

ISBN978-4-9907100-2-6

C2478 ¥277E

海外生活株式会社



9784990710026



1922478002777

CHECK NOTE
CHECK NOTE

CHECK NOTE

海外赴任・留学出発までの チェックノート

A3チェックシート付き

Googleカレンダーを使えば
出発までのスケジュール管理は万全!



便利な使い方や出発までのスケジュール管理の解説付き

海外赴任.jp Q

検索



<http://海外赴任.jp/>
海外渡航情報はこのWebSiteから

ここに領収書・レシートなど保管下さい。

「CHECK NOTE」をより便利に使うためにお読みください。

付録Webサイト集「海外赴任サービスガイド」は海外赴任に役立つサイト、海外赴任者の間で人気のサイトを厳選しました、「CHECK NOTE」とともにお使いいただくと、赴任に必要な情報をすぐに得られます。

「海外赴任サービスガイド」を取り出した後の透明封筒は、領収書やレシートの保管にご利用ください。

このノートブックは、みなさまが自由に使えるように、あえて印刷を薄くしてあります。特に消せる青色のボールペンをご利用いただければ、罫線の上に文字を書いてもきれいに見えます。また、ここに掲載しない項目で必要なものがありましたら、書き加えることもできます。

付録の「海外赴任サービスガイド」には必要な情報が満載です。



「海外赴任サービスガイド」の効果的な使い方

「海外赴任サービスガイド」は、PCはもちろん、スマホ、タブレットにも対応しておりQRコードも入っています。

海外赴任.jp

検索



日本人の海外生活を応援するポータルサイト「海外生活市場」出張、旅行から、赴任、留学、ロングステイ、移住まで、海外生活に関わるあらゆるサービスを網羅した総合窓口、それが「海外生活市場」です。

海外生活市場

http://www.kaigaiseikatsu.co.jp/

海外生活市場

検索



チェックノート+Google カレンダーを併用してもっと便利に!

Googleのスケジュール管理アプリケーション「Google カレンダー」を使って 赴任前の準備に役立てよう!

赴任前は何か準備をしてよいのか不安なもの。

何をいつまでに準備すればよいのかを「ToDoリスト」にまとめ、カレンダーに登録することで、いつまでに何の準備を進めればよいか、計画を立てることが容易。カレンダーに登録した予定は、アラーム設定することで、例えば予防接種のための通院日が近くなると、事前にお知らせが届くことも便利な機能もあります。

また、1つのカレンダーを家族で共有することが出来るのでご主人のご予定と奥様、お子様のスケジュールを色分けしてご家族全員の準備の予定や進捗を把握し合うことが出来ます。

Googleカレンダーは様々な工夫で、赴任前の準備漏れを防ぐことが出来る機能がたくさんあります。

- Googleカレンダーの予定を、スマートフォン携帯で見る
- Googleカレンダー活用～赴任地の祝祭日も入力出来ます。
- Googleカレンダーを家族で共有する
- Googleカレンダー活用～応用編でもっと便利に。

