

体験活動プログラム危機管理セミナー (19:00~20:00)

2023年6月21日

本部社会連携推進課 体験活動推進チーム

- 録画やスクリーンショットはご遠慮ください
- 円滑な進行のため、下記3点のご確認とご協力をお願いいたします

1. 氏名の表記変更可能（フルネーム ⇒ 姓のみ）

表記変更希望者は、氏名を変更の上参加してください。

- ① 画面下の「参加者」をクリック



- ② 名前の右側にある「詳細」タブ
→ 「名前の変更」を選択



2. マイク／カメラをオフ

マイク・カメラはオフにして参加してください



3. 質問

質問は、チャットから全員へ、または、ホスト宛にお送りください。



東京大学 体験活動プログラム 危機管理オリエンテーション

留学生危機管理制度 OSSMA (Overseas Student Safety Management Assistance)

OSSMAサービス 説明資料



日本エマージェンシーアシスタンス株式会社

OSSMAサービスについて

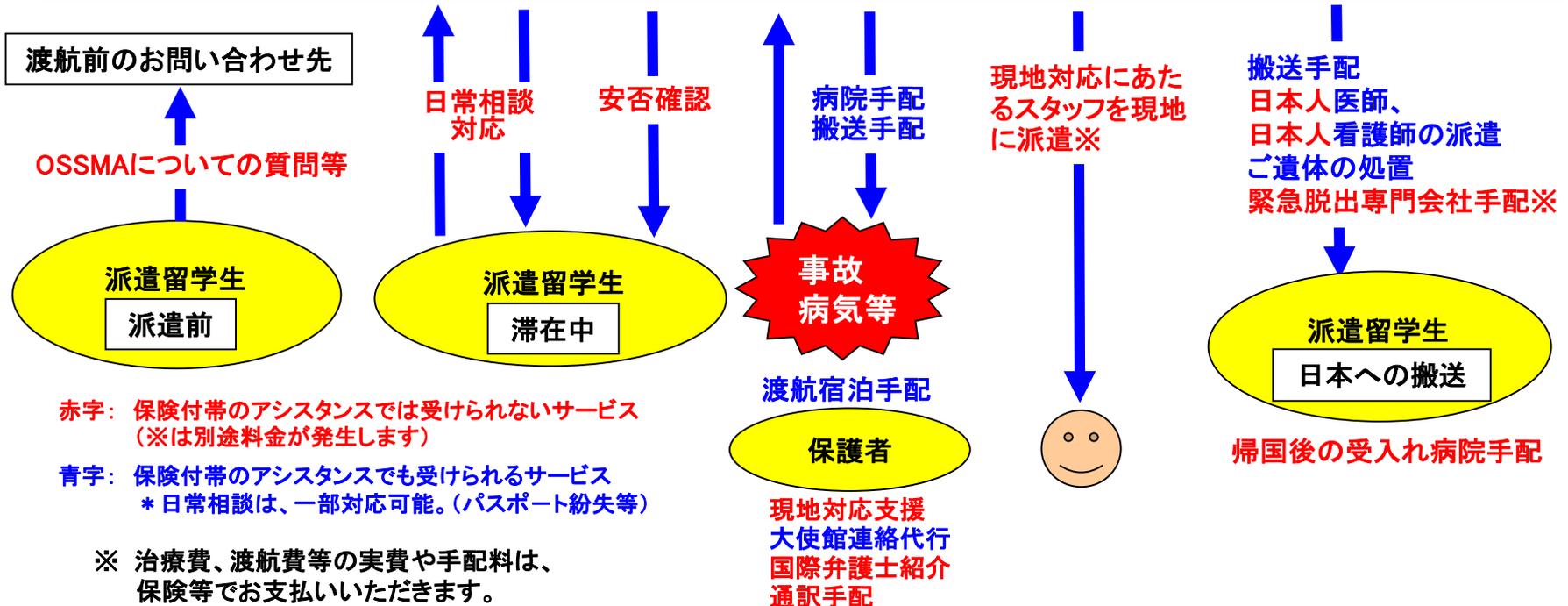
～海外旅行保険との違い～



留学生の派遣に当たり、海外旅行保険とあわせてご加入いただきますOSSMAは、海外旅行保険では提供されないアシスタンスを提供します。
また、保険のアシスタンスが受けられないケース(持病治療等)でも対応いたします。

EAJ (OSSMAヘルプライン)

24時間365日 日本語対応のコールセンター



海外旅行保険：保険適用外になる場合

1. 保険に加入していても保険金が支払われず、アシスタンスが受けられないケースがあります。
2. 保険適用外の状況下でも、OSSMA は日本エマージェンシーアシスタンス独自の海外の提携医療機関およびプロバイダーのネットワークでアシスタンスを継続することが可能です。

保険適用外となる主な例

現地での法令違反(麻薬使用や無免許運転)による怪我や疾病

ケンカが原因による怪我

日本出発前から治療を開始している症状(=既往症)

自殺未遂による怪我や疾病・・・メンタル不調などによるものが多い

戦争、変乱(除くテロ)などによる死亡、怪我

グレーゾーンと保険会社が判断した場合

虫歯などの歯科疾病(歯科疾病特約付保がない場合)

携行品を盗難ではなく紛失した場合

現金、コンタクトレンズ

保険適用外となるケースは会員に治療費等実費および手配料をご負担を頂きアシスタンスを行います。

安否確認メールへの応答



URLをクリックすると…

OSSMA LOCATOR

東京花子 さんの安否を確認いたします。
Your Safety Status Confirmation

送信ボタンを押して、無事をお知らせください。
Send.

緊急連絡はOSSMA専用ヘルプラインへ
Emergency Contact: OSSMA HELPLINE
[日本] [03-3811-8286](tel:03-3811-8286)
[海外] +81-338118286

Copyright (c) 2008-2012, EAJ

OSSMA LOCATOR

無事が確認できました。
ご協力ありがとうございます。

緊急連絡はOSSMA専用ヘルプラインへ
[日本] [0338118286](tel:0338118286)
[海外] +81-338118286

Copyright (c) 2008, EAJ

応答をしないと「安否不明者」としてリストアップされ、大学やEAJへ連絡が行きますので
ご注意ください。

3. OSSMAサービスについて

□ OSSMAヘルプライン

電話を通じたサービスで24時間365日、**会員学生だけでなく、会員の保護者や学校ご担当者もご利用可能です。**



パーソナル支援

* 海外旅行保険では、対応されません

メディカル支援

* 必ずOSSMAヘルプラインにご連絡を頂いた上、当社による病院の手配を受けてください

『東京大学の〇〇です』と大学名とお名前をお伝え頂くだけでサービスを開始します。

3. OSSMAサービスについて: OSSMAヘルプライン

5. OSSMA ヘルプライン フリーダイヤル一覧

ダイヤル後、日本語と英語で暗証番号を打ち込むよう案内が流れますので、**39#**と打ち込んで下さい。どちらの番号もお使いいただけますが、「ユニバーサルフォン」は公衆電話や携帯電話からは通じにくいことがあります。

所在地	ワールドフリーフォン	ユニバーサルフリーフォン	トルフリーフォワードリング	
北アメリカ	米国	1-866-208-6226	011-800-3811-8286	
	カナダ	1-866-763-6077		1-800-324-2130
中南米	アルゼンチン	0800-777-0054	00-800-3811-8286	
	メキシコ	-	-	
	ブラジル	0800-761-0485	-	
ヨーロッパ	アイスランド	-	-	
	英国	0808-23-42837	-	
	イタリア	800-8-74077	-	
	オーストリア	0800-295677	-	
	オランダ	0800-022-3037	-	
	スイス	0800-56-3681	-	
	スウェーデン	020-795-530	-	
	スペイン	9008781-07	-	
	デンマーク	8088-0121	00-800-3811-8286	
	ドイツ	0800-1-80-6778	-	
	ノルウェー	800-14418	-	
	ハンガリー	06-800-16971	-	
	フランス	0800-91-5172	-	
	ベルギー	0800-7-6485	-	
	ポルトガル	800-8-81-137	-	
	フィンランド	0080-9-196-90	999-800-3811-8286	
	ロシア	-	-	
	インドネシア	-	-	
	アジア	韓国	00798-81-1-0752	002-800-3811-8286 001-800-3811-8286 008-800-3811-8286
シンガポール		800-8110-750	-	
タイ		001-800-81-10489	001-800-3811-8286	
香港		800-90-8875	-	
台湾		00801-81-2713	-	
中国(北部)※		10800-811-0781	00-800-3811-8286	
中国(南部)※		10800-281-2640		
フィリピン		1-8001-8110067		
マレーシア		1-800-81-4555	-	
オーストラリア		1-800-098-018	0011-800-3811-8286	1-800-984-207
オセアニア	ニュージーランド	0800-86-5002	00-800-3811-8286	0800-474012

