



海外渡航 ガイド

2021 年5月

信州大学
グローバル化推進センター

はじめに

海外での留学や研究、インターンシップ、あるいは旅行などを計画されている皆さんは、様々な期待や抱負に胸を膨らませていることと思います。しかし海外での滞在を有意義なものとするためには、渡航には様々なリスクが伴うことを理解し、安全に過ごすための準備と心構えが必要なことを忘れてはなりません。

このガイドが信州大学みなさんの安全な海外渡航のための手引きとなり、万が一危機に遭遇した場合でも的確に対処できるための一助となれば幸いです。

目次

はじめに	2
1. 海外渡航前の準備	3
【主な手続き】	4
【その他準備すべきこと】	5
2. 海外で安全に過ごすための心得	7
3. 海外での過ごし方・注意事項	8
4. 帰国したら	10

1. 海外渡航前の準備

主な手続き	準備時期
(1) パスポートの申請または更新 (有効期限が適切か早めに確認)	渡航が決まったら早めに
(2) ビザ等の申請 (必要に応じて)	
(3) 留学届・休学届の提出【学生】 (必要に応じて) ※所属学部・研究科に必要な有無を確認のこと	
(4) 航空券の手配	
(5) 信州大学海外渡航届/一時帰国・出国届の提出【学生】	2 週間前
(6) 海外旅行 (留学) 保険への加入	
(7) 「たびレジ」への登録 (渡航期間が 3 か月未満の場合)	出発前
(8) 「在留届」の提出 (渡航期間が 3 か月以上の場合) ※海外での住所が定まってから提出	出発前または到着後
その他準備すべきこと	
(1) 予防接種 (必要に応じて) ※予防接種の種類によっては 3 か月以上前から準備が必要	
(2) 渡航先の情報収集	
(3) 緊急連絡先リストの作成	
(4) お金の準備と管理	
(5) 健康管理・医薬品	
(6) 通信手段の準備	

【主な手続き】

（１）パスポートの申請または更新

渡航が決まってパスポートを所持していない場合は、まずパスポートの申請をしましょう。また渡航先によっては渡航期間プラス数カ月の有効期間が必要な場合がありますので、有効期限を確認し必要な場合は更新の手続きを行ってください。

パスポートの手続きは、原則として住民票のある都道府県のパスポート申請窓口で行いますが、長野県外に住民票のある方も必要書類を提出することにより「居所申請」が可能です。詳しくは長野県ホームページ「パスポート（旅券）のご案内」をご覧ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kokusai/sangyo/kokusai/passport/annai/index.html>

（２）ビザ等の申請（必要に応じて）

渡航目的や期間によってはビザの取得が必要となり、在日大使館や領事館で申請をします。必要書類や手続き方法については、国やビザの種類によって異なり、また予告なく変更される場合がありますので、必ず最新の情報を各国大使館のホームページなどで確認し、原則として渡航者本人が手続きを行ってください（ビザ手続き代行業者に有料で依頼できる場合もあります）。手続き期間は国によって異なりますが、長期間必要な場合もありますので、早めの準備が必要です。

またアメリカやカナダなど、短期間の渡航であってもビザ免除プログラム（アメリカ：ESTA/カナダ：eTA）の電子渡航認証をインターネットで申請しなければならない場合があります。外国籍の方はこれらに当てはまらない場合もありますので、詳しくは各国の大使館ホームページを参照してください。

（３）留学届・休学届等の提出【学生】

交換留学や、休学を伴う留学などの場合、所属学部・研究科にて手続きを行う必要があります。提出書類に関しては、所属学部・研究科に早めに確認してください。

（４）航空券の手配

参加する海外研修プログラム等によっては、旅行会社が参加者の航空券を取りまとめて手配する場合がありますが、そうでない場合は、個人の責任で旅行会社の窓口やインターネットで航空券を手配することになります。ビザによっては申請時に往復航空券の提示を求められる場合もありますので、事前に確認が必要です。

