

CHECK NOTE

海外赴任・留学出発までの スケジュールチェックノート

壁に貼る便利な「出発までのスケジュールチェックリスト」付。

年 月 日 出発

保存用

パスポート・ビザ等の控えを紛失などに備え、帰国まで手元に保存しておきましょう。
手で書くと、理解が深まり忘れない、思いついたらすぐ書ける

目次

スケジュールチェックノートの便利な使い方	1	携帯電話	21
海外赴任時に便利なサービス	1	国際運転免許証・自動車任意保険	21
家族と打合せ(表)	2-3	ホテル・サービスアパートメント予約	22
赴任地生活情報の収集	3-4	赴任地の住まい／子供の教育関連	23-24
医療・安全危機管理情報収集	5	お土産・備忘録・メモ／出発までの経費	25-27
語学研修／パスポート／ビザ	5-7	お世話になった人の名簿	28-31
健康診断・予防接種の記録	8-9	生活立ち上げまでのチェックリスト	32
既往症・歯科治療・レーシック・めがね／ コンタクトレンズ・薬品等の記録	10	最初の7日間にやることリスト	33
海外駐在員・留学生保険	11	自宅の住所・電話・メールアドレスなど	34
引越・仕分けリスト／持っていくも物	12-15	住まいの間取り・設備など	35
航空券／機内振込／預け手荷物リスト	16-17	ライフライン／各種手続き／生活環境	36-37
不用品の処分	18	交通手段／健康管理・病院・保険	38
留守宅管理・賃貸・処分	19	子供の教育／会社のスタッフリスト	39
現地通貨・国際キャッシング	20	ここに注意!海外渡航にあたって	40
		常用連絡先	表3

海外赴任時に便利なサービス

■海外赴任者向けサービス提供企業案内

駐在員保険／自家用車の売却／留守宅管理／家財保管／不用品処分／納税代行／
予防接種・健康診断／赴任前セミナー／ホテルの手配／赴任地の情報提供／
国際キャッシュカード／学習塾／通信教育・資格など

ご利用はこちらから

赴任企業ガイド

検索



海外渡航時予防接種は「トラベルクリニック」をご利用ください

■全国渡航医療機関ガイド

- ・海外渡航専門医療を提供する「トラベルクリニック」を北海道から沖縄まで完全網羅
- ・「厚生労働省検疫所」海外渡航のための予防接種や海外の病院検索などの医療情報も豊富



ご利用はこちらから

渡航医療ガイド

検索

チェックノート+Google カレンダーでもっと便利に!

赴任前は何から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のか、計画を立てることが容易になります。



[Google カレンダーの使い方]←検索

詳しくは スマホ・Tabでも使えます。

<http://www.appsupport.jp/category/calendar>

この「海外赴任・留学出発までのチェックノート」は多くの「海外渡航者向けサービス提供企業」のご協力により制作・配布しております。

赴任地生活情報の収集

赴任先住居地の情報源（Web：ガイドブック等）

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、地図を貼ると便利です。

赴任先の写真、地図などを貼る

赴任地情報の収集の仕方

■ 赴任地の生活情報収集は【検索】サイトでほとんど探せます。

検索のコツ = 「赴任都市名」と+「必要情報単語」

(例)バンコク（赴任都市名）+生活情報／シドニー（都市名）+日本人会ロンドン（都市名）+危険情報／
デリー（都市名）+医療機関

検索結果表示のうちHP・ブログ・生活情報・不動産・商工会・日本人学校などのHPを捜しそのリンク集から生活案内など探す。

外務省 海外安全ホームページ→海外生活 <https://www.anzen.mofa.go.jp/life/>
海外生活のための医療・安全など在外公館（大使館・領事館など）の担当者の
貴重な必須情報満載、渡航前にご一読ください。



