

東京科学大生のための 安全な海外渡航の手引き

2026年6月

東京科学大学 教育本部

目次

I. 海外渡航時の心構え	4
II. 東京科学大学の海外渡航にかかる安全管理指針	4
III. 渡航前の準備	5
3. 1 渡航が決まったら	5
3. 2 渡航中の連絡先の共有	5
3. 3 たびレジと在留届の登録	6
3. 4 危機管理サービスへの加入	6
3. 5 海外旅行保険の加入	6
3. 6 渡航先に関する情報収集	7
3. 7 渡航前の健康診断	7
3. 8 ワクチン接種	7
3. 9 誓約書の遵守	7
3. 10 その他留意事項	8
IV. 渡航中の注意事項	8
4. 1 常に携帯すべきもの	8
4. 2 トラブル時の対応（緊急事態に遭遇したら）	8
4. 3 渡航先の医療事情の把握	9
4. 4 海外旅行保険、危機管理サービスの利用	9
4. 5 その他	10
V. 帰国後の注意事項	10
5. 1 渡航中・帰国後に体調不良となった場合の対応	10
参考1. 海外渡航に関する参考情報	11
1. ① 海外旅行保険の種類	11
1. ② 渡航先に関する情報収集の詳細	11
1. ③ 渡航中の健康管理	12
参考2. 海外渡航で起こりうるトラブルと対処事例	14
2. ① 窃盗、詐欺、強盗などのトラブル	14
2. ② 紛争、暴動、クーデター、テロなどの緊急事態	14
2. ③ 死傷事故	15
2. ④ 東京科学大生のトラブル事例	16
参考資料 [既往症（アレルギー、精神疾患を含む）がある方へ]	17

はじめに

この手引きは海外留学を計画中のみなさんに向けて、留学にあたって必要な情報を提供することを目的として作成されました。

予備知識なしでの海外渡航は非常に危険です。日本での常識が海外でも通用すると思っていると、思わぬ事態になりかねません。留学を楽しく、安全で有意義なものにするために、ぜひ本書を渡航前の準備や海外滞在中の安全対策に役立ててください。また、ご家族の方にも1部渡すことをお勧めします。

【本書の対象者】

- ・ 本学の教育課程の一環として海外の協定校等に留学する学生
- ・ 本学において募集を行う海外留学プログラム（部局が募集を行うものを含む）により海外の大学等に留学する学生
- ・ 本学を休学して、あるいは休暇中に海外の大学等に留学する学生（私費留学等）
- ・ 研究、学会参加等の目的で海外滞在する学生

I. 海外渡航時の心構え

海外留学をするにあたって、渡航手続きを踏んでいただく前に、まずは基本的な海外渡航時の心構えとして、以下3点を心に留めてください。特に海外渡航が初めての方、しっかりとご一読をお願いします。

「自分の身は自分で守る」

海外渡航中の事件・事故を回避するためには、学生が「自分の身は自分で守る」、すなわち自己責任という意識を常にもって行動することが最も重要です。海外では日本と違った危険に遭遇する可能性が高い一方、渡航先の治安状況等を学生自身が事前に熟知し、日本にいるときとは意識を切り替えることで多くの事件・事故を防ぐことができます。そのため渡航者自らが情報を収集し、危機を回避することが大切です。

「危険な場所には近づかない」

海外には国際情勢や治安情勢が極度に悪化しているといった理由で、渡航には適さない国や地域がたくさんあります。「危険な場所には近づかない」ことが安全確保の最も確実な方法です。留学を計画する際には、十分な情報収集に基づいた安全な渡航計画を立てるよう心がけてください。

「ここは日本ではない！」という意識をもつ

日本は世界の中でも最も治安のよい国の一つです。海外では日本と違った危険が待ちかまえており、留学中は常に事件・事故と隣り合わせの環境にいるといっても過言ではありません。また、気候や生活習慣などが日本とは異なることで、体調を崩したりストレスがたまりやすくなります。

事前に収集した情報を実際の危機回避や健康維持に活かすためには、日本とは文化や習慣、環境が違う場所にいるという自覚をもつなど「意識」を常に海外モードにして注意を怠らないことが重要です。

II. 東京科学大学の海外渡航にかかる安全管理指針

本学では、外務省の海外安全ホームページの「危険情報」及び「感染症危険情報」（以下URL参照）や留学先大学等の環境などを総合的に勘案し、下表のとおり海外渡航プログラムの延期または中止/途中帰国等を判断します。本学から指示が出た際には速やかに従ってください。

＜外務省海外安全ホームページ「危険情報」及び「感染症危険情報」に基づく本学の方針＞

カテゴリー	危険情報および感染症危険情報の説明	本学の判断 (基本方針)
[危険レベル1] 十分注意して下さい。	その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。	渡航を実施（滞在している場合継続）するが、注意を払う。
[危険レベル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。	渡航は延期もしくは中止。 当該国・地域に滞在している場合、原則滞在地から帰国又は安全な国・地域に退避。

[危険レベル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。)	渡航中止。 当該国・地域に滞在している場合、滞在地から早急に帰国又は安全な国・地域に退避。(留学生が自国における研修・学会等に参加する場合はこの限りではない。)
[危険レベル4] 退避してください。渡航は止めてください。(退避勧告)	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。	渡航中止。 当該国・地域に滞在している場合、滞在地から即時帰国又は安全な国・地域に退避。(留学生が自国における研修・学会等に参加する場合はこの限りではない。)