また、緊急時を想定して、出発日や帰国日の変更が可能な航空券の手配をお勧めします。なお信州大学の経費で渡航する場合は、海外出張の手続きを行ってください。

（５）信州大学海外渡航届/一時帰国・出国届の提出【学生】

海外に渡航する信州大学生は、留学・研究・個人的旅行など渡航の種類に関わらず全員提出します。一般学生は「海外渡航届」、留学生は「一時帰国・出国届」を、ACSUポータルサイトからオンラインで提出してください。海外渡航届/一時帰国・出国届では、利用航空便名や発着時間、渡航中の緊急連絡先などを入力します。海外渡航届および一時帰国・出国届のトップページの注意事項をよく読み、準備してから入力・提出しましょう。

（６）海外旅行（留学）保険への加入

渡航先では思わぬトラブルに巻き込まれたり、怪我や病気で医療機関を利用することにより多額の費用が発生する可能性がありますので海外渡航の際には学生は必ず保険に加入してください。

参加する留学プログラムによっては加入する海外旅行保険・留学保険が指定されている場合があります。また、信州大学が認めた海外派遣の場合、学生は「学研災付帯海外留学保険」という高い割引率の適用された保険に加入することができますので、詳しくは所属学部・研究科やプログラム主催部局に確認してください。

＜加入する海外旅行保険または留学保険のガイドライン＞

治療・救援費用」無制限、「賠償責任」1億円以上のプランを選択することが望ましく、最低でも「治療・救援費用」3,000万円以上、「賠償責任」5,000万円以上のプランを選択することが必要

- ・一般的にクレジットカードに付帯されている海外旅行保険は補償が十分でない場合が多いため、補償の内容についてはよく確認してください。
- ・学生は加入必須としていますが教職員も補償の十分な海外旅行保険に加入することを強く推奨します。

（７）「たびレジ」への登録（渡航期間が３カ月未満の場合）

「たびレジ」とは、外務省からの最新の安全情報を受信できる海外安全情報無料配信サービスです。登録後は、出発前から渡航先の情報をメールで受け取ることができ、現地で事件・事故や災害等があった場合には素早く支援を受けることができます。（外国人の方も登録することができますが、情報はすべて日本語です。）

たびレジの登録はこちらから

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

（８）在留届の提出（渡航期間が３カ月以上の場合）

海外に居所を定め３カ月以上滞在する場合は、在留届を提出することが法律で義務付けられています（日本国籍を保有する方）。緊急事態発生時には、在留届をもとに、大使館・総領事館が、安否確認や支援活動等を行います。なお、届け出内容に変更のあった場合は変更届、帰国の際には帰国届を提出してください。

在留届・変更届・帰国届の提出はこちらから

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

【その他準備すべきこと】

（１）予防接種

渡航先によっては予防接種が必須または推奨されている場合や、受入大学によって特定の予防接種が義務付けられている場合があります。予防接種には期間を空けて数回接種しなければならないものがありますので、必要の有無について早めに調べておきましょう。

※予防接種の種類によっては渡航の３か月以上前から準備すべきものもあります。

（参考）

海外留学健康の手引き

<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/kenkou/ryugaku2019.pdf>

学生の海外渡航時の感染症対策について

<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/kenkou/kansensho.pdf>

厚生労働省検疫所ホームページ FORTH

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

（２）渡航先の情報収集

外務省の「海外安全ホームページ」や渡航先国の大使館ホームページ等から治安情報や緊急連絡先などの情報を収集し、万が一に備え、身の安全を守る知識を備えておきましょう。

外務省海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/> で渡航先の危険レベルを確認し、渡航の可否は慎重に検討してください。

- ・ レベル１：十分注意してください。
- ・ レベル２：不要不急の渡航は止めてください。
- ・ レベル３：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）
- ・ レベル４：退避してください。渡航は止めてください。（退避勧告）

また、大学が主催するプログラムの場合、事前ガイダンスへの出席が義務付けられている場合は必ず参加してください。

（３）緊急連絡先リストの作成

災害・事件・事故・病気・盗難など緊急事態が発生した際の派遣先大学、信州大学、保険会社、クレジットカード会社等の連絡先を必ず確認し、リストを作成しておきましょう。

また、現地の警察・消防・救急車・日本大使館（領事館）の連絡先も確認しておきましょう。これらは外務省海外安全ホームページ掲載の「外務省在外公館リスト」や国別の「安全の手引き」などで確認することができます。