パスポート

月 日

氏名	旅券番号	発行年月日	有効期限

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

写真は大小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。



パスポート・外務省 🔍

検索

外務省パスポート案内

ビザ

月 日

氏名	査証番号	発行年月日	有効期限

必要書類

ビザのコピーを貼る

健康診断・予防接種の記録

健康診断・予防接種・実施医療機関

医療機関名：	受診日 初 診：	年	月	日
電話 番 号：	受診日 2回目：	年	月	日
住 所：	受診日 3回目：	年	月	日

医療機関名：	受診日 初 診：	年	月	日
電話 番 号：	受診日 2回目：	年	月	日
住 所：	受診日 3回目：	年	月	日

医療機関名：	受診日 初 診：	年	月	日
電話 番 号：	受診日 2回目：	年	月	日
住 所：	受診日 3回目：	年	月	日

医療機関名：	受診日 初 診：	年	月	日
電話 番 号：	受診日 2回目：	年	月	日
住 所：	受診日 3回目：	年	月	日

医療機関名：	受診日 初 診：	年	月	日
電話 番 号：	受診日 2回目：	年	月	日
住 所：	受診日 3回目：	年	月	日

予防接種記録のコピーを貼る

海外駐在員・留学生保険

会社加入の内容を確かめて、不足分は個人特約に加入しましょう

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	

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	

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に確認を取ることが重要です)

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)病院にかかるとう保険会社から更新(延長)を拒否される事もあります。

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、保険期間は予定の滞在期間いっぱいにかけることをおすすめします。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で相談してください。

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。

引越・仕分けリスト

パッキングリスト

リストは、別送荷物・手荷物も別におきましょう。

パッキングリスト、EMS等の控えを貼る

■引越荷物の仕分け > 海外引越→検索して経験者のブログなど参考に

1. 引越荷物へ 2. 倉庫へ保管 3. 実家等へ保管 4. 家族や知人に 5. 廃棄処分

仕分け：電化製品・衣類 / リネン類・台所用品・日用雑貨・書籍 / 書類・靴 / 鞆

- ・海外へ持って行かない品物は保管か廃棄しますが、この際古い大型電化製品・家具などは思い切って取引業者に依頼して処分することも検討しましょう。
- ・引越業者の下見までにはおおまかに仕分けをして「メモ」しておくで打ち合わせがスムーズです。
- ・荷物明細は金額を自分で記入するので予めノートに記入しておきましょう。
- ・関税がかかる？ ・新品の同一品物が多い・値札がついたまま・箱に入った電化製品など。
- ・食品、電動自転車は国によって規制もあるので引越業者に問い合わせるか HP に掲載されています。

引越会社（選定・見積）

会社名	担当者名	電話番号

引越荷物発送日

船便	年	月	日	航空便・EMS	年	月	日
船便	年	月	日	航空便・EMS	年	月	日

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

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

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"/> |

留守宅管理・賃貸・処分

留守宅管理会社

現状の写真・担当者のコピーを貼る
(交渉の結果も記入しておきましょう)

業者名・担当者・電話など

現地通貨・国際キャッシュカード

現地通貨両替

紙幣	両替率	枚

■マイナンバーの控え：銀行口座開設の時に日本のマイナンバーが必要という国もあります。そのために、「マイナンバーカードを役所に返す前」にコピーを取りおき番号を控えておきましょう。

国際キャッシュカード

国際キャッシュカードとは・・・「海外のATMでも使える銀行のキャッシュカード」です。通常のキャッシュカードは海外では利用できないため、日本にある自分の預金を海外で引き出すことはできません。国際キャッシュカードであれば、海外のATMを使って、日本にある自分の預金を自動で外貨に両替した上で引き出すことができるので大変便利です。

金融機関名

支店

口座番号

国内からの連絡先

海外からの連絡先

現地ですぐに必要なとなる資金の両替

項目	日本円	現地通貨
住居賃貸契約料		
自家用車レンタル料		
入学金等		
家具、生活用品		
生活費		

赴任・留学時の外貨現金の扱いについて

- ①現地銀行の口座開設は時間がかかる
海外の銀行は日本の銀行ほどスムーズに口座を開設できるとは限りません。口座開設は早めに行うようにしましょう。
- ②赴任・留学前に国際キャッシュカードを準備しましょう
現地口座が出来るまで、国際キャッシュカードで日本の銀行口座からお金を引き出して生活することになります。日本の銀行口座は日本にいるときにしか開設できないので、必ず渡航前に開設しましょう。
- ③帰国時などの海外送金のことも忘れずに
一時帰国時や赴任・留学終了時など、現地の銀行と日本の銀行で資金移動する機会が多くあります。現地銀行、日本の銀行ともに海外送金が便利な金融機関を選びましょう。
- ④日本のサポートデスクとの時差に注意
赴任・留学先と日本の時差を考え、24時間365日対応のものを選ぶと便利です。

携帯電話

電話会社	電話番号
引落し口座	アドレス
電話会社	電話番号
引落し口座	アドレス
電話会社	電話番号
引落し口座	アドレス
電話会社	電話番号
引落し口座	アドレス