<参考>

- ・外務省海外安全ホームページ「地図からの選択」
<https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/>
- ・外務省 海外安全ホームページ → 「危険情報」、「感染症危険情報」とは？
<https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/risk.html>
https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/kansen_risk.html

Ⅲ. 渡航前の準備

3. 1 渡航が決まったら

学院所属の学生の場合

留学等海外渡航手続きページを参照して必要な手続きを進めて下さい。

<https://www.titech.ac.jp/international-student-exchange/students/abroad/procedures>

学部・研究科所属の場合

まずは、国際教育課湯島海外留学グループに連絡をしてください。

E-mail: ossu@ml.tmd.ac.jp

3. 2 渡航中の連絡先の共有

渡航にあたり、大学（指導教員、プログラム担当部署等）と家族に、以下の情報を事前に知らせておくとともに渡航先からも定期的に連絡をしましょう。

- ・渡航日程、利用予定便名
- ・緊急時の連絡先（自身の携帯番号、留学先大学の住所等）
- ・パスポート番号
- ・保険会社（保険証券番号含む）、危機管理サービスに関する情報

3. 3 たびレジと在留届の登録

現地の在外公館（日本大使館・総領事館）は、大規模な事件・事故、テロ、自然災害等緊急事態が発生した際、外務省海外旅行登録「たびレジ」への登録情報や「在留届」をもとに邦人の安否確認や支援を行います。これらに登録することで最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール等、リアルタイムで現地の情報を受け取ることができます。ご自身の渡航期間に応じて以下の登録をお願いします。

- ・たびレジ (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>)

※海外渡航者全員が対象。危機管理サービスに加入すると自動的に「たびレジ」に登録される。

- ・在留届 (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>)

※外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する方が対象。渡航先での居所が決まったら登録する。

※渡航先から別の国へ旅行や出張をする際は、都度「たびレジ」に登録してください。

※在留届提出後、提出内容に変更が生じた場合や、帰国が決まった（帰国された）際には、必要な届出を行ってください。

3. 4 危機管理サービスへの加入

留学中の不測の事態への対応から留学生活における疑問（健康相談等を含む）の解消まで、幅広いサポートの提供を目的として、教育・研究のために海外渡航する学生は大学による費用負担で危機管理サービスに加入します。

万が一、海外で事故・事件・トラブルに巻き込まれる等の緊急事態が発生した場合、危機管理サービスコールセンター（アイラック安心サポートデスク）へ連絡して下さい。危機管理サービス会社は一次対応を指示するとともに、状況を大学と共有します。

⇒危機管理サービスの主な内容

- ・アイラック安心サポートデスク（24時間365日対応の危機管理サービスコールセンター）で各種相談対応（英語対応可）。事故・事件・トラブルへのサポート、キャッシュレス対応ができる病院の予約等
- ・スマートフォン用支援アプリ（Pro Finder）を通じて最新の海外安全情報を配信
- ・海外で緊急性の高い事故・事件等が発生した場合に、大学はPro Finderを通じて学生の安否確認を実施

3. 5 海外旅行保険の加入

海外で入院・手術が必要になると、医療費が非常に高額になることが多く、さらに家族が入院先を複数回訪問する必要が生じ高額な渡航費用が発生することもあります。こうした事態に備えるため、教育・研究のために海外渡航する学生には大学が指定する海外旅行保険（治療・救援費用（3千万円以上）、個人賠償責任（1億円以上）を満たす保険）の加入を義務としています。

万が一の事態に備え、出発前に補償内容を確認のうえ、保険証券は印刷して現地に持って行くようにしてください。家族にも保険証券のコピーを渡して下さい。

大学が指定する保険やその他保険の参考情報は、[参考1. ① 海外旅行保険の種類](#)をご参照ください。

3. 6 渡航先に関する情報収集

安全な海外渡航・留学のために、外務省の海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp>) 等で必ず渡航先の情報収集を行ってください。収集が推奨される情報については以下をご参照ください。

- ・ 渡航先の国際情勢や治安情勢
- ・ 渡航先特有の犯罪傾向や取るべき防犯対策
- ・ 渡航先における文化やマナー
- ・ 健康、安全に過ごすために気を付けるべき渡航先の一般常識（水道水は飲めるか否か等）
- ・ 渡航先の医療制度

その他、渡航先に関する情報収集にかかる参考情報を、[参考 1. ② 渡航先に関する情報収集の詳細](#)に記載しています。

3. 7 渡航前の健康診断

留学先大学等によっては、健康診断書の提出を求められることがあります。提出が不要な場合でも、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ることをお勧めします。

既往症がある場合や、現在通院中の場合には、海外生活等に耐えられるかについて医師へ相談し判断してもらうとともに、英文の持病の診断書（参考資料 1 を参照）、紹介状、処方薬説明書を渡航国へ持参して下さい。また、万が一の場合に備え、上記書類をプログラム担当部署へ提出し、必要に応じて留学先大学等に対しても、情報を伝えてください。

歯の治療等については、一般に海外旅行保険の補償対象外であり、治療費が日本と比べて高額になるケースが多いため、必ず出発前に歯科検診を受け必要な治療を済ませてください。