※「ワールドフリーフォン」の中国/北部・南部の切り分け

中国・北部	北京、天津、黒龍江省、吉林省、遼寧省、河北省、山西省、山東省、河南省、内モンゴル自治区
中国・南部	上海、重慶、江蘇省、浙江省、安徽省、江西省、福建省、広東省、湖北省、湖南省、陝西省、貴州省、甘肅省、四川省、雲南省、青海省、海南省、寧夏回族自治区、広西チワン族自治区、新疆ウイグル自治区、チベット自治区

<中国からのご利用について> 中国の携帯電話からは利用できないことがあります。その場合は、固定電話またはチャイナテレコムの子会社からの公衆電話からお掛け頂くか、携帯電話からコレクトコールをご利用ください。

無料電話がご利用になれない場合や上記以外の国・地域からは、コレクトコールをご利用ください。

+81-3-3811-8286

「ワールドフリーフォン」と「ユニバーサルフリーフォン」の特徴

1. 「ワールドフリーフォン」の方が比較的つながりやすい
2. ワールドフリーフォン、ユニバーサルフリーフォンの
どちらもつながらない場合は、下記コレクトコールなどを利用

※現地通信キャリアの事情により、携帯電話からフリーフォンにつながらない場合や滞在先国にフリーフォンがない場合、以下2つのいずれかの方法で、電話して下さい。

- (1) コレクトコールを利用
 - ・オペレーターを呼び出す。
 - ・オペレーターが出たら、「To Japan , phone number 3-3811-8286」と伝える。
- (2) 国際電話を利用し、「滞在先国の国際電話識別番号」+81-3-3811-8286 にダイヤルする。
EAJより直ぐに折り返しお電話致します。(EAJにお電話を頂いた時の通話費用がかかります)
滞在先国により、「オペレーター呼び出し番号(例:アメリカ0、イギリス155、タイ100)」や「国際電話識別番号(例:アメリカ011、オーストラリア0011)」が異なるので、事前に調べておくことが賢明です。

日本語対応コレクトコール KDDIジャパンダイレクト

<http://www.001.kddi.com/accessnumber/index.html>

国際電話識別番号

https://www.nttdocomo.co.jp/service/world/roaming/support/os_inquiry/number.html

電波が届かない理由で携帯電話が利用できない場合は、固定電話からご連絡下さい。

【ご注意】

EAJのフリーダイヤルにおかけの場合、発信の際に市内通話料や施設使用料(ホテル等)、地域事情などによって費用が発生する事がございます。また、日本の携帯電話からおかけの場合、国際ローミング料金がかかります。

※カードを紛失しても、OSSMAサービスの利用は可能です

※スマートフォンでOSSMAアプリをダウンロードした方は、アプリの各国・各地域の番号をタップすることで、ヘルプラインをご利用頂けます。

OSSMAサービスについて：サービス内容は？

医療に係る支援も、それ以外の日常生活での相談も。保護者もご利用頂けます。
海外でトラブル… **まずはOSSMAヘルプラインへ相談を。**



体調が悪いので病院に行きたい…

留学先の大学が指定している海外旅行保険の補償条件にあっているのか最終確認をしたい！

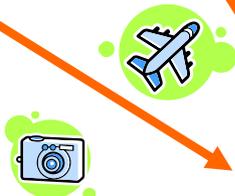


クレジットカードがスキミングされたようだ。
心当たりがない請求が来ている。

病院に行ったけど、お医者さんの説明が分からない…

病院に行くのだけれど、現地の医療保険か海外旅行保険のどちらを使えばいいの？

ホテルのシャワーを壊した。支配人から修理代金を払うように言われているが、持ち合わせのお金もなく、困っています。



デジカメを壊してしまった！保険への請求方法が知りたい…

24時間365日 日本語対応

EAJ



留学先で無事になっているのかな…？
娘と5日以上連絡がついていない。
無事であるか調べてほしい。



日本にいるご家族

娘から至急現金を送金して欲しいとの電話。
最速で送金できる手段と受取方法を教えて欲しい。



友達が事故にあってしまった！

日本から荷物を娘に送ったが届かない！
業者に聞いても、あいまいな返事。
調べることはできないか？



パスポートをなくしてしまった！

バスに乗っている間に財布盗まれた…！



4. OSSMAアプリについて: アプリのダウンロード

iPhone (App Storeより)

※検索ワードは「OSSMA」



このロゴが目印

Android (Playストアより)

※検索ワードは「OSSMA」



このロゴが目印

LOCATORと連携した「今ここ」ボタンで、手軽に現在地を報告。プッシュ通知による安否確認も

詳細

インストール

OSSMA AR
Ooh-AR
4.3★ (3人) • 100 ↓



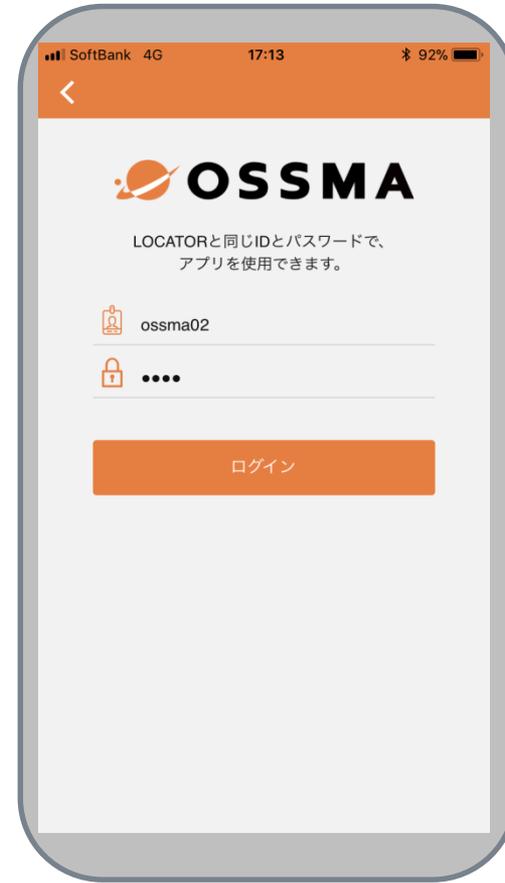
OSSMA ARはあなたに私たちの学校についての詳細を発見するための新しい方法を提供します。