- 現地の SIM カードを購入する（地球の歩き方記事） ■ 検索→地球の歩き方 SIM カード
- 海外赴任・留学などで長期間利用されない場合に電話番号およびメールアドレスが保管できるサービスがあります。 ■ 検索→電話番号保管



国際運転免許証・自動車任意保険【中断証明書】

国際運転免許証

免許証番号	有効期限
免許の条件	

自動車任意保険

保険会社	電話番号
証券番号	中断日

自動車任意保険の中途解約のアドバイス

海外赴任に伴う自家用車売却の場合、任意保険は「解約」ではなく「中途解約」＝「中断手続き」を行なうと、中断した日から10年以内、帰国後1年以内の再加入であれば、等級を継続して契約できます。

※手続き方法は保険会社により異なりますので、諸条件をご確認ください。



任意保険中断証明

赴任地の住まい

不動産業者名： _____ 電話： _____

担当者名： _____ メールアドレス： _____

不動産業者名： _____ 電話： _____

担当者名： _____ メールアドレス： _____

新しい住宅の住所

英文表記： _____

現地文字表記： _____

電話番号： _____ 間取り、面積など： _____

担当者の名刺・間取り表など

領収書・予約書を貼る

備え付けの設備・備品等

科目	内容	科目	内容
電気		家具	
水道		ソファ	
熱器具		ベット	
電話			
インターネット			
冷蔵庫			
電子レンジ			

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 窓口

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

- ・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。
- ・子供の身の回りの物、学用品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。

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

出発までの経費

出発までの総経費

日付	項目	金額	月/日	項目	金額
会社負担分					
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
自己負担分					
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
総額			/		

お世話になった人の名簿 (多い場合は記入前にコピーして下さい。)

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

お世話になった人の名簿

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

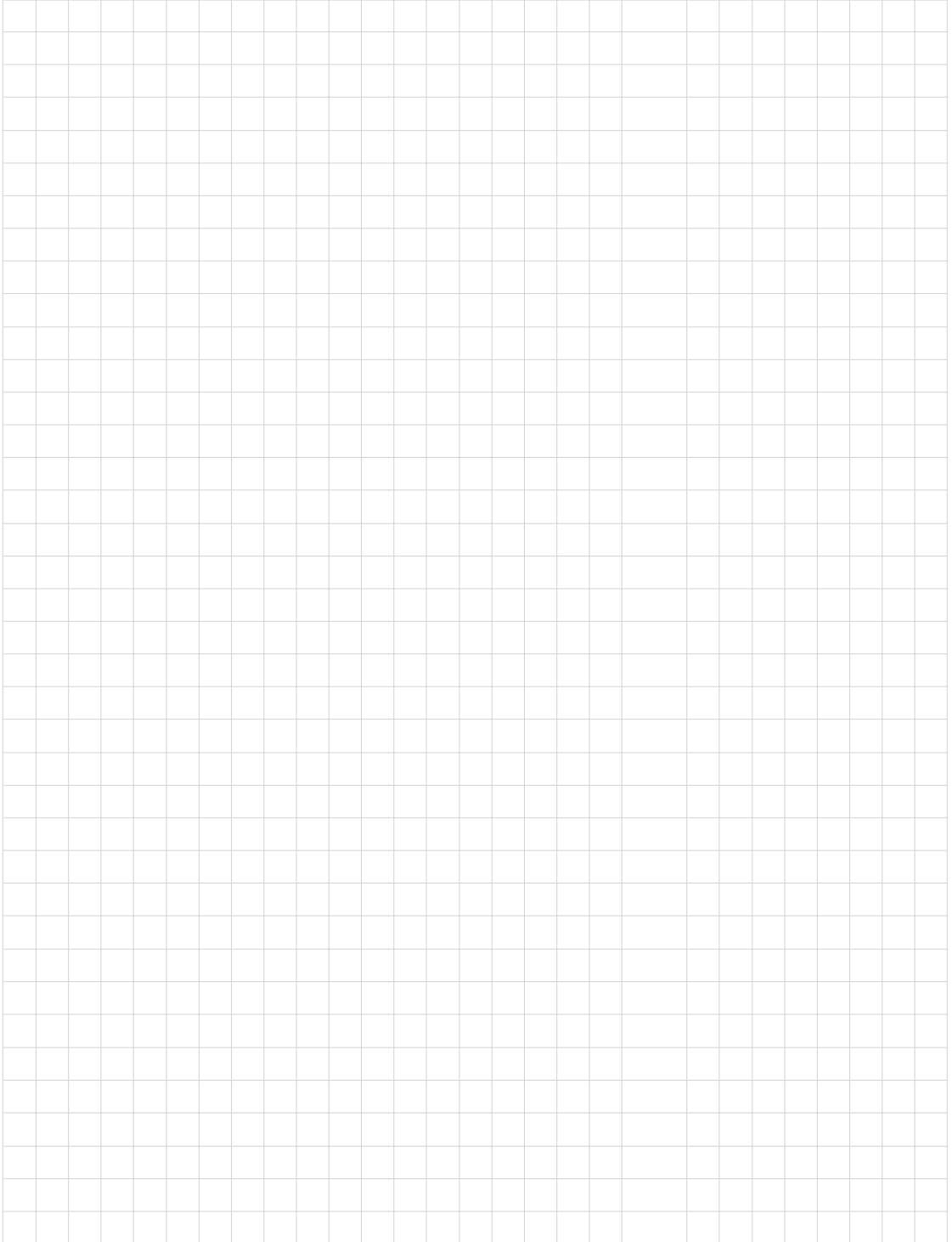
氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

