でやった方がいいのか聞いておきましょう。日本とは異なり、週1回しか洗濯をしない家庭もあります。

② お風呂（シャワー）

湯船に長くつかう習慣は日本など少数の国に限られています。家庭によっては水不足等の事情もあり、お風呂（シャワー）の時間帯や使用時間が決められていることもあります。

③ 外出・外泊・門限

帰りが遅くなる場合や外泊する場合は必ず事前にホストファミリーに伝えておきましょう。門限を決めている家庭もあるので、あらかじめ確認しておきましょう。

④ その他

食事や洗濯など、やってもらって当たり前だと思わず、感謝の言葉を忘れないようにしましょう。会話では明確な意思表示が大切です。意味が取れない場合には、はっきり「わからない」と伝えてください。

4. 帰国後

帰国届の提出

帰国後は、速やかに帰国の報告として「帰国届」をオンラインで提出してください。また、留学中休学していた学生は、「復学届」を忘れずに学務課に提出してください。

帰国届 <https://forms.office.com/r/D8bCfeVFFk>



5. もしもトラブルにあったら

事前の予防対策をしていても、事件や事故に巻き込まれてしまうことがあります。そうしたときは慌てずに対応しましょう。

盗難・紛失

■ パスポート

現地の警察へ被害届を出し、その受理書（ポリスレポート）を受領したうえで、滞在国の大使館・総領事館でパスポート再発給または帰国のための渡航書を申請してください。

- 紛失一般旅券等届出書
- 警察署の発行した紛失届出を立証する書類、または消防署等の発行した罹災証明書等（ポリスレポート）
- 6か月以内に撮影された顔写真（4.5 cm×3.5 cm）
- 6か月以内に発行された戸籍謄本または抄本（原本）、または日本国籍であることを確認できる書類
- 一般旅券発給申請書 または 渡航書発給申請書
- ※ 英語で氏名が確認できる書類があるとスムーズです（国際学生証など）
- ※ 紛失したパスポートのコピーがあると役に立ちます

■ クレジットカード

盗難に遭ったカードを利用されないよう、速やかにカード会社に連絡し利用停止の手続きをとってください。また、現地の警察へ被害届を出し、その受理書（ポリスレポート）を依頼してください。

事故・事件

■ 犯罪・事件（置引・スリ・窃盗・強盗・詐欺など）

現地の警察へ被害届を出し、その受理書（ポリスレポート）を依頼したうえで、滞在国の日本大使館・総領事館に連絡してください。その上で後日、海外旅行保険の請求手続きを行きましょう。

■ 性暴力被害

信頼できる人に相談してできるだけ早く現地の警察への被害届の提出、病院での検査を受けてください。現地で相談することが難しい場合は、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター（日本国内）への電話相談も活用してください。

[性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター](#)



■ 緊急事態

海外滞在中に思わぬ事件や事故への遭遇や、テロや暴動、あるいは地震や台風などの自然災害に巻き込まれることも考えられます。その場合は滞在国の各大学・受入機関、現地政府、日本大使館・総領事館の対応を必ず確認し、指示に従ってください。

心と身体の健康

■ 病気・怪我

留学先大学や受入機関内に保健センターやクリニックがあればまずは相談してみましょう。海外旅行保険に加入している場合は保険会社に現地の医療機関を紹介してもらうことができます。また緊急時には、日本大使館・総領事館に現地の医療機関の情報を提供してもらうこともできます。受診にかかった領収書や診断書は保険の請求に必要です。大切に保管し、後日、海外旅行保険の請求、渡航中も日本の健康保険に加入している方は健康保険の給付手続きを行ってください。



サポートデスクの活用

■ 海外危機管理サポートデスク

大学指定の海外旅行保険（学研災付帯海外留学保険）に加入すると、海外危機管理サポートデスクのアシスタント（TSS 海外留学生トータルサポートサービス）を受けることができます。病気・怪我に関する病院紹介のほか、事故・盗難・海外生活における様々なトラブル等について、フリーダイヤルに加えて、LINEの無料通話で24時間365日気軽に相談することができます。加入時にもらうカードの連絡先を確認しましょう。

■ 海外健康電話相談サービス

TSS 海外留学生トータルサポートサービス加入者へのサポートの一つで、24時間365日体制で看護師・救急医が日本語で各種相談に応じます。また事前予約をすることで専門医に体調や精神面の相談をすることができます。

7. 連絡先リスト

	名称	電話番号
愛知県立大学	インターナショナル・オフィス ryugaku@bur.aichi-pu.ac.jp	+81-561-76-8829
	学務課 gakumu@bur.aichi-pu.ac.jp	+81-561-76-8821
	夜間・休日（守衛室）	+81-561-64-1111
留学先機関		
滞在先	日本大使館・総領事館	
	警察	
	消防	
	救急	
	病院	
海外旅行保険会社		
クレジットカード会社		
航空会社		
旅行会社		
家族		
友人		

8. 海外安全情報サイト集

情報サイト	
外務省海外安全ホームページ	各国の危機情報、安全対策を掲載
https://www.anzen.mofa.go.jp/	
外務省在外公館リスト	各国の日本大使館、総領事館を掲載
http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html	
厚生労働省感染症情報	感染症対応等を掲載
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/index.html	
厚生労働省検疫所	世界の感染症情報を掲載
http://www.forth.go.jp/	
外務省在外公館医務官情報 (世界の医療事情)	各国の医療機関の情報を掲載
http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/	

2026年4月発行