海外赴任・出張・留学生、企業の海外赴任人事ご担当者に 役立つホームページです「チェックノート」と合わせてご利用ください。

② 海外赴任サービスガイド 出発前に必要な情報を網羅して WEBと併用すれば準備は万全

③ 海外生活サービスガイド 到着から帰国までの生活に必要な情報と 到着・帰国時のチェックリストも

① 海外生活市場 ホームページ 関連企業データベースと 海外生活準備必需品通販

④ 海外赴任・留学出発までの チェックノート お友達や会社の人事担当者にご紹介ください、無料提供中

⑤ 海外赴任・出張 関連サービス提供 企業データベース 企業のご担当者の 手元に1冊あれば WEBと併用し必要な 企業がすぐ探せます

⑦ 海外赴任マイカー手続きガイド 海外赴任時に車を 処分する方向けの 手続きなどの情報が満載

⑥ 全国渡航医療機関ガイド 日本全国のトラベルクリニック・ 予防接種実施医療機関・検疫所リスト

⑧ アメリカ暮らしのシリーズ 生活立ち上げ編 アメリカで生活する方必見の1冊 生活の立ち上げ時の情報から 暮らしの情報、豆知識など満載



このバナーからお申込みになると「キャッシュバック」など 海外生活市場ならではの特典があります。

海外赴任.jp

検索

http://海外赴任.jp/



目次

| | | | |
|---------------------|------|------------------------------|----|
| 領収書・レシート入れ..... | 1 | 携帯電話、国際運転免許証・任意保険..... | 13 |
| ノートの使い方..... | 2 | ホテル・サービスアパートメント..... | 14 |
| 海外赴任・留学チェックリスト..... | 3-4 | 現地通貨・トラベラーズチェック..... | 15 |
| パスポート..... | 5 | 出発までの総経費..... | 16 |
| ビザ..... | 6 | 赴任地情報..... | 17 |
| 健康診断・予防接種..... | 7 | 海外駐在員・留学生保険..... | 18 |
| 赴任前の健康チェック..... | 8 | 子供の教育..... | 19 |
| 引越・仕分けリスト..... | 9-10 | Memo..... | 20 |
| 留守宅管理・不用品の処分..... | 11 | 緊急連絡先、奥付..... | 21 |
| 航空券..... | 12 | 思いついたことは「すぐに」メモしておきましょう..... | 22 |

お願い

この「CHECK NOTE」は多くの「海外渡航者向けのサービス提供企業」のご協力により制作・配布しております。

同封のチラシは差し支えなければそのまま配布をお願い致します。

海外赴任・留学チェックリスト

渡航準備・手続き

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 赴任・留学計画の作成 | / | / | <input type="checkbox"/> ビザの取得 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 情報の収集 | / | / | <input type="checkbox"/> 航空券の手配 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 赴任・留学前研修 | / | / | <input type="checkbox"/> ホテルの予約 | / | / |
| <input type="checkbox"/> パスポートの取得 | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

資金

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 資金計画の作成 | / | / | <input type="checkbox"/> 生活備品購入費 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 引越費用 | / | / | <input type="checkbox"/> 予備費 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 家賃 | / | / | <input type="checkbox"/> 口座振替(公共料金など)の手続き | / | / |
| <input type="checkbox"/> 生活費 | / | / | <input type="checkbox"/> クレジットカードの用意 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 教育費 | / | / | <input type="checkbox"/> 現地通貨・国際プリペイドカード等の用意 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 医療費 | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

保険・年金・税金

| | | | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 海外駐在員・留学生総合保険などへの加入 | / | / | <input type="checkbox"/> 納税の手続き | / | / |
| <input type="checkbox"/> 各種保険(損害・火災など)の手続き | / | / | <input type="checkbox"/> 所得税 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 公的年金の手続き | / | / | <input type="checkbox"/> 住民税 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 国民健康保険の手続き | / | / | <input type="checkbox"/> 固定資産税 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 失業保険の手続き | / | / | <input type="checkbox"/> 納税管理人の選定 | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

住居

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 留守宅の管理 | / | / | <input type="checkbox"/> 赴任先の住居の手配 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 持ち家の賃貸・売却 | / | / | <input type="checkbox"/> 国内に残る家族の住居の手配 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 賃貸住宅の解約 | / | / | <input type="checkbox"/> リフォーム | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