4. OSSMAアプリについて:アプリのログイン

スタートを押します。



IDとPWを入れログインします。



4. OSSMAアプリについて:トップページ

用途に応じて画面下アイコンを押します



・・・ 安否報告（アプリ起動時は常にこの画面です）



・・・ ヘルプラインの番号検索および発信



・・・ OSSMAまたは所属学校からのお知らせ表示



・・・ 会員情報、OSSMA LOCATORへのリンク表示

※体験活動プログラムの方については、学生様ご自身によるOSSMA LOCATORのご利用・ご入力には頂かないことになっております。

4. OSSMAアプリについて: 安否確認と現在地の報告

(例) 臨時の安否確認実施

現在地の位置情報は、「今ここ！」ボタンを押した時だけにしか送られません。



安否確認のプッシュ通知が届いたら「OK」を押す

「今ここ」を押し
現在地を報告

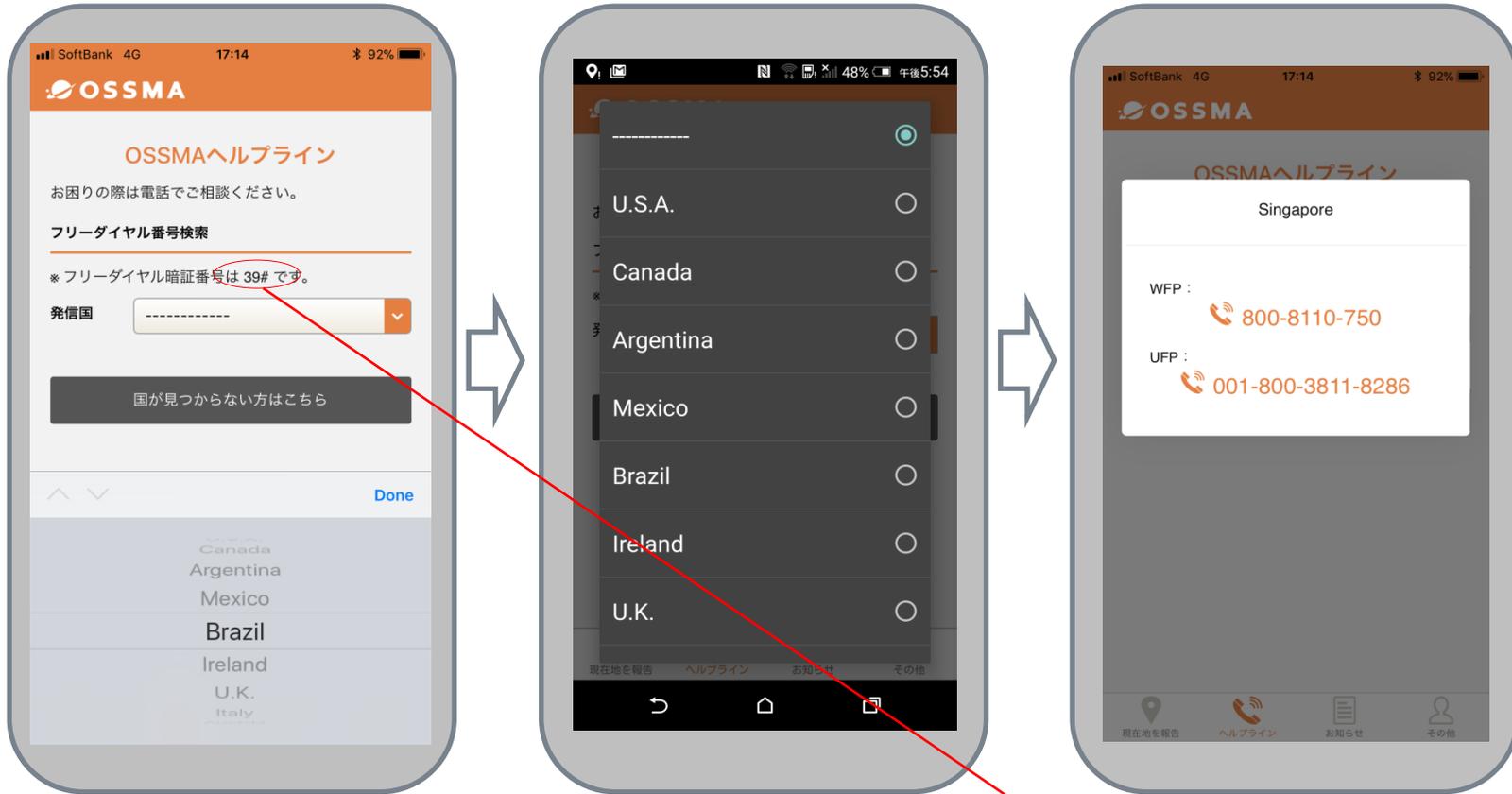
報告中の画面
キャンセルをタップすると安否報告が
取り消されますのでご注意ください

報告が完了すると
報告日時が表示される

※アプリがログアウト状態⇒ プッシュ通知は届きません ※アプリがログイン状態でアプリを終了⇒ プッシュ通知は届きます

フリーダイヤル

4. OSSMAアプリについて：ヘルプラインの利用法 — 番号検索と発信



“発信国” リストから自身の
滞在国を探す

国名を押すと番号が表示

番号を押すとそのまま発信、つながったら
暗証番号の39#を押す

4. OSSMAアプリについて：国名がヘルプラインの発信国リストにない場合



“国が見つからない場合はこちら”
を押す

番号が表示

※注

国名が発信国リストにない場合に利用するこの番号は、発信国リストで利用するフリーダイヤルの番号とは異なり、有料の国際電話となるため、ご注意ください。

お電話の際に「有料電話でかけています」とお伝えいただければ、ヘルプライン担当者より折り返しお電話します。

4. OSSMAアプリについて: お知らせ表示



OSSMA事務局や所属学校からの連絡事項がある場合、こちらに表示されます。

尚、安否確認時のプッシュ通知が表示できなかった場合はこちらで内容を確認することができます。

既にプッシュ通知を受け取っている場合は表示されません。

4. OSSMAアプリについて:その他表示 会員情報とリンク先の表示



このページには、ご自身の「会員ID」および「会員名」が表示されています。

※ LOCATORのリンクも表示されていますが、体験活動プログラムの方については、学生様ご自身によるOSSMA LOCATORのご利用・ご入力は頂かないことになっております。

右上の“ログアウト”ボタンからログアウトできますが、ログアウト後はアプリの機能は使用できませんので、サービス期間中は常にログイン状態にされることをお勧めします。

お問い合わせ先

□ **渡航前**のお問い合わせ※日本国内にいる時は必ずこちらにお問い合わせ下さい!

TEL: **03-3811-8310** (月～金: 10:00-17:00、祝日除く)

専用メールアドレス students@emergency.co.jp

□ **渡航中**各種相談のお問い合わせ

世界各地域からのOSSMAヘルプライン(各フリーダイヤル、24時間、年中無休)

または

OSSMA専用ヘルプライン(24時間、年中無休)

+81-3-3811-8286

専用メールアドレス(メディカル以外) students@emergency.co.jp

東京大学 体験活動プログラム 危機管理オリエンテーション

海外危機管理資料



日本エマージェンシーアシスタンス株式会社

<http://www.emergency.co.jp>

1. 海外での危機管理：海外における事件・事故の現状

＜海外で邦人が巻き込まれたトラブルの総数とその種類・・・通常の人流がある場合 ＞

『交通機関事故』
(ほとんどが交通事故)
に次いで多いのが『レジ
ャー・スポーツ事故』

	総件数	総人数
事故・災害	245	347
犯罪加害	394	395
犯罪被害	4,768	4,321
その他	15,223	17,286
総数	20,630	22,349

主なものは『出入国・査証関係
犯罪』だが、国によっては非常
に重い量刑が科される『麻薬
犯罪』は34件(30人)

最も多く全体の4分の1を占める。
内訳は多い順に『窃盗被害』
『詐欺被害』『強盗被害』となっ
ている。

出典：海外邦人援護統計(2019.12)/外務省 領事局 海外邦人安全課

1. 海外での危機管理：これまでの主な事件や事故

- ・ベルギー・ブリュッセルにおける連続爆破テロ事件により日本人2名の負傷
- ・フランス・パリにおける銃撃と爆弾によるテロ
- ・バングラデシュにおける複数の日本人が巻き込まれたレストラン襲撃事件
- ・タイにおけるクーデター発生
- ・インドネシア・バリ島沖で日本人ダイバー7人が漂流、死亡1人、行方不明1人
- ・ネパール・ヒマラヤ山脈マナスルで日本人登山者が滑落し死亡
- ・米カリフォルニア州で、日本人留学生8人が乗った乗用車が事故、3人死亡、5人重軽傷
- ・トルコ観光地で卒業旅行中の女子大生が被害に遭う事件
- ・ルーマニアにおける日本人女子学生がタクシードライバーに襲われ死亡
- ・エクアドルで流しのタクシーを利用したことによる特急誘拐と、抵抗したために被害に遭った日本人夫婦の事件
- ・コロンビアにおけるスマートフォン・タブレットの強盗と追いかけたために被害に遭った日本人学生の事件
- ・ニューヨークの地下鉄の駅で、8人の若者に殴られ地面に叩きつけられ骨折した日本人ピアニストの事件
- ・ソウル・イテウォン繁華街におけるハロウィーン雑踏事故での死亡