氏名	(会社名、学校名)
住所	
電話番号	メールアドレス

備忘録・メモ

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for taking notes or drawing.

備忘録・メモ



到着から生活立ち上げまでのチェックリスト

住居

<input type="checkbox"/> 住居の契約	/	/
<input type="checkbox"/> 引越荷物の受取	/	/
<input type="checkbox"/> 家具等の整理	/	/
<input type="checkbox"/> 近隣治安情勢の確認	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/

ライフライン

<input type="checkbox"/> 水道	/	/
<input type="checkbox"/> ガス	/	/
<input type="checkbox"/> 電気	/	/
<input type="checkbox"/> 固定電話	/	/
<input type="checkbox"/> 携帯電話	/	/
<input type="checkbox"/> インターネット	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/

始業

<input type="checkbox"/> 通勤方法の確認	/	/
<input type="checkbox"/> 着任時挨拶（社内・取引先）	/	/
<input type="checkbox"/> 前任者からの業務引継ぎ	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/

教育

<input type="checkbox"/> 学校手配（日本人学校、補習校、現地校）	/	/
<input type="checkbox"/> 通学方法の確認	/	/
<input type="checkbox"/> 現地語研修（現地校編入の場合）	/	/
<input type="checkbox"/> 英語研修（主にインターナショナル校編入の場合）	/	/
<input type="checkbox"/> 日本語保持教育	/	/
<input type="checkbox"/> 通信講座	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/

交通手段

<input type="checkbox"/> 最寄り駅	/	/
<input type="checkbox"/> 公共交通機関	/	/
<input type="checkbox"/> 現地運転免許証取得	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/

健康管理

<input type="checkbox"/> 現地医療機関選定	/	/
<input type="checkbox"/> 定期健康診断の受診	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/

各種手続き

<input type="checkbox"/> 就労許可申請	/	/
<input type="checkbox"/> 在留届・在外選挙人の届出	/	/
<input type="checkbox"/> 現地社会保険等への加入	/	/
<input type="checkbox"/> 銀行口座の開設	/	/
<input type="checkbox"/> クレジットカードの取得	/	/
<input type="checkbox"/> 近隣住民への挨拶	/	/
<input type="checkbox"/> 新聞購読	/	/
<input type="checkbox"/> テレビ手続き	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/
<input type="checkbox"/>	/	/

生活環境

<input type="checkbox"/> 食料品	/	/
<input type="checkbox"/> 日用品	/	/
<input type="checkbox"/> 飲食店	/	/
<input type="checkbox"/> 公共施設	/	/
<input type="checkbox"/> 緊急避難所	/	/
<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。

自宅の住所・電話・メールアドレスなど

英文住所: _____

英文案内文: _____

タクシー利用時などにも使えるように近くの有名な建物なども記入しておきましょう。
また、緊急時の火災・救急車などに連絡するときのためにカナをふっておき「大きな声で」発音すれば何とか理解してくれます。

現地言語住所: _____

現地言語案内文: _____

電話番号: _____ FAX: _____ メールアドレス: _____

携帯電話: 1 _____ 2 _____ 3 _____

会社住所・電話・FAX

英文住所: _____

現地言語住所: _____

電話番号: _____ FAX: _____

氏名	電話番号

氏名	電話番号

日本の連絡先

氏名	電話番号	FAX	メール

住まいの間取り・設備等

A large grid for drawing a floor plan or equipment layout. A north arrow is located in the top right corner of the grid.