■必要のない項目はチェック「✓」を入れておきましょう。

「CHECK NOTE」の企業検索は海外赴任.jpから

出発までの予定の目安

出発日

本人 年 月 日

家族 年 月 日

通常3~4カ月前

- 赴任の決定
- 家族との話し合い
- 大まかな計画を立てる
- 社内/社外との打ち合わせ
- 仕事引継ぎの用意
- 渡航前社内研修出席
- 現地下見オリエンテーション
- 赴任国の情報収集
- 家財の仕分け
- 旅券/ビザの手続き
- 健康診断/予防接種プラン
- 歯/目/既往症の検査
- 家庭用常備薬の用意
- 慢性病の薬品と英文診断書の手配依頼
- 子供の教育相談/進学先
- 現地校/日本人学校/日本に残るの選択
- ペットをどうするか家族で相談
- 自動車の処分の検討必要書類の確認

2~3カ月前

- 持ち家の賃貸契約/管理委託/売却
- 家財の仕分け/船便で出す物品の選定
- 引越業者の下見
- 語学研修
- 子供の学校へ連絡
- 赴任前講習に参加
- 船便の荷出し第一便
- 置いていく物の整理
- 倉庫業者の手配、親戚への依頼など
- 住所録/連絡先リスト作成

1カ月前

- 子供の教科書受領
- 必要書類の英文への翻訳
- 子供の学校へ退学届
- 携帯手荷物リスト作成
- お土産の用意
- 航空別送荷物の梱包
- 国外転出届を提出すると印鑑証明書が取れなくなるので自動車の処分など用に2~3通は取っておく
- 国際運転免許証取得
- 郵便物の転送業者へ依頼
- 公共料金などの停止手続き
- 航空別送荷物の発送
- 倉庫業者/親戚などへの委託
- 不要品の処分
- 携帯荷物の梱包
- あいさつ状発送
- 近所へのあいさつ

出発

引越・不要品の処分

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家財の整理・処分 | / | / | <input type="checkbox"/> 船便の送付 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 引越会社の手配 | / | / | <input type="checkbox"/> 航空便の送付 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 通関書類の作成 | / | / | <input type="checkbox"/> 手荷物の整理 | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

保健・医療

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 健康診断(英文健康診断書の用意) | / | / | <input type="checkbox"/> 歯の治療 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 予防接種(予防接種の記録) | / | / | <input type="checkbox"/> 慢性病の薬(医師の英文診断書の用意) | / | / |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳の用意 | / | / | <input type="checkbox"/> 家庭常備薬の用意(手荷物の範囲内) | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

教育

| | | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 転校の手続き・退学届の提出 | / | / | <input type="checkbox"/> 学用品の用意 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 義務教育用教科書の受領 | / | / | <input type="checkbox"/> 学習塾への届 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 英文書類の作成 | / | / | <input type="checkbox"/> 海外通信教育の申し込み | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

自動車・任意保険解約

| | | | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 自家用車の処分 | / | / | <input type="checkbox"/> 免許証の取得・更新 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 自動車保険の解約(中断証明書) | / | / | <input type="checkbox"/> 国際運転免許証の取得 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 無事故証明書(英文) | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

その他

| | | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 国外転出届の提出 | / | / | <input type="checkbox"/> ペットの手続き | / | / |
| <input type="checkbox"/> 郵便物の転送 | / | / | <input type="checkbox"/> あいさつ状の手配・発送 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 電気・ガス・水道の解約 | / | / | <input type="checkbox"/> 関係者へのあいさつ | / | / |
| <input type="checkbox"/> 電話・新聞・雑誌・NHKの解約 | / | / | <input type="checkbox"/> お土産品の購入 | / | / |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | / | / | <input type="checkbox"/> 住居の掃除 | / | / |
| <input type="checkbox"/> プロバイダ | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |
| <input type="checkbox"/> | / | / | <input type="checkbox"/> | / | / |

■全てにチェック「✓」が入ったら再点検も忘れずに。

パスポート

| 氏名 | 旅券番号 | 発行年月日 | 有効期限 |
|----|------|-------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

パスポートのコピーはここに貼ると便利です。

パスポートのコピーを貼る
(家族全員分を貼っておきましょう)