3. 8 ワクチン接種

厚生労働省検疫所のホームページ (<http://www.forth.go.jp>) で、渡航先は予防接種が必要か、感染症（黄熱、デング熱、マラリア、狂犬病等）が発生していないか、現地で体調を維持していくためにはどのような注意が必要か等を確認し、事前に必要な対策を講じることが大切です。

予防接種を行う場合、ワクチンの種類によっては数回、かつ 4 週間程度間隔を空けて接種する必要があります。海外に渡航する予定がある場合には、なるべく早く（出発の 3 か月以上前から）、渡航外来のある医療機関や検疫所に、接種するワクチンの種類と接種日程を相談してください。

<参考>

- ・ 厚生労働者 検疫所（FORTH） <http://www.forth.go.jp>
- ・ 日本渡航医学会 トラベルクリニックリスト <http://jstah.umin.jp/02travelclinics/>
- ・ 日本旅行医学会 認定医一覧 http://www.jstm.gr.jp/japan_map.html

3. 9 誓約書の遵守

渡航前の手続きとして、原則渡航者は誓約書に署名し提出します。渡航前にしっかり内容を熟読し、渡航中も必ず誓約書を遵守しながらの渡航を心掛けましょう。

※プログラムによっては不要な場合もあるので、ご自身で確認をお願いします。

3. 10 その他留意事項

- ・ 教育・研究のために海外渡航する学生は、本学主催の海外安全オリエンテーション（毎年5～6月頃に開催）に参加してください。
- ・ 渡航先への移動は時間に余裕をもったスケジュールを立て、安全な交通機関を手配してください。夜間（20時以降）、早朝に発着する航空便や現地でのバス・列車等による移動はできるだけ避けてください。止むを得ず夜間に到着する航空便を利用する場合には、到着空港への信頼できる出迎え者や、空港内または周辺のセキュリティのしっかりとしたホテルを手配した上で翌日移動するようにしてください。
- ・ 滞在先は留学先大学等が紹介する寮等のほか、自身で探す場合も渡航先地域の中でも治安の良い地域のアパートやホテルを手配してください。
- ・ 現地でのパスポート再発行に必要な、顔写真等を準備してください。
- ・ 安全な海外渡航の手引き（本書）を渡航先に持参するとともに、家族にも渡しておきましょう。

IV. 渡航中の注意事項

4. 1 常に携帯すべきもの

緊急連絡先

海外滞在中に事件、事故、自然災害等で生命が危険にさらされる事態に備えて、外出の際はパスポート番号・発行日、科学大や留学先大学、最寄りの在外公館、保険会社、危機管理サービス会社等の連絡先を記載した書類を携行しましょう。

留学先大学等の関係者に自分の緊急連絡先を知らせておきましょう。連絡先が変更になった場合はすぐに共有しましょう。

定期的に大学や家族に連絡をとることも緊急時対策につながります。留学中に当初予定していなかった国や地域に行く場合や、連絡先が変更になった場合にも連絡を入れましょう。