1. 海外での危機管理：援護の多い在外公館

順位	場所	件数
1	在タイ	1,457
2	在フィリピン	906
3	在ロサンゼルス	809
4	在英国	797
5	在ホノルル	669

順位	場所	件数
6	在香港	667
7	在フランス	646
8	在サンフランシスコ	607
9	在ニューヨーク	587
10	在韩国	503

※在タイ日本国大使館が最も多い。

※11位以下は、在バルセロナ、在上海、在シアトルと続く。

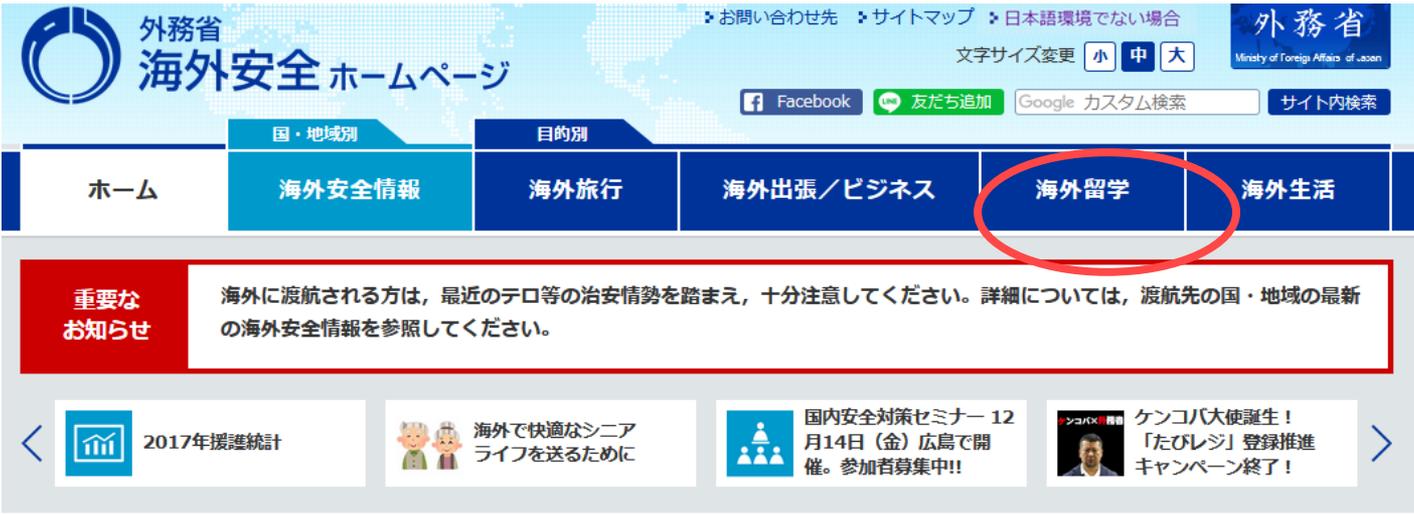
出典：海外邦人援護統計(2019.12)/外務省 領事局 海外邦人安全課

2. 安全を高めるために：情報収集と分析

一般情勢と地域別、広域的情報などを収集し、総合的に判断する習慣を

- ① **外務省 海外安全情報** <http://www.anzen.mofa.go.jp>
一般犯罪、政情、治安情勢、医療情勢など総合的な情報
- ② **渡航先の在外公館安全情報** <http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>
現地特有の多発型一般犯罪情報や治安情報、生活情報（殆どの公館のHPで公開）
- ③ **英、米、加、豪など諸外国政府の安全情報** <http://www.josa.or.jp/link.html>（リンク下段）
主として、欧米向けの政治経済社会関連やテロ情報
- ④ **メディア情報と現地の報道（TV、ラジオ、新聞）**
特に、現地の報道は広く知られていない現地特有の情報源
- ⑤ **厚労省検疫所、国立感染症研究所の感染症・医療情報**
<http://www.forth.go.jp/> <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>
- ⑥ **渡航先の機関、滞在先等カウンターパートよりの情報**
現地での交友関係や人脈からの情報

2. 安全を高めるために: 外務省 海外安全ホームページ



外務省 海外安全 ホームページ

お問い合わせ先 サイトマップ 日本語環境でない場合

文字サイズ変更 小 中 大

Facebook 友だち追加 Google カスタム検索 サイト内検索

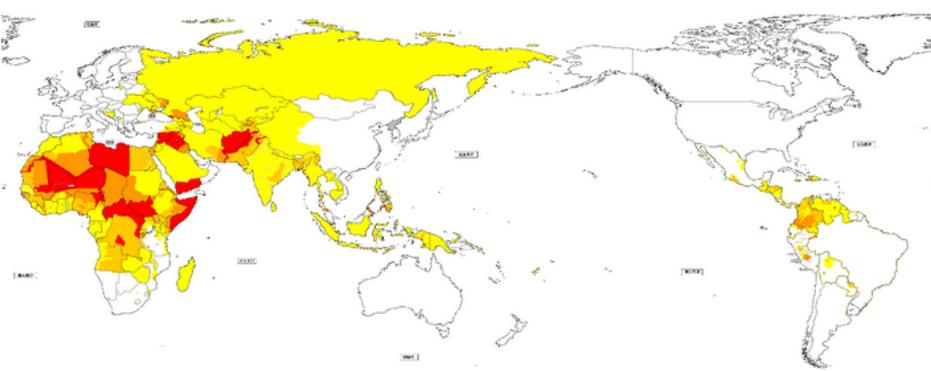
国・地域別 目的別

ホーム 海外安全情報 海外旅行 海外出張／ビジネス **海外留学** 海外生活

重要なお知らせ
海外に渡航される方は、最近のテロ等の治安情勢を踏まえ、十分注意してください。詳細については、渡航先の国・地域の最新の海外安全情報を参照してください。

2017年援護統計 海外で快適なシニアライフを送るために 国内安全対策セミナー 12月14日(金)広島で開催。参加者募集中!! ケンコバ大使誕生! 「たびレジ」登録推進キャンペーン終了!

国・地域別の海外安全情報 地図をクリックしてください 海外安全情報とは?



国・地域名からの検索

国・地域名を入力してください 検索

危険レベル

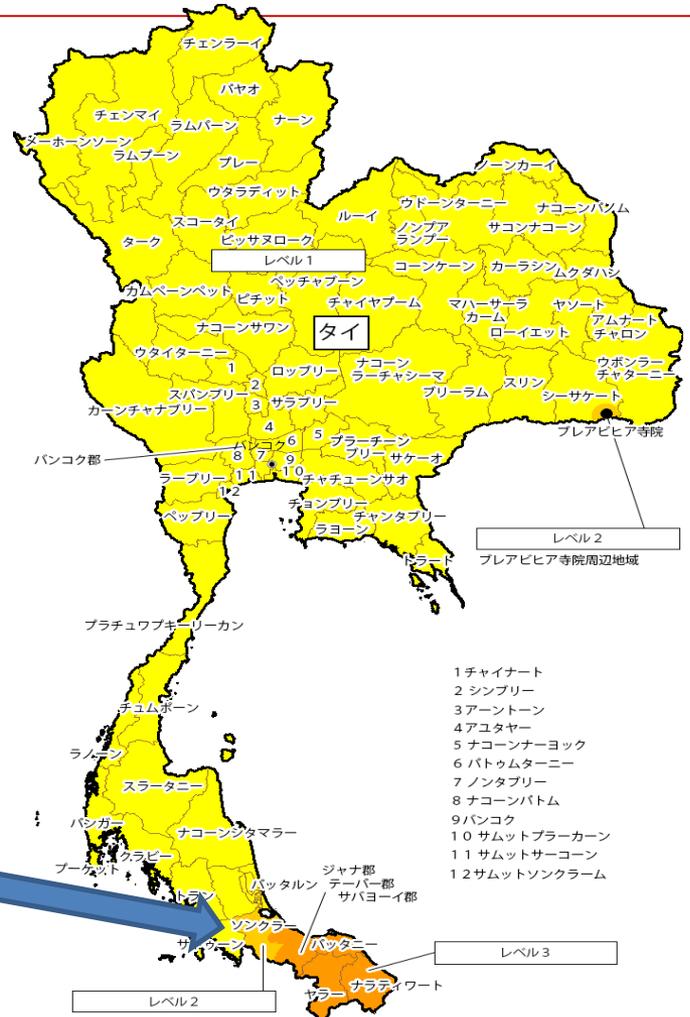
- レベル1 十分注意してください。
- レベル2 不要不急の渡航は止めてください。
- レベル3 渡航は止めてください。(渡航中止勧告)
- レベル4 退避してください。渡航は止めてください。(退避勧告)

外務省 安全情報 Website

(2) **ソンクラー県**(ジャナ郡, テーパー郡及びサバヨイ郡を除く)
 :「**レベル2: 不要不急の渡航は止めてください。**」

2012年3月, ハジヤイ郡にあるリー・ガーデン・プラザ・ホテルの地下駐車場で自動車爆弾が爆発し, 火災が発生, 5人が死亡し, 多数の負傷者が出ました。2013年6月にはナタウィ地区にある喫茶店前で爆弾が爆発し, 1人が死亡し, 多数の負傷者が出ました。ソンクラー県では, バイクや自動車に仕掛けられた爆発物による爆弾事件が, 2013年12月22日, 同県サダオ郡のサダオ警察署付近, 同郡ダンノークのオリバーホテル付近及び商業施設で, また, 2014年5月6日, ハジヤイ市のハジヤイ警察署及びポンピチャイ通りのコンビニエンスストアで発生しています。

つきましては, ソンクラー県(ジャナ郡, テーパー郡及びサバヨイ郡を除く)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下さい。



ソンクラー Songkhla

イギリス外務省 安全情報 Website

Terrorism

There is a [high threat from terrorism](#). Bomb and grenade attacks have been indiscriminate, including in places visited by expatriates and foreign travellers. You should follow the advice of the local authorities, monitor local media reports and remain vigilant. Further incidents are possible in any part of Thailand.

Martial law has been in place in the provinces of Pattani, Yala, Narathiwat and in the Sadao district of Songkhla province since 2006. The security authorities can detain suspects without charge, censor the media, conduct searches and seize documents. [The FCO advise against all but essential travel to the provinces of Pattani, Yala, Narathiwat and Songkhla](#). In April 2014 the Australian authorities indicated that extremists might be planning to target westerners in the southern border provinces.