ワンポイントアドバイス

Google MAPとストリートビュー

赴任先の住所がわかっている場合は Google の検索窓に入ると赴任先の地図とメイン通りの写真が見られ、赴任先の大体の様子をつかめます。

各種手続き・現地通貨クレジットカード・銀行口座開設

クレジットカード

銀行

■マイナンバーの控え：銀行口座開設の時に日本のマイナンバーが必要という国もあります。そのために、「マイナンバーカードを役所に返す前」にコピーを取りおき番号を控えておきましょう。

生活環境

治安情報/緊急避難所/よく行く店/近隣住民のリスト/公共施設

会社名	担当者	連絡先

交通手段

最寄り駅/ドライバー/タクシー会社/自動車ディーラーの連絡先/現地加入自動車保険会社連絡先

会社名	電話番号	住 所

健康管理・病院・保険

医療機関名・薬局	電話番号	住 所

・ 現地加入保険会社の担当社のコピーを貼る

子供の教育

日本人学校名/語学研修/学習塾/地図/名刺のコピー

学校名	担任	電話番号及び住所

会社スタッフのリスト

氏名	電話番号	住所

海外旅行時には生活リズムや気候の変化、言葉や文化・食習慣の違い、それに長時間の飛行などにより、体にも心にも大きなストレスがかかり、健康上のトラブルを起こすことがあります。海外へ渡航するにあたって役立つ情報、ちょっとした注意について紹介します。

■旅行前の準備 - 旅行前には診察を受けよう

「元気だから旅行に行くのに、何で医者にかからなきゃいけないの？」と思う方は多いのではないのでしょうか。でも、少し考えてみませんか。あなたは旅先ではやる病気のことを知っていますか。怖い感染症でもワクチンを打てば防げるものもあります。

感染症などの予防についても、専門家から要領を得た説明を聞けばうまく実践できます。また、もしあなたが普段管理してもらっている病気をお持ちなら、旅先で病気が悪くならないように、また悪くなった場合に備えて、かかりつけの先生や専門家に詳しく対処法を聞いておいた方がよいでしょう。このように、予防接種、感染症の予防、ご自分の病気に対する管理や投薬のため、旅行前に診察を受けることにより、海外旅行にともなう危険を減らすことができます。

では、どのような医療機関に相談すればよいのでしょうか。

まず、かかりつけの先生に体調管理について詳しくお聞き下さい。旅行先によって行った方がよい予防接種について、また、旅行先での注意点、携帯した方がよい薬については、旅行に関する医療を専門に扱っている、病院の渡航外来やトラベルクリニックに相談することも考慮しましょう。医療機関にかかる前には、自分の旅行日程やそこでの活動内容（たとえば観光、フィールドワークなど）、これまでかかった病気、受けた予防接種などについて整理しておいてください。予防接種を行うことを考えれば、旅行の少なくとも6週間前には受診することをお勧めします。しかし、それに遅れても受診によって対処できることはたくさんあります。

各項目の詳細内容は「検疫所 渡航」➡検索でホームページをご覧ください。

■命を守る予防接種

- ・もしもの時に備えてー旅行用セット
- ・慢性の病気のある方に
- ・いざという時の旅行保険

■知っておきたいこと

- ・その薬本当に効くの？ー二セ薬について
- ・この虫に注意！
- ・こんなに怖い寄生虫
- ・海外で病院にかかるために
- ・こどもを連れた旅行では
- ・里帰りで海外に行く前に
- ・準備できたかチェックしよう

■病気にならないために

- ・食べ物・水にご注意を！
- ・虫除け対策をしよう
- ・動物に近づくな！
- ・事故を防ぐ
- ・日焼けを防ぐ

- ・乗り物よいを防ぐ
- ・時差ぼけ対策
- ・怖い！エコノミークラス症候群

■病気になったら

- ・旅先で下痢になったら
- ・高地で気分が悪くなったらー高山病
- ・耳が痛いー航空性中耳炎
- ・痒い！痛い！皮膚の異常

■旅行から帰って

- ・止まらない下痢
- ・旅行後の発熱
- ・何か変？ー旅行後の健康チェック
- ・病院にかかる前のチェックシート

出典：厚生労働省検疫所 FORTH
ホームページ
[https://www.forth.go.jp/
useful/attention/index.html](https://www.forth.go.jp/useful/attention/index.html)