外務省在外公館リスト <https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>

（４）お金の準備と管理

海外で多額の現金を持ち歩くことは危険です。海外で利用しやすい VISA、MASTER などのクレジットカードやデビットカード等を準備していくことをお勧めします。また出発前に空港で両替し少額の現地通貨を持つていくこともお勧めします。海外に長期滞在する場合は、現地で口座を開設して家族に送金してもらう方法や、日本の口座に入金されたお金をクレジットカードやデビットカードで海外の ATM から引き出す方法などがあります。（利用できないカードもあるため、事前にカード会社に確認しておきましょう。）

（５）健康管理・医薬品

海外での活動を有意義なものにするために、出発前の健康管理は大切です。特に長期滞在の場合は渡航前に健康診断を受診し、自身の健康状態を把握しておきましょう。持病・既往症がある場合は、主治医に英文でのメディカルレポートを作成してもらったり、服用している薬の英文の処方箋をもらっておくとより安心です。また基本的な市販の医薬品（頭痛薬・胃腸薬・虫よけ、かゆみ止めなど）を持っていくと重宝します。

歯科治療は一般的な海外旅行保険では補償の対象外となり、非常に高額となる場合がありますので、渡航前に必要な治療を終わらせておきましょう。

（６）通信手段の準備

緊急時、あるいは定期的に日本と連絡をとるための手段を確認しておきましょう。一般的に、海外では WiFi 環境が整っていることが多く、そのような地域ではメール等で通信ができます。

日本の携帯電話をそのまま海外で使用すると、利用料金が非常に高額となる場合がありますので注意してください。SIM フリーのスマートフォンであれば、現地で SIM カードを購入し、設定すれば自身のスマートフォンを日本と同じように海外で使用できます。または海外の携帯電話をレンタル・購入したり、海外旅行用のポータブル WiFi ルーターをレンタルしていくという方法もあります。また、現地の公衆電話の利用方法も確認しておく、いざというときに役立ちます。

2. 海外で安全に過ごすための心得

～自分の身は自分で守る～ 海外での安全対策の基本です。

治安の良い日本での生活に慣れた人々が、海外で思わぬトラブルに巻き込まれるケースは後を絶ちません。海外渡航の際には、現地の情報をしっかり入手し、一人一人が「自分の身は自分で守る」という意識を持ってリスク回避の対策を講じることが重要です。

（１）目的地の安全性確認

世界には内乱やクーデターなどにより情勢が不安定であったり、感染症の流行が心配される国・地域があります。また、安全と思われる国・地域であっても、犯罪が多発しているエリアへは不用意に近づかない、夜間の一人での行動を避けるなど、十分に用心してください。外務省の海外安全ホームページや、たびレジからの情報メール配信で渡航先の危険情報を確認し行動するようにしてください。

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

（２）多額の現金や貴重品を不用意に持ち歩かない

一般的に日本人は裕福で不用心というイメージを持たれていることがあり、スリや置き引きのターゲットとなってしまう場合があります。日本とは違うという意識をしっかりと持ち、万が一被害にあった場合でも最小限で済むよう、多額の現金などを持ち歩かないよう注意しましょう。歩きスマホなどにも十分に気を付けてください。

（３）犯罪にあったら抵抗しない

海外では犯罪者が凶器を持っていてグループで犯行に及ぶケースもあります。実際に、スマートフォンを盗まれた日本人学生が犯人を追いかたところ、殺害されてしまったという事件が発生しています。物品はまた購入できますが命は一つしかありません。犯罪にあった場合は身の安全を第一に考え、犯人に抵抗しない態度を示すことが大切です。

（４）見知らぬ人を安易に信用しない

旅行中や留学中の好奇心から、つい見知らぬ人の誘いに乗って、睡眠薬強盗や性犯罪の被害に遭ったり、知らぬ間に違法薬物の運び屋として自身が犯罪者になってしまったというケースがあります。現地の人との交流は旅先・留学先での醍醐味でもあります。少しでも怪しいと思ったらはっきりと誘いを断る勇気が必要です。