There is considered to be a heightened threat of terrorist attack globally against UK interests and British nationals, from groups or individuals motivated by the conflict in Iraq and Syria. You should be vigilant at this time.



アメリカ国務省、カナダ政府 安全情報 Website

アメリカ

Violence in Southern Thailand - Yala, Pattani, Narathiwat, and Songkhla: The deep south of Thailand has experienced almost daily incidents of criminally and politically motivated violence for many years, including acts attributed to armed local separatist groups, resulting in more than 6,000 deaths since 2004. Most targeted attacks are directed at security officials and Thai government interests. Bombings have also struck public and commercial areas. On May 6, 2014, explosions in downtown Hat Yai in Songkhla Province targeted a police station and a 7-Eleven convenience store, injuring ten. On May 24, 2014, three people were killed and 73 injured in multiple bombing attacks in a busy part of Pattani, including at three 7-Eleven convenience stores. The July 25 bombing of a hotel in Betong, Yala—an area popular with Malaysian tourists—killed three people and wounded over 30. Past attacks include the almost simultaneous bombings in 2012 at one of Hat Yai’s largest hotels and a Yala commercial district, which together killed at least 13 people and injured hundreds, including a number of tourists from other parts of Southeast Asia. A separate car bomb attack on an upscale hotel in Pattani in July 2012 injured three people.

The U.S. Embassy prohibits its personnel from traveling to the far south of Thailand—specifically, Narathiwat, Pattani, and Yala provinces—without prior approval, and Embassy personnel may go there only on work-essential travel. U.S. Embassy and Consulate personnel must provide advance notification of travel to Songkhla province, and they are advised to use hotels outside Hat Yai’s central business district. The Department of State urges you to defer non-emergency travel to these areas. If you must travel to these areas, you should exercise special caution and remain vigilant with regard to your personal security. You should be aware that martial law has been in force in the far southern region since 2005, and Thai authorities have on occasion instituted special security measures in affected areas, such as curfews, military patrols, or random searches.

カナダ

Advisories

Southern provinces of Narathiwat, Pattani, Songkhla and Yala - Avoid all travel

Global Affairs Canada advises against [all travel](#) to and through the far southern provinces of Narathiwat, Pattani, Songkhla (including the city of Hat Yai) and Yala. These provinces have been experiencing criminally and politically motivated violent incidents. See [Security](#) for more information.

オーストラリア政府 安全情報 Website

Southern provinces - Yala, Pattani, Narathiwat and Songkhla: We strongly advise you not to travel at this time to the southern provinces of Yala, Pattani, Narathiwat and Songkhla, or overland to and from the Malaysian border through these provinces due to high levels of ongoing violence in these regions. This includes travel by train or road between Thailand and Malaysia.

We advise against all travel here due to the very high risk. If you do travel, you should typically seek professional security advice. Be aware that regular travel insurance policies will be void and that the Australian Government is unlikely to be able to provide consular assistance.



2. 安全を高めるために：外務省・在外公館の機能

外務省による情報提供（海外安全ホームページ）

渡航情報（危険情報、スポット情報、広域情報、安全対策基礎データ、テロ・誘拐情報）

在外公館による支援

緊急電話対応

136の公館で夜間、休日を含め24時間、117の公館では現地語でも対応

事件事故等に際しての邦人援護

緊急時対応等に関する相談、事件事故発生時の安否確認、現地警察等への支援要請等

在留邦人、渡航者向けの安全に関する情報発信

各大使館、総領事館のHPにて所管の国、地域の安全情報・治安情報や注意喚起を発信
在留邦人への一斉メール同報システムにより「お知らせ」や「注意喚起」を配信

滞在国政府が情報統制でインターネット回線や電話回線を遮断する場合、日本の大使館・総領事館には衛星電話があるため、その際の現地で支援を求める先のひとつとなる。予め大使館・総領事館の場所およびそこまでのルート、交通手段を調べておくこと。

在留届の提出と在留邦人向けメールマガジンの登録をおすすめします。

在留届は3ヶ月以上滞在する場合に届出、現地での住所等の変更や帰国時にも届出

⇒ 大規模な自然災害、事故等、緊急事態の発生に際しての緊急連絡や安否確認の資料

在留届は、オンラインでも用紙にても提出ができます。（注）在留届を提出しても、メルマガに登録されないの要注意

海外安全メールマガジンは、同省海外安全HPから登録可能で、最新情報の入手ができます。

「たびレジ」システムへの登録を派遣学生や研究者に推奨します。

※海外安全アプリ・・・ スマートフォン向けに公開 海外安全ホームページのバナーより入り、ダウンロード

- (1) スマートフォンのGPS機能を利用して現在地及び周辺国・地域の渡航情報を表示することが可能
- (2) 任意の国・地域を選択すると、その国・地域に対する渡航情報が発出された場合にプッシュ 通知で受信が可能
- (3) 各国・地域の緊急連絡先を確認することが可能

2. 安全を高めるために：渡航前に必要な準備

✓ **健康状態を整える**（若さ ≠ 頑健、抵抗力=免疫力維持）・歯の治療は済ませておく。



✓ **旅行スケジュールの策定**

- ・航空機の予約の際に気を付けることとして、現地の空港に到着する時間については朝一番から昼くらいまでの便にして、現地では明るいうちに目的地に到着できるようにしておく。
- ・航空券は、予約変更可能か否か等、必ず自身でチェック。



感染症や紛争の影響により、各国で渡航制限が始まり、予定通りの出発や帰国が出来ないことも！

予約変更が出来ない場合は、チケット代が無駄になるケースも

感染症や紛争の影響により帰国時期の航空機が減便になるとき・・・航空券の入手が難しくなり航空運賃が急騰！

→ **航空券の種類については、復路便の運賃も含まれ、帰国日が変わっても変更することが可能なオープンチケットを購入することが賢明**

・極力フライトの経由地を少なく、ハイリスク地域を通過するルートは避ける。

トランジットは経由地国での感染症に係る入国条件や必要書類、検査等がある場合、
経由地の空港で時間を要したり新たな出費の可能性があるので、可能な限り直行便を利用する



✓ **旅券の残存有効期限、ビザと予防接種の有無**

- ・旅券は必ずコピーもして、持っていく。紛失を想定すれば、パスポート用写真も持っておく。
- ・ビザ申請時に、一時帰国の発生を懸念する人は、必ず面談の際等に質問してクリアしておく。



✓ **海外旅行保険等で高額治療に備える**

- ・治療費用・救済者費用・賠償責任・携行品損害などの補償に入ること。
その際も、治療費用・救済者費用は1億円以上の補償に入ることが望ましい。



✓ **現金は必要限度に 小銭は用意**

- ・**トラベルプリペイドカード**（渡航前に日本国内で入金し、海外でキャッシュカードとしてATMから現地通貨を引き出すことができる。
紛失、ATM飲み込まれに備えてスペアカードがあるもの⇒ [Cash Passport](https://www.cashpassport.jp): <https://www.cashpassport.jp>)

✓ **連絡体制の確認**（警察、消防⇒電話番号、クレジットカード⇒番号、発行会社名、緊急連絡先など）

2. 安全を高めるために：安全に関する認識のリセットと心がまえ

1 安全に関する認識のリセット

● まだまだ安全な日本 ↔ 水も安全もタダではない外国



- .. 言葉からして不慣れ ⇒ 自ずと目立ちやすい／余裕のなさから表面に出る隙
- .. 対策に唯一無比の正解はない ⇒ 複数の経験者に話を聞く
- .. 甘えを捨て、自ら自分を守る意識を（誰かが教えてくれる？⇒甘くない現地社会）
- .. 自動車やオートバイの運転は絶対にしない⇒ 交通法規や遵法意識が日本と異なる国が多く、大きな事故に遭いやすい 補償など事故後のトラブルも考慮する
- .. 「荷物から目を離す」「荷物で席を取っておいたりトイレに行く」



⇒ 多くの国では「盗まれても当然」の行為（非常に多い置き引き・すり・ひったくり）

● プロでも完全防止は無理

- .. 何よりも命を守り、深刻な怪我を防ぐ 無傷で終われないときを見極め、制圧されたら抵抗しない
- .. 最悪時も次の動きをカバーするバックアップ・危険分散の備えを



→ 貴重品入れ：外から見えない肌着タイプの腰巻貴重品入れを利用

（首にかける貴重品入れは引きちぎられて奪われる）

→ 携行金品：奪われてもよい財布（追い銭）・タクシーで帰宅できる予備金を

- ・盗難・窃盗にあう想定の下、ダミーの財布に20米ドル程度紙幣を入れ、胸ポケットなどに入れておく
お金を要求されたときは、相手の顔を見ない、自分でポケットに手を入れて渡さない（武器の所持を疑われ先制攻撃される）
⇒ 視線や指差して胸ポケットなどにダミーの財布があることを示し、相手に取らせるようにすること