備考欄

写真は5枚位予備を持参しましょう。赴任先でいろいろな手続きに必要になります。

ワンポイントアドバイス

パスポートやビザはコピーをとっておくことをおすすめします。紛失時など、コピーがあると手続きがスムーズに進みます。また、パスポートをメモ帳代わりに使ったり、プリクラを貼ったりしていると、入国を拒否されるなどのトラブルになりますのでご注意ください。



外務省パスポート案内

ビザ

| 氏名 | 旅券番号 | 発行年月日 | 有効期限 |
|----|------|-------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ビザのコピーはここに貼ると便利です。

ビザのコピーを貼る

備考欄

ワンポイントアドバイス

ビザの申請は正確を期してください。虚偽申告などで申請が却下されると、その後も取得できなくなることがあります。特に米国の場合は慎重に。9.11以降、米国では審査が厳しくなり、却下されるケースも増えています。



米国ビザトラブル

健康診断・予防接種

健康診断

病院名 _____ 受診日 _____ 年 ____ 月 ____ 日
 電話番号 _____ 住所 _____

予防接種

種類 _____ 接種日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

種類 _____ 接種日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

種類 _____ 接種日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

健康診断・予防接種にかかった費用

領収書はここに貼ると
便利です。

領収書を貼る

明細

| 日にち | 内容 | 金額 |
|-----|----|----|
| | | 円 |
| | | 円 |
| | | 円 |
| | 合計 | 円 |

海外での健康は出発前の準備にかかっています。予防接種は必ず受けてください。

海外と日本では、気候も衛生状態も医療事情も大きく異なります。

同じ病気でも、日本でかかるのと海外でかかるのでは意味が変わってきます。

日本でできることは、日本にいるうちにやる。これが、海外で健康を保つ秘訣です。

- 予防接種は必ず受けてください。風土病や感染症に関しては、予防接種が最高の対抗処置です。
- 英文の健康診断書は必ず用意してください。時と場合によってはパスポートより大事なことも。
- 慢性病の常備薬や医療用具は多めに。日本ではコンビニで買えるものも海外では入手が困難です。



全国渡航医療機関ガイド

健康診断・予防接種健康診断・予防接種結果を貼る

結果はここに貼ると
便利です。

結果を貼る

チェックが終わったら下欄にも貼れます。↓

赴任前の健康チェックで一休み

あなたは大丈夫?! 疲労よりコワイ!

過労度チェック!

- 空腹を感じる
- 自分はそう思わないが、人から「疲れている」と言われる
- カラダのあちこちが痛い



ワタワタだ〜

あなたはの同僚や家族は大丈夫?!

メンタルチェック!

- 返事が1テンポ遅い、一瞬ポカンとなる
- 目つきが明後日の方向を向いている
- 後ろ姿が汚い(髪がボサボサ、洋服が汚い)、チョット臭い
- 寝付きが悪い、途中で起きる、朝早く起きてしまう



海外でうまく生活できるかな?!

異文化適応性チェック!

- 臭いに敏感だ
- 雨やくもりの日は気分も沈む
- 新しいこと(土地・人・お店)に緊張しやすい



回答は???

このページの各項目に✓が2つ以上付いた方は下記にアクセスしましょう。

回答は「MDネット」のホームページでご覧の上対応を検討してください。

一発検索

MDネット 回答ページ



MDネット回答

留守宅管理・不要品の処分

留守宅管理会社

担当者の名刺のコピーを貼っておくと便利です。

担当者の名刺のコピーを貼る
(交渉の結果も記入しておきましょう)

自家用車・ピアノ・本などの処分

担当者の名刺のコピーを貼っておくと便利です。

担当者の名刺のコピーを貼る
(交渉の結果も記入しておきましょう)