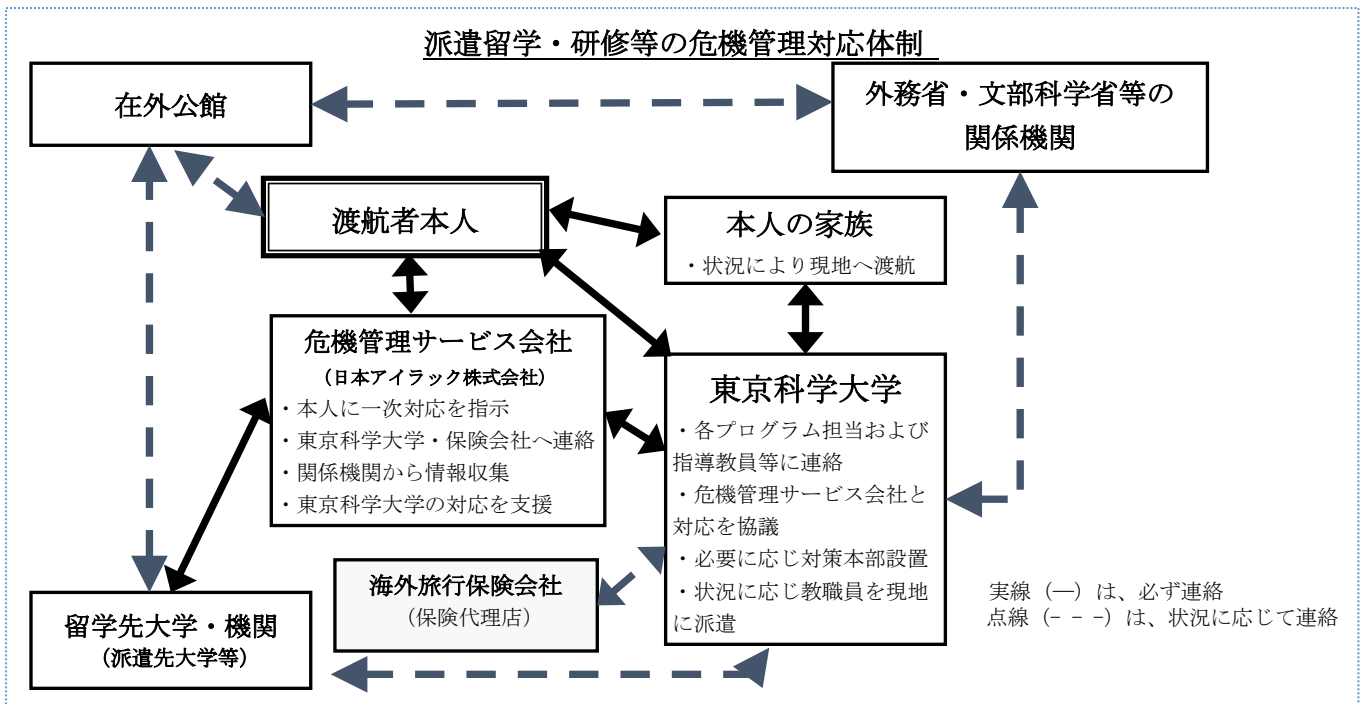
海外旅行保険証券

急病傷になった場合、渡航先国によっては治療費等が確実に回収できることが確認されないと治療を受けられない場合もあるので、海外旅行保険証券は印刷して随時携帯することを強くお勧めします。治療費等のキャッシュレス対応時に、病院から保険証券の提示を求められる可能性もあります。

4. 2 トラブル時の対応（緊急事態に遭遇したら）

まずは自らの安全確保を最優先してください。安全が確保出来たら以下を参考に対応しましょう。

- ・ 現地の警察、在外公館に連絡、その指示に従って行動する。特に生命や身体が危険にさらされるような事態に巻き込まれた場合には、在外公館に援護を依頼する。
- ・ 留学先大学等に連絡しサポートを仰ぐ。
- ・ 危機管理サービス、大学、家族に連絡する。自ら連絡できない場合は、在外公館や留学先大学等の関係者等に連絡を依頼する。



その他トラブルごとの対応は[参考2. 海外渡航で起こりうるトラブルと対処事例](#)をご参照ください。

4. 3 渡航先の医療事情の把握

留学中に、万が一、重い病気や怪我を負った場合に備えて、どこに病院があるのか、予約は必要か、保険は使えるのか、薬はどこで買えるのか、急病の場合の救急車の呼び方等を必ず調べ、予め把握しておきましょう。また、持病のある人は、かかりつけ医を決めておきましょう。

また留学先大学等の保健、健康関係の施設についても、渡航後すぐに場所や利用方法等を確認しておくことをお勧めします。

⇒実際に現地の医療機関を受診する場合

病院を受診する際は、事前に危機管理サービスへ連絡しキャッシュレス対応ができる病院の予約をお願いするとよいでしょう。なお、諸外国では、日本と違い、大きな病院は直接受診することができない国もありますので注意してください。また、旅行先での怪我等で現地の医療機関では対応が難しいと判断される場合は、対応可能な病院への緊急移送などを危機管理サービスに相談してください。

感染症罹患や入院となる場合は、危機管理サービスだけではなく担当事務（[3. 1 渡航が決まったら](#)参照）にも必ず連絡をしてください。

4. 4 海外旅行保険、危機管理サービスの利用

海外旅行保険の使用が可能なケースとして以下のような状況が考えられます。

- ・ 事故や病気で病院にかかった（医療費・緊急移送費）
- ・ 店の商品を壊してしまった（個人賠償）
- ・ 貴重品が盗まれた（携行品盗難）

保険の対象となりうる事案が発生した場合には、すぐに危機管理サービスに連絡し、保険金請求に必要な書類を揃えてください。必要書類の中には現地でしか入手できない書類もあるため、現地滞在中に必ず必要書類を確認願います。

※自動車やバイクの運転について

自動車事故については、海外旅行保険の個人賠償責任の対象外です。そのため自動車事故の加害者となった場合の補償は全額自己負担で支払うことになります。海外では、日本と交通事情や事故発生時の対応が大きく異なるうえ、交通規則違反や事故の際の手続き、賠償責任や賠償金の問題もありますので、自動車やバイクの運転は絶対に控えましょう。

※ネット上の詐欺、スキミング、ぼったくり等の金銭被害について

SNS アカウントのなりすましや乗っ取りによる詐欺、ネット上の住居斡旋詐欺、クレジットカードのスキミング、タクシーや土産物店でのぼったくり等による金銭被害は、海外旅行保険の補償対象外です。SNS で知り合いから金銭の話が出たら一旦立ち止まり（別手段で）相手に確認する、住宅探しは信頼できるサイトから行い物件を内見する、カード決済時は目を離さない、タクシーは正規の乗り場からもしくは配車アプリを使う、など慎重に行動しましょう。

4. 5 その他留意事項

- ・留学先大学等でのオリエンテーションがある場合は必ず参加し、留学先国、地域における緊急時の体制及び連絡システム等、危機管理に関する情報収集を行い、現地の治安状況、犯罪の傾向・手口、法律や習慣、宗教上の制約事項等についても確認しておきましょう。
- ・渡航後に渡航先国や留学先大学の指示により加入した保険がある場合は、プログラム担当部署や家族に報告しておきましょう。
- ・渡航前に十分な情報収集を行った上で留学計画を立てた場合であっても、渡航後に現地の治安情勢等が大きく変化することは十分に考えられます。こうした状況に備え、渡航中は大学（プログラム担当部署、指導教員）や家族に常に所在を明らかにしておきましょう。