2. 安全を高めるために：安全に関する認識のリセットと心がまえ

2 行動する範囲と時間の選択を丁寧に



● 君子危うきに近寄らず

- 誰もが共通に避けるべきと考えている場所の色分けを早期に学ぶ
- 判断しにくい行き先も、現地の先生、友人などに迷わず相談
- 通学ルート：誘拐対策などの観点から、時に変更する必要も
- 人が密集している場所に近づかない
(イベントなどの雑踏事故で群衆雪崩に巻き込まれ肺が圧迫されると、30秒で意識を失い6分で脳死状態に至る窒息死に繋がる)
- 抗議デモには近寄らない (感染症・紛争その他を起因) 政治的にセンシティブな発言はしない

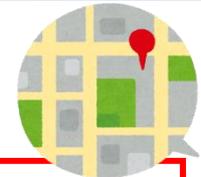
● どのような時間帯・条件で危険が高まるか評価分け

- 夜間は外出しない。夜間以外も人気の減る時間は要注意。 首絞め強盗など
- 女性・高齢者の独り歩きは標的になりやすいことを自覚
- 自分が泥棒の側ならどうするかを逆に考えてみると？



● 毎日の予定や行き先を家族や仲間と共有

- 何かの時に、早期に支援を得られるようなネットワーク作り



「スマートフォン」の利用時は必ず周囲を確認してから！

- ※ ひったくりが急増、不審者・スクーター・自転車が周りにいないことを確認
- ※ 歩行中も含めて人が多くいる場所で利用すると、誰が犯人かわからない形でひったくられる
- ※ 予めデータのバックアップをクラウドやSDカードで取っておく

※ **ひったくりに遭っても絶対に追いかけないこと！武器の所持や仲間がいる可能性が高い。**

2. 安全を高めるために：特に女性が留意すべきこと

- ・目立たない服装と装飾品、身振りや言葉使いについて留意する。・女性が単身で行動する時は、本人が気にする以上に周囲は気にしていることが多い。
- ・近づいてくる人、不必要に親切心を示す人に注意する。不必要に、または不特定多数へ宿泊先やスケジュールを伝えない。
⇒時に、歩行中に不規則発言を投げかける輩に遭遇しても、まずは「無視する」のが基本。



- ・常に「毅然とした」姿勢を貫くこと。「Yes, but …」ではなく、先ず **No!** が肝心。
- ・外出先で、不用意に道案内を求めることのないようルートを事前にチェックし、ホテルの連絡先が載っているカードも持って行くこと。
- ・外出時にローカル紙を小脇に抱えるなども防衛策のひとつ(地元の人のイメージ)。
- ・途上国が危険と思いがちであるが、実は**経由地の先進国の大都会が「危険大」**と心得る(用心と「臆病さ」が肝心)。…女性に限らず、途上国での仕事を終えて、**経由地の大都会に辿り着くと、つい「気が緩む」**(例えば、最近ニューヨークの街中でスマホで写真をとっている最中に「引ったくり」にあうケース)。
- ・ヒッチハイクは絶対にしないこと。

★タクシー利用の場合、実施先指導教員やスタッフ、キチンとしたホテルのコンセルジュに、安全で信頼のおけるタクシーについてアドバイスを受けること。
必ずタクシー会社に電話する、ホテルに呼んでもらう等すること。路上でタクシーを止めて乗らない、誘われても乗らない(強盗や暴行に遭う事件が多発)。

★寄宿舎や部屋選びは大学の紹介で—— ネットの紹介サイトは、詐欺をはじめトラブルが多い。入居前には鍵を替えてもらうこと。

★各種詐欺に注意！例：有名サイトの旅行先を評価する対価として手数料を支払うと騙る。SNSのマーケットリサーチで誘われ、多額の振込詐欺に遭遇する。

- ・歩行者として歩く場合、バックなどはたすきがけが推奨されるが、奪われる時に転倒して頭を打つなど大怪我をするのでたすきがけはせず肩から外れるようにする(貴重品や大切な物はバッグに入れず、身に付ける)

★大麻取締法には国外犯処罰規定が定められているので、当該国で合法であっても日本人には罰則が適用されることがある

★男女問わず、他人の荷物は預らない⇒麻薬やマリファナなど違法なものを入れられている場合、大きなトラブルになる(路上、空港)

★知らない人に荷物を預けられ、麻薬やマリファナなど日本に持ち込めむ手伝いを知らずのうちにしてしまうケースもある 要注意



他人から差し出される飲食物は絶対に口にしない。 ドラッグや睡眠薬を仕込まれ、暴行や強盗に遭うケースが多発。

夜の外出…(基本的にしないが、やむを得ない場合)

- ・信頼できる人にスケジュールを伝え、異常が起きていることに気付いてもらえるよう工夫する。知人や仲間におおよその予定を伝えておく、メモを残す。

・万一、「**大声で助けを求める**」時は、「HELP …」ではなく、**FIRE!** と叫んだ方が周囲に伝わる。

2. 安全を高めるために：テロの現場



2. 安全を高めるために：テロへの対処法

参照：国際テロリズム要覧/公安調査庁 他

● 爆弾テロ…予測は不可能だがリスクを低減させるために

爆風⇒秒速800～2000m(マッハ2)、熱は800℃～1000℃。爆弾の周囲にあった物体が高速で飛んでくる。
ライフルの弾丸⇒秒速800～990m 歩行者を殺傷する目的で走行する車両にも留意すること。



※ 爆発音や銃声を聞いたらず伏せる。

爆発音・銃声を聞いたらず直ぐにうつ伏せになり、飛来物から左右どちらかの脚を守るために、脚は大きく開き、かかとを床面につける。頭の左右どちらかの側面を床面に付け、両手で頭を守る。その後、周りの人の動きや音を確認し、安全と思われる方向に逃げる。

.. 建物の外で爆発

→ 現場に近寄らないこと。若干の時間差をおいて2回目、3回目と大規模に爆発させることがある（駆けつけた救助要員・治安要員を殺傷する目的）。爆発音を聞いたらず建物内の保護された区画に留まるか、安全と思われる方向に逃げ、2回目、3回目以降の爆発に備える。高層ビルが爆破の対象となった場合は、ガラスを含む破片が降り注ぐため建物内に逃げ込むこと。

.. 自爆テロ犯の特徴

→ 爆発物を固定したベルトを腹部や大腿部に装着する場合は動きがぎこちなく、夏場でも不自然に厚着をする。リュックサックに爆発物を入れている場合もある。爆発のためには電気導火線同士を接触させる必要があり腹部や大腿部等をまさぐるが、遠隔操作式の場合もある。爆発の際は意味不明の言葉を叫ぶこともある。

● 襲撃テロ…小火器や、手榴弾等を用いる襲撃

状況次第であるが、テロリストが銃に弾を再装填する時間も逃げる機会となることがある。最後まであきらめずに生存のチャンスを追及することが重要。

.. ホテルや施設における襲撃

→ 銃撃の際も低い姿勢をとり、テロリストの視界に入らないように隠れる。状況次第であるが逃げられるのであれば、遮蔽物に身を隠しながら点と点を結ぶようにジグザグに逃げる。ホテルなどで逃げられない場合はドアの鍵を閉め、床に伏せたりベッド下等に潜り込むことが賢明（銃器の乱射から身を守る）。ホールなどで身を隠す場合は通信手段は身につけておくが、携帯電話等のコール音・バイブ音は鳴らないようにする。間に合わない場合は、遠くに携帯電話を投げ捨てる。

.. テロリストに包囲された時

→ 相手の目を見ない。両手を挙げ、敵意を全く持っていないように振る舞うこと。

.. イスラム原理主義過激派によるテロの場合は **クルアーンの言葉** が何か言えるかとテロリストに問われる場合がある。

・アッラーの他に神はない... **アシュ**(私は) **ハドゥ**(告白します) **アンラー**(いない) **イラーハ**(神様(総称)) **イラ**(以外) **ツラー**
ashhadu 'an lā 'ilāha illā 'llāhu

・ムハンマドはアッラーの使徒なり... **ワ**(そして) **アシュ**(私は) **ハドゥ**(誓います) **アンナ**(ということ) **ムハンマダン**(ムハンマド) **ラスール**(使徒) **ツラー**
wa 'ashhadu 'anna Muhammadan rasūlu 'llāhi



● 救出作戦時の留意事項・ 救出側から指示が伝達された場合→その指示に従う。 救出作戦が突然始まった場合→机の下、椅子や遮蔽物の背後に身を隠す。

※ 救出部隊が突入してきた時は、床に伏せ、動かず、声も上げないこと。(救出部隊は動く者をテロリストと誤認する可能性が高く、反射的に射撃するため) この段階ではいかなる動作も、負傷や死につながりかねない危険を有している。ドアや窓の近く、オープンエリアからは離れておく。