備考欄

航空券

出発日 年 月 日 航空会社名 便名
出発空港 時 分発 到着空港 時 分発

領収書はここに貼ると便利です。

チケットのコピーを貼る

当日持参リスト 機内持込み ■検索→機内持ち込み制限品

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> パスポート | <input type="checkbox"/> 服用中の薬 | <input type="checkbox"/> アイマスク・耳栓 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 未開封の飲み物 | <input type="checkbox"/> 空気枕・空気足置 |
| <input type="checkbox"/> 航空券 | <input type="checkbox"/> 薄手長袖衣類・マスク | <input type="checkbox"/> 薄いスリッパ・歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> クレジットカード | <input type="checkbox"/> 化粧品・生理用品 | <input type="checkbox"/> 本・電子辞書・ゲーム |
| <input type="checkbox"/> 黒ボールペン/メモ | <input type="checkbox"/> 子供の身の回り品 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

当日持参リスト 預け荷物 ■検索→国際線荷物

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

★最後まで使っていたものが最初に使うものです

赴任地情報

赴任地

赴任地(勤務先)

赴任地名

住所

電話番号

担当者

赴任先住居地の情報源(Web:ガイドブック等)

赴任先の写真、
地図を貼ると便利です。

赴任地の地図や住居は Google マップや
Google Earth で確認すると、楽しく役に立ちます。

赴任先の写真、地図を貼る

ワンポイントアドバイス

赴任地に到着、最初の一週間はいろいろな手続きに大忙し。
出発前の準備ではめったに起こらないような大きな
トラブルには万全の準備をします。しかし、
生活を始めてから「何に困るのか」わかって手遅れです。
自分の生活習慣にあった情報収集はしっかりとしましょう。



外務省渡航関連情報



Google Map

海外駐在員・留学生保険

通常会社で加入の場合

| 加入保険会社 | 契約日 | 証券番号 | 契約期間 |
|--------|-----|---------|----------------|
| | | | 年 月 日～ 年 月 日まで |
| 補償項目 | 金額 | 補償項目 | 金額 |
| 傷害死亡 | | 治療・救援費用 | |
| 傷害後遺障害 | | 疾病死亡 | |

個人特約加入

| 加入保険会社 | 契約日 | 証券番号 | 契約期間 |
|----------|-----|------------|----------------|
| | | | 年 月 日～ 年 月 日まで |
| 補償項目 | 金額 | 補償項目 | 金額 |
| 個人賠償責任 | | 個人包括賠償責任保険 | |
| 携行品損害 | | 航空機寄託手荷物遅延 | |
| 生活用動産 | | 航空機遅延 | |
| 緊急一時帰国費用 | | 歯科治療費用 | |

保険会社の担当者の名刺は
ここに貼ると便利です。

保険会社の担当者の名刺を貼る、
または連絡先記入

海外保険の知っておきたい5つのポイント

(契約内容は保険会社によっても異なりますので担当者を確認することが重要です)

①使いすぎに注意

海外保険に加入すれば医療費は保険会社の負担となりますが、何度も(通常3回以上)病院にかかる場合と保険会社から更新(延長)を拒否されます。病院にかかるのは「いざ」というときだけにしたいほうが良いでしょう。また、現地アシスタンス会社を使った場合は請求内容を見せてもらうと良いでしょう。

②保険期間は予定滞在期間いっぱい

海外保険の更新基準は厳しく、保険が切れた場合、海外では加入できませんので、保険期間には予定の滞在期間いっぱいにかかることをおすすめします。一時払いなので保険料は高くなりますが、更新拒否の心配もなく帰国が早まった場合、保険金は月単位で戻ってきます。

③一時帰国中も使えます

3カ月以上の長期滞在保険特約事項で、一時帰国中に日本の病院にかかったときも保険が使えます。ただし、30日間を超えると使えなくなるなど制約がありますから保険会社に問い合わせてください。

④持病には特約が必要

海外旅行保険は海外で発症した病気やケガを対象としていますので、持病や既往症、歯科治療、出産などには適用されません。これらのケースは特約扱いとなりますので、70歳以上の方も契約時によく確認して担当者と相談してください。