V. 帰国後の注意事項

5. 1 渡航中・帰国後に体調不良となった場合の対応

帰国後1か月くらいまでは体調に留意し、発熱等の症状が出た場合には、渡航先で感染症等に罹患した可能性もありますので、渡航歴やワクチン接種歴、体調の経過をメモしたものを持参し、速やかに医療機関（厚生労働省の感染症指定医療機関を強く推奨）で診察を受けましょう。学校保健安全法で定められた感染症に罹患が判明した場合は、すぐに保健管理センターに報告してください。

以下リンクをよく確認のうえ、オンラインで報告を行ってください

- ・大岡山キャンパス保健管理センターへの報告に関する情報

<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/health/infection>

- ・湯島キャンパス保健管理センターへの報告に関する情報

<https://www.tmd.ac.jp/hsc/absence/influe/>

参考 1. 海外渡航に関する参考情報

1. ① 海外旅行保険の種類

大学が指定する海外旅行保険

本学は AIG 損害保険株式会社と海外旅行保険の包括契約を締結しています。

<https://www.titech.ac.jp/international-student-exchange/students/abroad/safety>

海外旅行保険に関する基礎知識

日本損害保険協会 損害保険 Q & A 海外旅行傷害保険

<https://soudanguide.sonpo.or.jp/body/q080.html>

<https://soudanguide.sonpo.or.jp/body/q081.html>

クレジットカード付帯の海外旅行保険

一般にクレジットカード付帯の保険の補償は、海外でかかる高額な医療費を補うには不十分です。

<https://soudanguide.sonpo.or.jp/body/q082.html>

学研災・学研賠、学生総合共済

(財)日本国際教育支援協会の学生教育研究災害傷害保険(学研災)は、主に正課中や学校行事中の事故を対象としており、“病気”や“私的活動中の傷害”等は補償されません。学研災付帯賠償責任保険(学研賠)も同様に、“私的活動中に発生した賠償責任事故”は補償されません。大学生協の学生総合共済の補償は、海外でかかる高額な医療費には不十分です。

<http://www.jees.or.jp/gakkensai/>

<http://www.jees.or.jp/gakkensai/opt-baisho.html>

1. ② 渡航先に関する情報収集の詳細

繰り返し(3.6 [渡航先に関する情報収集](#))になりますが、安全な海外渡航・留学のために渡航先の情報収集は不可欠です。自身で渡航先について事前調査を行いましょう。外務省の海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp>)には各国の情報全般が広く載っており、以下の情報について国別に確認することができます。

- ・危険・スポット・広域情報
- ・安全対策基礎データ(犯罪発生状況・防犯対策、査証・出入国審査、滞在時の留意事項等)
- ・テロ・誘拐情勢
- ・医療情報
- ・安全の手引

⇒特に収集が推奨される情報

1. ②. 1 渡航先の治安情勢

外務省の海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp>)では、治安が激しく悪化したり、災害、騒乱、その他の緊急事態が発生したり、その危険性が高まっていると判断された場合など、渡航・滞在にあたって特に注意の必要な国・地域の現地情勢や安全対策の目安として4つのカテゴリーの「危険情報」を発出しています。

また、新型インフルエンザ等危険度の高い感染症に関し、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考

えられる国・地域について、危険情報の4つのカテゴリーを使用した「感染症危険情報」を発出しています。渡航前だけでなく、渡航中にも渡航先に関する情報収集に努めることが大切です。

1. ②. 2 犯罪手口や防犯対策

「危険情報」が発出されていない（治安の比較的安定した）国・地域でも、日本人が事件・事故に巻き込まれるケースは少なくありません。そのなかでも、スリ、置き引きなどの犯罪は、貴重品の管理の方法、手荷物の持ち方などの基本的な対策で大半の被害を防ぐことができます。

外務省の海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp>) では、各国への渡航・滞在にあたって、防犯やトラブル回避の観点から知っておいた方がよい基礎的な情報を「安全対策基礎データ」としてとりまとめています。併せて、科学大生の被害事例を含む「[参考2. 海外渡航で起こりうるトラブルと対処事例](#)」を参照し、リスクを減らせるよう対策をとって渡航してください。

<参考>

- ・外務省 海外安全ホームページ（ホーム>国・地域別の海外安全情報>（国・地域選択）>安全対策基礎データ（タブ）） <https://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ・外務省 海外邦人事件簿 https://www.anzen.mofa.go.jp/jikenbo/jiken_index.html

1. ②. 3 健康、医療

同じく外務省の海外安全ホームページ (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>) で各国の医療事情が確認できます。

急な傷病に素早く対応するためには、現地の医療機関に関する情報を収集しておくことも大切です。（危機管理サービス加入者は、危機管理サービスに問い合わせることも有効です。）

1. ③ 渡航中の健康管理

海外で体調を崩す要因として、気象条件の差、時差、食習慣、衛生状態、精神的ストレス等があげられます。体調を崩すと免疫力が落ち感染症や風土病にかかりやすくなると同時に、注意力が散漫になることで不慮の事故や犯罪被害にも遭う可能性が高くなります。食事、運動、休養が「健康のための三原則」です。バランスの取れた食事を取り、自分の体力と生活に合った運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。慣れない環境ではより一層自身の体調を気遣って過ごしましょう。