※ ここでは万一遭遇した場合に備えての対策の一例として、イスラム原理主義過激派による事件への対応例を紹介しましたが、テロ犯罪は特定の宗教に由来するものではなく、様々な反社会的な考えや行動を持った人・グループにより発生しています。

2. 安全を高めるために：テロへの対策法

● 情報収集と心構え…当該地域の安全に関する事前の情報収集と自らがテロリストの標的にならないよう行動に気を配る。

… 情報収集のためのツール

→ 把握するポイント… 当該地域で活動しているテロ組織の性質や活動状況、治安情勢、対日感情、治安機関の能力や信頼性 外務省海外安全ホームページ
公安調査庁HP世界のテロ等発生状況・国際テロリズム要覧、米国国務省領事局 travel.state.gov の Travel Advisory 等の参照

現地最新情報の入手… 現地メディア報道、現地学生・現地採用等在留邦人などの人的情報源ネットワークの活用

… ハード・ターゲットとなるために 周囲の状況をよく見極め、不審な気配が感じられる際には、その場所からすぐに退避する。

→ 不特定多数の人間が集まる場所には長くとどまらない 欧米人の好むカフェなども避ける

… 駅、空港、デモ、文化施設、政党の集会、バザーなどは襲撃の対象とされることが多い。長居は避け、不審物には近寄らない。

不特定多数が参集しテロの標的になる可能性があると考えられる一般的な施設・場所の例

地下鉄・鉄道駅、空港、スタジアム、大型スーパーマーケット、著名な広場、大規模レジャー施設、
ロックやラップのコンサート会場、ディスコ、スポーツバー、ゲームセンター等の遊興施設 等

その他テロの危険性が示唆されている施設

治安機関施設（保安施設や交通警察署詰所など）、政府等関連施設、権力を象徴する施設、ユダヤ系施設、
都市機能の保全施設、水利施設、石油精製工場等の生産関係施設、欧米の大使館、イスラム教シーア派施設 等



→ 個人情報をお公にすることは極力控える… 犯行のヒントになる可能性もあるため。

→ 行動予定などの情報の共有は真に必要な者に限る… 現地情勢に不案内とみられると、拉致・監禁テロなどの対象になりやすい。

→ 行動のルーティン化を避ける… 毎日同じ時間、同じ場所を通ることは可能な限り避ける。毎日同じ店で同じ時間帯、同じ席に座ることも避ける。

● 航空機搭乗の際のポイント…テロ組織の標的となっている国や空港、航空会社はなるべく避ける。

… 座席選択の際のポイント

→ 可能であれば、航空機後部・窓側・非常用扉付近の座席を取る

… 通路側の座席は機内で銃撃戦などが発生した場合に流れ弾に当たりやすい。テロリストはコックピット付近の制圧を最優先にするのでそこから離れた後部の座席も比較的安全性が高いと考えられている。非常用扉付近の座席は、救出作戦の際には脱出の機会が高まる可能性がある。
ファーストクラス・ビジネスクラスはテロリストにとって利用価値の高い重要人物が乗り込んでいると認識され、ハイジャックの際の司令塔に利用される可能性が高く注意が必要である。

参照：国際テロリズム要覧/公安調査庁 他

2. 安全を高めるために: 「ヘイトクライム」に留意

・コロナ禍で発生したアジア系人種に対する差別とヘイトクライム

「ヘイトクライム」とは、人種、宗教、国籍、民族性、性的傾向に対する偏見に基づく犯罪。以前から人種に係る差別や犯罪は各地域で存在していたが、中国由来とされるコロナ感染症の世界的な拡がりを契機に、風貌が類似しているアジア系人種に対して差別および暴力も伴うヘイトクライムが発生した。

・米国におけるアジア系に対するヘイトクライムの報告: 6,273件 (2021年) 米国民間団体Stop AAPI Hate 調査

被害者の61.8%が女性

行為の内容・・・「暴言」63.0% 「身体的な暴力」16.2 「露骨に避ける」16.1% その他

「咳をされる/唾を吐かれる」、「職場での差別」、「サービス提供、入店、交通機関の拒否」など

ヘイトクライム発生メカニズム

新型コロナウイルス感染拡大

ロックダウン、経済活動の制限に伴う
観光業、輸送業、サービス業の極端な不振

世代各層における失業と貧困

不安やフラストレーションの鬱積、政治家による煽動(コロナ中国起源説)、政策失敗の責任転嫁

アジア系に対するヘイトクライム(暴力行為含む)

風貌・外見のみの判断によるヘイトクライムが発生した(邦人に対する暴力被害も発生)



未然に危険を回避し、自身の安全を守る行動を

- ・帽子やフードの着用により、外見の露出を減らす
- ・外出時は可能な限り複数人で行動、人気のない場所や夜の1人歩きをしない
- ・暴力被害に遭う恐れを少しでも感じた場合には、速やかにその場から離れる
- ・見知らぬ者から注意を引くような言動をされても相手にしない、刺激しない
- ・車両から声かけや嫌がらせを受けた場合は、車両と反対方向に立ち去る
- ・公共交通機関利用中や歩いて移動しているときなど、周囲の状況把握のため、携帯電話の画面を注視せずヘッドホンも装着しない
- ・鉄道は車掌が乗っている車両を選んで乗車、車掌室のドアを叩くことで車内の異常を伝え、早期対処してもらう
- ・駅ホーム突き落としを防止するために線路の近くに立たない
- ・駅構内に交番があるときは、警察官の所在を確認してその近くで待つ
- ・地下鉄の利用は可能な限り避けバスを利用し、運転席付近の座席に座る
- ・身の危険を感じたら、大声で周囲に助けを求める
- ・被害に遭った場合は、現地警察・自治体の対応窓口、日本の在外公館に連絡 OSSMAヘルプラインに相談



2. 安全を高めるために：もしもトラブルにあったら

■ 現地の警察に被害届を

窃盗、詐欺などの財産被害にあったら、まず現地の警察に被害事実を届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取りましょう。パスポートの再発給や保険請求に必要な為です。

※クレジットカードの紛失あるいは盗難にあった場合は、不正使用の恐れがあるため、大至急クレジット会社に連絡し、カードの無効手続きを行う必要があります（本人からの連絡が原則）。



■ OSSMAヘルプライン に相談

■ 所定の手続きを迅速に進める

- ・旅券………最寄りの日本大使館あるいは日本総領事館
- ・各種カード…カード発行会社⇒連絡先は、事前に確認の上、メモして常に携帯
- ・その他、困った時は、OSSMAヘルプラインに相談、連絡し、助言を受けて下さい。



■ 軽い怪我でも治療のため病院へ

路上強盗や睡眠薬強盗などがあった場合、いくら軽い症状でも後遺症が出る可能性もあります。安易な自己診断は危険ですので、最寄りの病院で診察を受けることをおすすめします。



■ トラブル時の海外での現金受け取り方法

WESTERN UNION

セブン銀行 海外送金サービス（提携している約200カ国51万拠点の Western Union 窓口で受取可能）

送金・受取方法詳細 <https://www.sevenbank.co.jp/soukin/jp/>

送金の受付から最短数分で受取可能。現金の盗難時など急いで送金したいときに便利です。

日本からは、セブン銀行ATMやインターネットなどから24時間365日送金ができます。

セブン銀行ATMは、日本国内のセブン-イレブンや商業施設、駅、空港などに、約2万5,000台以上設置されているので便利です。



3. 海外旅行保険：日本と海外の治療費用の違い

海外で病院にかかった場合、治療費は日本と同じなのでしょうか？

(例) 盲腸手術入院時

都市名	治療費用
ホノルル	232.1万円
ニューヨーク	194.5万円
ジュネーブ	186.8万円
上海	136.4万円
ウィーン	109.3万円
日本	40万円

(例) 急性胃腸炎で外来受診時

都市名	治療費用
ホノルル	34,300円
ニューヨーク	57,200円
ジュネーブ	16,600円
上海	11,400円
ウィーン	36,700円
日本	7,400円

海外における医療費は、平均で日本の約4倍となる

同じ病気でも、国によって治療費用が異なり、日本よりはるかに高額になります。

3. 海外旅行保険：日本と海外の治療費用の違い

発生国	費用(単位：万円)	状況
スロベニア	3,800	観光中に意識を失い、脳内出血と診断され現地病院からヘリコプターで施設が整った病院へ搬送し、その後30日入院・手術。 家族が駆けつけ、医師・看護師付き添いでチャーター機により日本へ搬送。
フランス	7,400	フランスシャモニーでスキー中に転倒し頸部脊椎骨骨折し、ヘリコプターで搬送され入院・手術。3か月入院後チャーター機で日本に搬送されるが、搬送先の日本の病院で死亡。
ハワイ	4,300	往路の飛行機で意識が朦朧とし、到着後救急車で入院。肺炎・脳梗塞と診断され37日間入院。家族が駆けつけ、医師・看護師付き添いでチャーター機により日本へ搬送。
アメリカ	3,000	ホエールウォチングのクルーズ船が波に揺れ転倒し、腰椎骨折で17日間入院・手術。家族が駆けつけ医師・看護師付き添いで定期便によりにより日本へ搬送。