⑤帰国後の発症にも適用されます

特定の感染症、その他海外で発症した疾病に関しては、帰国後に発症した場合も保険が適用されます。発病時期、期間など制約がありますから保険会社に問い合わせてください。



AIU海外長期滞在外者保険
海外生活市場



海外でもしものために
知っておくべき海外保険

子供の教育関連

乳幼児 幼稚園 小・中学生 高校生の進学先 日本人学校有無/現地校の調査

予防接種プラン

歯の検査

健康診断

母子手帳の翻訳

英文健康診断書

赴任地の進学先、
学習塾・通信教育などの申込み先を
記入しておきましょう。

退学届 教科書給与証明書 教育相談 教科書受領

公益財団法人海外子女教育振興財団

URL:<http://www.joes.or.jp/>

東京本部

〒105-0002 東京都港区愛宕 1-3-4 愛宕東洋ビル 6 階

TEL:03-4330-1341 (代表)

FAX:03-4330-1355

関西分室

〒530-0001 大阪市北区梅田 3-4-5 毎日新聞ビル 3 階

TEL:06-6344-4318

FAX:06-6344-4328

持っていく学用品類

- ・子供の身の回りの物、学用品、机、本棚などは出来るだけ今使っているものを持っていくと心のケアになる。
- ・日本の文房具類は便利で品質も良いのでなるべくたくさん持っていくようにする。
- ・日本人学校に入学の場合は、「海外子女教育振興財団」のHPから赴任先日本人学校の持ち物を調べる。

参考

国語辞典、漢和辞典、英和辞典、和英辞典、学習百科事典、その他辞典類、日本地図、世界地図、年表、赴任地に関する本、学習参考書類、電子辞書、パソコン(日本語OS)、書道セット、水彩絵具セット、折り紙、裁縫道具セット、国語ノート、漢字ノート、筆記用具、学習用カセット、定規類、コンパス、ミシン糸、彫刻刀、体操着と赤白帽(日本人学校のみ)、下敷き、シャープペンシル、原稿用紙、問題集/ドリル、クレパス、通学用カバン(ランドセルは日本人学校では使用しているところもある)水筒、弁当箱、浴衣、レターセット、子供の愛用品、雛人形、羽子板、テレビゲーム、携帯用ゲーム、そろばん、フェルトペン、リコーダー、虫めがね、寒暖計

緊急時連絡先

氏名（会社名、学校名）
住所
電話番号 電話番号（携帯）
メールアドレス メールアドレス（携帯）

氏名（会社名、学校名）
住所
電話番号 電話番号（携帯）
メールアドレス メールアドレス（携帯）

氏名（会社名、学校名）
住所
電話番号 電話番号（携帯）
メールアドレス メールアドレス（携帯）

全国渡航医療機関ガイド

札幌から沖縄まで全国の渡航予防接種専門医療機関

プレゼント中

検疫所・渡航医療情報を
WebSiteと連動で紹介

海外赴任・留学出発までのチェックノート（付録：海外赴任サービスガイド）

2013年 2月1日 初版 発行
2015年 5月1日 第11版発行

発行 海外生活株式会社
〒162-0822東京都新宿区下宮比町2-28-633
電話 03-6265-0491 FAX 03-6265-0494
ホームページ www.kaigaiseikatsu.co.jp/
E-mail ichiba-of@kaigaiseikatsu.co.jp

発行人 多田律子

編集 海外生活市場
デザイン 照井さなえ

ISBN978-4-9907100-2-6 C2478 ¥277E

Printed in Japan 禁無断転載・複製・落丁・乱丁はお取替えいたします。

免責事項：掲載情報の正確性については万全を期しておりますが、海外生活株式会社は利用者が情報を用いて行う一切の行為について、何ら責任を負うものではありません。

思いついたことは「すぐに」メモしておきましょう

消せるボールペンを使うと
何度でも利用できます