また、海外生活に慣れた頃、日本と海外の文化的な違いから心の不調がみられることもあります。適度な運動をする、気持ちを打ち明けられる友人を見つけるなど、ストレスの対処法を自分なりに身に着けましょう。心の不調が続き日常生活や学習が妨げられていると感じるならば、勇気を出して留学先や本学の保健管理センターなどに相談しましょう。以下の情報もぜひ参考にしてください。

（1）飲食物

下記に注意するとともに、バランスのとれた食事を摂るよう心掛けてください。

水	安全な市販のミネラルウォーターを飲むことが基本。生水及び水道水などは飲まないこと。シェイクや飲み物に入っている「氷」にも注意が必要（レストランでも要注意）。
魚介類	十分に加熱調理したものを食べるのが基本。
肉類	生や半生のものは食べないこと。

野菜	加熱調理したものを食べるのが基本。生野菜は食べないこと。
乳製品 卵製品	十分に加熱調理したものを食べるのが基本。 調理後時間のたっているものは食べないこと。
果物	自分で皮をむいたものを食べるのが基本。 皮をむいたカットフルーツは食べないこと。

(2) 移動、睡眠、休養

短期間で数多くの場所を移動するのは、ともすれば疲労がたまり体調を崩す要因になってしまいます。無理をせず自分の体力に合った日程を立てることが大切です。また、何らかの感染症が存在する地域では、感染を予防するという意味からも、十分な休養、睡眠をとることが大切です。

(3) 感染症（伝染病）、風土病

熱帯地域では、マラリアやデング熱をはじめとした感染症に感染する危険があります。流行中の感染症や地域特有の風土病については、渡航後も厚生労働省検疫所のホームページ (<http://www.forth.go.jp>) などで情報収集に努め、それぞれの性質に応じた対策を行うことが必要です。

<対策>

- ・渡航前にワクチンの予防接種を行うことができなかった場合（日本にワクチンのないもの等）は、現地到着後に速やかに接種する。
- ・動物（昆虫）を媒体とする感染症については、まず感染しないための準備を行う。（予防薬の服用、蚊帳、防虫スプレー、肌を露出させない服の準備など）また、むやみに動物に手を出さない。
- ・生水、生ものは避け、食事は衛生状態の良い店でとる。（特に、経口感染による病気が流行している場合は嚴重注意）

(4) メンタルヘルス

異文化の中で生活するのは想像以上に大変なものです。多くの場合、自分でも気づかぬうちにストレスがたまってしまっています。いつもの自分と違うな、と少しでも感じた場合は遠慮せずに危機管理サービス、保健管理センター、学生相談室、インターネット相談もできる「東京いのちの電話」等に相談しましょう。

・大岡山キャンパス 保健管理センター

https://www.titech.ac.jp/about/organization/institute_wide_support_centers/organization01.html

電話：03-5734-2057・2065

・大岡山キャンパス 学生相談室

<https://www.titech.ac.jp/enrolled/counseling/guidance.html>

電話：03-5734-2060 メール：gakusei.soudan1@jim.titech.ac.jp

・湯島キャンパス 保健管理センター <https://www.tmd.ac.jp/hsc/>

電話：03-5803-5081（内線 5081）※メンタルヘルス相談、心理相談は予約制になります。

・東京いのちの電話（24 時間 365 日） <https://www.indt.jp/>

電話：03-3264-4343

参考2. 海外渡航で起こりうるトラブルと対処事例

日本人は海外渡航先において、窃盗、詐欺、強盗などのいわゆる財産犯罪、渡航先の法律や規則、風俗や習慣を理解していなかったために発生するトラブル、麻薬に係わる犯罪、女性が被害者となるトラブルなど、様々な被害事例に巻き込まれています。

具体的なトラブル事例が、外務省「海外安全虎の巻」のケーススタディ集に掲載されています。外務省「海外安全ホームページ」の国・地域別海外安全情報と併せて参照し、被害に遭わないよう十分に気をつけてください。

<参考>

- ・外務省 海外安全虎の巻 (四、ケーススタディ集～トラブル事例と対策～)

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

- ・外務省 海外安全ホームページ

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

2. ① 窃盗、詐欺、強盗などのトラブル

海外では犯罪者の多くが凶器を所持しています。万が一犯罪にあってしまったら、生命の安全を第一に考えできるだけ犯人に抵抗しない態度を示すことが必要です。

窃盗、詐欺などの被害にあったら、まず警察に被害の事実を届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取りましょう。その書類は、パスポートの再発行や保険請求などの際に必要です。被害や怪我の程度によっては、在外公館に連絡し、案内や助言、支援等を受けて下さい。また、危機管理サービスに連絡し、保険金請求に必要な書類を確認してください。

万が一強盗から暴力を受けた場合、睡眠薬強盗などに遭った場合、そのときは軽い症状に思えても、後遺症が出る可能性も否定できません。安易な自己診断は危険です。直ちに近くの病院で診察を受けてください。