3. 海外での過ごし方・注意事項

(1) 到着の報告・滞在中の定期報告

現地に無事到着したら、まず家族や大学関係者に一報しましょう。また長期の滞在となる場合は定期的に近況報告をするよう心掛けてください。本人が大丈夫と思っていても、連絡がない場合、家族は必要以上に心配していることがあります。またプログラムによって、定められた方法での報告や在籍確認が必要となる場合がありますので、事前に確認のうえ、これらを忘れることのないよう十分に注意してください。

(2) 現地法令の遵守と風俗・習慣の尊重

海外では日本と違う法律や規則があることがあります（例：ゴミの不法投棄、酒類の購入や飲酒の年齢など）、これらを破った場合、非常に重い罰則や罰金を科されることがあります。また軍事施設や空港など、撮影禁止の場所での写真撮影などにも十分に気を付けてください。

また、日本と違う宗教や文化により、タブーとされていることや、日本では普通でも現地では非常に失礼な行為ととられることがあります。それぞれの国の風俗・習慣を理解し、尊重するよう心がけましょう。

(3) 健康管理

海外では気候の違い・時差・衛生環境・精神的ストレスにより体調を崩すことも少なくありません。現地では適度な食事、十分な睡眠、無理のないスケジュールを心掛け、生水・生ものには十分気を付けるようにしてください。

(4) 現地でトラブルに遭った場合

①盗難・紛失

金品・パスポート・スマートフォンなどの盗難・紛失の場合はまず警察に届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取ってください。ポリスレポートは、パスポートの再発行や保険金の請求の際必要となります。クレジットカードの盗難・紛失の場合は至急クレジットカード会社に連絡をしてカードの無効化手続きを行ってください。また日本で契約したSIMカードの入っているスマートフォンの盗難・紛失にあった場合は、日本の契約会社に連絡しSIMカードの無効化を行う必要があります。

②事件・事故

海外で日本人が事件・事故にあたり緊急入院した場合、在外公館（日本国大使館・総領事館）では被害の状況及び要望に応じて案内や助言、支援等を行っています。在外公館には、所在国の法律・主権との関係で制約があってもできないこともあります。様々な相談に応じ、解決方法について一緒に考えてくれますので、困った場合には最寄りの在外公館に相談してください。

③病気・怪我

補償の十分な海外旅行保険に加入していれば、サポートデスクに連絡し日本語で医療機関の手配などをサポートしてもらえるサービスがありますので事前に確認しておきましょう。また外務省ホームページには「世界の医療事情」として各国の医療体制や現地医療機関（日本語や英語対応が可能な機関を含む）の情報が掲載されています。

外務省ホームページ「世界の医療事情」
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

※なお、外務省の「海外安全虎の巻」では在外日本大使館・領事館の連絡先、パスポート紛失時の対応などについて分かりやすく記載されていますので、冊子を携帯するか、電子版をダウンロードして携帯することをお勧めします。

「海外安全虎の巻」は外務省の海外安全ホームページに最新版が掲載されています。

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

★緊急時の連絡について★



4. 帰国したら

(1) 家族や大学への報告

無事に空港に到着したら、まず家族に連絡しましょう。引率教員がいる場合や旅行会社が手配しているプログラムの場合は、引率教員や旅行会社が大学に帰国の連絡をしますが、個人で留学・研究等のため渡航していた場合は、本人が大学に無事帰国の旨連絡してください。

(2) 帰国後の手続き

信州大学に関連した渡航で、帰国後に報告書等の提出が義務付けられている場合は、必ず期日までに提出してください。とくに留学のための奨学金を受給していた場合は、速やかに必要な手続きを行ってください。

また、成果報告会等が実施される場合は、次にプログラムに参加する学生へのバトンになりますので、必ず参加してください。

(3) 体調管理・健康観察

帰国後 2 週間は自身の健康観察を行ってください。体調不良が続く場合は、受診前に渡航していた機関・国名を電話で連絡のうえ、必ず医療機関を受診してください。

信州大学では新型コロナウイルス感染症への対応についてホームページに情報を掲載し、随時更新しています。必ず最新情報を確認し、体調不良のある場合は ACSU ポータルサイトから必要な報告・対応を行ってください。

信州大学ホームページ <https://www.shinshu-u.ac.jp/>

ACSU ポータルサイト <https://acsu.shinshu-u.ac.jp/>