⇒窃盗、詐欺にあわないために

窃盗、詐欺などの犯人は捕まるリスクが少なく、かつ容易に成果を上げることができる対象を探しています。一般的に地下鉄車内、地下鉄等駅構内、観光地周辺等で、窃盗団グループによるスリが多く発生しています。ターゲットにされる可能性を下げるために、以下を常に心掛け、十分な安全対策を講じていることを第三者に認知させる努力が大切です。

- ・華美な服装を避け装飾品を身につけない
- ・移動中は周囲に注意を払いながら足早に歩く
- ・人が多い場所ではリュックを前に抱える
- ・貴重品の入ったカバン等は常に身体から離さない（置き引きも要注意）
- ・財布の出し入れは最小限にする（紙幣を分散して所持、小銭入れサイズの財布を持つのも有効）
- ・不審な人物や数人のグループが近づいてきたらその場を移動する
- ・見知らぬ人に急に話しかけられた時はガードを緩めない
- ・地下鉄乗車時は、犯行が行われやすいドア付近を避ける
- ・例えば学生寮であっても、自室を離れる際には常にドアをロックする
- ・自転車等は自室に持ち込む（駐輪時は、頑丈なチェーンロックやU字型ロックなど異なるタイプの2つの鍵で後輪や本体を施錠するとよい）

2. ② 紛争、暴動、クーデター、テロなどの緊急事態

海外では、日本では想像がつかないような危険が身近に起こる可能性もゼロではありません。

⇒緊急事態を避けるために

① 危険な場所には近づかない

緊急事態に遭遇しないための最重要ポイントは、「危険な場所には近づかない」ことです。渡航することが決まったら、国際情勢に関心を持ち、渡航前に目的地に危険が存在すると分かったらそこに近づかない、滞在中に危険の存在を認識したら速やかにそこを離れることが重要です。

② 渡航先の最新情報チェック

比較的治安のいいとされる国（地域）であっても、テロやデモ、暴動など、突発的な事件の発生により一時的に治安が悪化する場合があります。渡航先においても、現地の在外公館からの海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、テレビやラジオ、インターネットなどで最新情報を入手するように努めて下さい。

⇒緊急事態に遭遇したら

① 外出中に遭遇した場合

- ・テロ事件や暴動に遭遇した場合、周辺はかなり混乱した状態になることが予想されます。決してパニックにならず、群集には近づかないようにし、早く安全な場所に避難することが大切です。
- ・タクシー等に乗車中であれば、運転手に来た道を引き返し安全な場所に移動するよう指示してください。
- ・好奇心で騒乱の場に参加するような行動は決してとってはいけません。

② 滞在先のホテル等で遭遇した場合

- ・現地関係者からの連絡や報道で、緊急事態の発生を知った場合には、まず、電話などで自分の存在を最寄りの在外公館に知らせましょう。その際、電話がかかりにくい、使えないといった理由で安否を知らせられない状況も考えられますが、その場合は、不用意に移動せず、その場で待機することが賢明です。
- ・ホテルの中で待機する際は、興味本位で窓の外の状況を見るといった行動は絶対に避け、窓を閉め、灯りを消す等、できるだけ安全な状態・場所で待機することを心がけてください。

2. ③ 死傷事故

海外渡航中に、海や川でのレジャー中の事故、街中での交通事故、自転車運転中の転倒などの死傷事故に遭うケースが増えています。万が一、このような事故に遭った場合は、自らの安全確保、負傷者の救護を最優先したうえで、現地の警察、救急、在外公館に連絡し、その指示に従ってください。危機管理サービス、大学、家族にも連絡してください。自ら連絡できない場合は、在外公館や留学先大学等の関係者等に連絡を依頼してください。

交通事故に遭った場合には、素人の直談判は後々の事故処理に際しトラブルの原因となりやすいので、当事者同士の交渉は控えることが大切です。

2. ④ 東京科学大生のトラブル事例

病気・怪我を含め、本学から留学中に実際にトラブルに遭ってしまった先輩方の事例を紹介します。こういったトラブルが自分にも起こり得ると心に留めて慎重に行動しましょう。

<p>(1) 窃盗・詐欺</p> <ul style="list-style-type: none">・駅で電車を待っている際、財布をすられた。財布の中にはクレジットカード、居住ビザ、学生証と現金が入っていた。・昼間に寮の部屋を離れた際に、パソコン・時計・鍵を盗まれた。・イタリアで自転車を持ったまま電車に乗ろうとした際に、少し目を離した際に自転車が盗られてしまった。・夜間にメトロ車内で携帯を使っているときに、電車のドアが閉まりかけた瞬間、外から男の手が伸びてきて携帯を奪って逃げた。・帰国便で PC 盗難に遭った。外から見て PC が入っていることがわかるバックを足元に置いており、トイレなどで席を立った時に盗まれた模様。・友人とベルリンを旅行中、街で二人組の男性に話しかけられた。最後に握手をしたらいつの間にか腕時計を盗まれていた。・友人宅を訪問の際に、電柱に鍵をかけて駐輪したところ、帰宅の時に鍵を残して自転車がなくなっていた。・トランジットで空港に滞在中、外国人に話しかけられ、航空券代を立て替えた。直後に代金を自分の口座にオンライン送金手続きする画面も確認したが、実際に入金されることはなかった。・派遣先で知り合った人から、日本のお酒などを購入したいので、後で返金するから、指定の口座に日本円で振り込んで欲しいと SNS (WhatsApp) で依頼され、お金を振り込んだが、後日、その SNS アカウントは第 3 者により乗っ取られていたことが判明。お金が返金されることはなかった。
<p>(2) 病気・怪我・体調不良</p> <ul style="list-style-type: none">・授業のストレスと日照時間の短さで不眠症になり、毎日 1～2 時間くらいしか眠れなかった・室内の空調が強くて体調不良になった。その後現地特有の感染症に罹患し 1 週間弱入院することとなった。・現地の市場で食事したあと、同プログラムに参加した学生の多くに発熱、吐き気、嘔吐の症状が出た。・フィンランド到着直後に風邪をひいた。保険会社が病院を手配、治療費などもすべて負担してくれた。・自転車で走行中に転倒し前歯が欠けた。デンマークでは居住許可があれば医療費は無料であるが、歯医者は有料。ただ、事故による怪我と認められたため、治療費約 27,000 円は保険でカバーされた。・食中毒で、下痢、腹痛、嘔吐を発症。保険会社が近くの病院を紹介してくれ、治療費などは直接医療機関へ支払ってくれた。・野生の子猫に指を噛まれた。狂犬病などの発症の恐れがあり、病院で破傷風の注射を受けた。その後 2 週間程度、抗生物質を飲んだ。・喉が痛く、咳が止まらず夜も眠ることができなくなった。保険会社に電話し病院を予約してもらった。細菌の検査等も受けたがただの風邪と診断された。費用は保険が適用されたので実質 0 円だった。・帰国前夜にインフルエンザを発症、4 日間帰国を延期した。危機管理サービスに連絡、病院の予約や航空券の再手配を依頼した。

参考資料 [既往症（アレルギー、精神疾患を含む）がある方へ]

● 英文診断書発行手続き

病状は百人百様であり、その人に特有の注意点などは長年診てきた主治医にしか分かりません。原則として現在治療を受けている主治医に発行してもらって下さい。内服薬は国内の商品名ではなく、英文の一般名を記載してもらいましょう。

● 英文診断書の項目と内容

定型フォーマットはありません。最低限記入されるべき項目は下記の通りです。

① 医療機関の住所・連絡先や印鑑

現地の医師が追加情報を必要とする際、直接日本の主治医と連絡を取るために必要。連絡先の電話番号は、+81 で始まる国際通話の形式で記入します。時差を考慮し、メールアドレスや FAX 番号も入れてもらいましょう。また、中国、台湾、韓国では朱肉印鑑がより重要視される傾向がありますので、公印を押捺してもらおうとよいでしょう。

② 疾患名

医師が英語と思っている疾患名の中にはドイツ語、フランス語や和製英語も多いので、英語で正しく書かれているか主治医に再確認するとよいでしょう。

③ 投薬内容

薬品名は商品名だけではなく、世界共通な一般名の記載が必要。過量投与を避けるため、投薬量は 1 回 1 錠(1 tablet once after breakfast daily)といった記載のほか、1 錠当たり何ミリグラム(30mg/tablet)といった情報も必要。また、日本の製薬会社が開発したもので現地に同じ薬品がないと考えられる場合は、その薬品の所属する系統も記載してもらいましょう。

④ 既往歴・アレルギーの有無

特にアレルギー情報は大切。薬と食べ物を分けて書いてもらいましょう。アレルギーがない場合でも、ないことを明記することが大切。訴訟社会であるアメリカでは、この項がないことにより積極的な治療の妨げになる可能性があるからです。

⑤ その他の治療

食事療法や運動療法を行っている場合、その内容(食事の熱量や塩分制限、運動量や方法など)の具体的な記入が必要。海外は食習慣も異なるので、事前に現地の食事に合わせた指導、アドバイスをもらうとよいでしょう。

⑥ 主治医の名前・サイン

診断書をオーソライズさせるために必要。欧米などでは自筆のサインが必要です。

英文診断書のサンプル

Science Tokyo CLINIC		(公印)
① 2-12-1, Ookayama, Meguro-ku, Tokyo, 152-8550 JAPAN		
TELEPHONE: +81-〇〇〇-〇〇〇 FAX: +81-〇〇〇-〇〇〇		
E-mail: 〇〇〇@isct.ac.jp		
		Date: xxxxxx
NAME:	(氏名)	
SEX:	(性別)	
DATE OF BIRTH:	(生年月日)	
PASSPORT NUMBER:	(パスポート番号)	
ADDRESS:	(住所)	
To whom it may concern		
This is to inform health status and illness or conditions for which above person is now under treatment.		
② Health Status (現在罹患中の病名)		
③ Medications above person is currently taking (現在服用中の薬)		
④ Past History of Disease (既往症)		
Allergy (アレルギーの有無、アレルギーを引き起こす食物や薬)		
⑤ Comments (疾患の経過および注意点、実施中の食事療法や運動療法など)		
⑥ Certified by <u>医師名</u>		
License No <u>〇〇〇〇〇〇</u>		
<u>(医師によるサイン)</u>		

※英文診断書は、主治医が患者一人ひとりに合わせて作成します。
疾患中の病気により記入内容が変更する場合があります。

出典:「じゃたこみ 2005年5月号」(社)日本旅行業協会