上記例では7,400万円が最も高い例ですが、治療の場所(アメリカ本土等)と入院期間によっては上記の例よりも高額になるケースも十分に発生すると考えられます。従って、治療・救済者費用が5000万円では不足するケースもあり、安心を得るという観点から1億円以上の補償をお勧めします。
参考：アメリカ本土ではICUに入院すると100万円/日の費用がかかります。

上記の例では保険金額を超過し、多額の自己負担が発生しているケースも含まれています。

日本エマージェンシーアシスタンス(株) 調べ

3. 海外旅行保険：保険適用外になる場合

1. 保険に加入していても保険金が支払われず、アシスタンスが受けられないケースがあります。
2. **保険適用外の状況下でも、OSSMA は日本エマージェンシーアシスタンス独自の海外の提携医療機関およびプロバイダーのネットワークでアシスタンスを継続することが可能です。**

保険適用外となる主な例

現地での法令違反(麻薬使用や無免許運転)による怪我や疾病

ケンカが原因による怪我

日本出発前から治療を開始している症状(=既往症)

自殺未遂による怪我や疾病・・・メンタル不調などによるものが多い

戦争、変乱(除くテロ)などによる死亡、怪我

グレーゾーンと保険会社が判断した場合

虫歯などの歯科疾病(歯科疾病特約付保がない場合)

携行品を盗難ではなく紛失した場合

現金、コンタクトレンズ

保険適用外となるケースは会員に治療費等実費および手配料をご負担を頂きアシスタンスを行います。

3. 海外旅行保険：クレジットカード付帯海外旅行保険について

クレジットカードには、海外旅行保険が付帯されているものがあり、渡航期間や旅費の支払条件によって適用となるものがある。

しかし、海外で万が一の際に必要となる「治療・救援者費用」の補償額は十分ではないので、あくまでもこれらについて補償額が十分ある海外旅行保険の一部を補填するものと捉える必要がある。

必ず、自分の持っているカードに付帯する海外旅行保険の各保険金額（補償額）と、適用される条件について確認すること。

注意すべき点（各カード会社のカード付帯海外旅行保険の主な補償項目と補償金額例）

適用される保険日数： 60日～90日が限度

旅費の支払につき、そのカードを利用しなければ適用にならない場合（＝利用付帯）が多い。

傷害死亡・後遺障害：	なし	～	5000万円
治療費：	なし	～	300万円
救援者費用：	なし	～	300万円
賠償責任：	なし	～	5000万円
携行品損害：	なし	～	50万円

必ず適用条件の詳細を確認すること。

4. 渡航準備：携帯する医薬品について

・薬などについて 持参する薬や自身の症状に関わること

風邪薬や胃腸薬、頭痛薬等は普段から飲み慣れているものを日本から持参。

海外では医師の処方箋なしで買える薬は少なく、日本の薬に比べて一度の服用量が多い為、胃を悪くしたり、下痢になったりする場合もある。

持病やアレルギーがある場合は、病名や内服中の薬(商品名と一般名)、アレルギーについて英文で記載された診断書や検査データのコピーを予め準備する。常備薬も含め、効能と成分、特に主成分を英語で説明できるように調べておく。下記HPも参照のこと。



くすりのしおり <http://www.rad-ar.or.jp/siori/>

【理由】日本から服用中の薬を持ち出す時、
 入国時に成分・効能を尋ねられる。
 明確に説明できないと麻薬の運び屋と
 疑われ拘束されることがあるため。



The screenshot shows the 'くすりのしおり' website interface. On the left, there are search filters for '知れ名で検索' (Search by brand name), '主成分で検索' (Search by active ingredient), '剤形で検索' (Search by dosage form), 'シートの記載で検索' (Search by sheet description), and 'フリーワード検索' (Free word search). A search bar prompts 'キーワードをご入力ください' (Please enter a keyword). Below the search bar are buttons for '企業名で絞り込む' (Filter by company name), '承認番号の有無で絞り込む' (Filter by approval number), and '薬に絞り込む' (Filter by drug). At the bottom, there are buttons for '知れ名を参照から探す' (Search from known name) and a keyboard layout with characters 'あ', 'か', 'さ', 'た', 'な', 'は', 'ま', 'わ'.

On the right, there is a sample English label for 'BUFFERRIN Combination Tablet'. The label includes the following information:

- Brand name:** BUFFERRIN Combination Tablet
- AS30**
- Active ingredient:** Aspirin, Dihydrocodeine hydrochloride, Magnesium carbonate
- Dosage form:** white tablet, diameter 11.0 mm, thickness 5.2 mm
- Print on wrapping:** 鎮痛解熱消炎剤、パフリン配合錠 AS30, BUFFERIN Combination Tablet AS30; アスピリン・コデイン・マグネシウム錠

Below the label, there is a section titled 'Effects of this medicine' which states: 'This medicine shows antipyretic, analgesic and anti-inflammatory effects. Suppresses inflammation, abates the pain and lowers the high temperature. It is usually used for the treatment of headache, neuralgia, toothache, common cold with fever, rheumatoid arthritis, rheumatic fever or asymptomatic neuralgia.'

At the bottom of the label, there is a section titled 'Before using this medicine' with the following instructions:

- Tell your doctor and pharmacist
- If you have previously experienced allergic reactions (itch, rash, etc.) to any medicines.
- If you have a peptic ulcer, liver damage, renal damage or cardiac dysfunction.
- If you have a present history of aspirin-induced asthma.
- If you are within 10 days of your delivery date.
- If you have any present or past history of cardiac catheterization or tooth extraction without prophylactic antibiotic premedication.
- If you are presently taking other medicinal products. (Some medicines may interact with medicinal effects. Beware of over-the-counter medicines, dietary supplements as well as other prescription medicines.)

・健康診断と予防接種について

訪問先で予防接種や詳細な健康診断が必要となる場合、

少なくとも出発の6～8週間前までに、かかりつけ医やトラベルクリニックに予約を取り、受診する。

※数種類や複数回の接種が必要な場合は十分な準備期間が必要→事前に医師に相談すること。

正しい予防接種を受けるためには、旅程について医療関係者と話し合うことが重要となる。

4. 渡航準備：予防接種について

参照：国立感染症研究所感染症情報センター・厚生労働省検疫所 HP等

破傷風菌は世界各地の土壌に存在する為、長期滞在の場合は事前に受けておくほうが無難。中国や東南アジアに長期留学する場合は**A型肝炎ワクチン**を受けておく方が良い。

ワクチン	主な流行地域	滞在期間		接種回数
		短期	長期	
A型肝炎	発展途上地域 東南アジア・アフリカ	○	○	3回接種。 汚染された魚介類や水から感染する。
破傷風	世界各地	—	○	1回接種(基礎免疫ある場合)
狂犬病	世界各地	—	○	3回接種。野外活動を主に行う場合は接種を考慮する。犬だけではなく、猫やリス、アライグマ等からも感染する。
マラリヤ	熱帯・亜熱帯地域	○	○	予防薬複数回内服(使用薬剤により異なる)。 昆虫の媒介感染。
黄熱病	熱帯アフリカ・中南米	○	○	1回接種。昆虫の媒介感染。

渡航先の「黄熱予防接種証明書(イエローカード)要求」を下記URLのリストから確認し、必ず最新の状況を当該大使館に確認すること
厚生労働省 検疫所 https://www.forth.go.jp/useful/yellowfever.html#world_list

トラベルクリニックで検索し、予防接種外来で予約の上、接種可能。数種類や複数回の接種が必要な場合は十分な準備期間が必要なため、予め医師に相談。

一般社団法人 日本渡航医学会ホームページ⇒ <http://jstah.umin.jp/02travelclinics/index.html>

独立行政法人 国立国際医療研究センター病院 国際感染症センター トラベルクリニック⇒ <http://travelclinic.ncgm.go.jp/>

厚生労働省 検疫所 予防接種実施機関検索⇒ <https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

4. 渡航準備：予防接種について

下線があるものは予防接種が可能。

*ワクチンによっては、予防効果が弱い、あるいは効果持続期間の短いものがある。

経口感染症	<u>A型肝炎</u> 、 <u>大腸菌性下痢症</u> 、 <u>サルモネラ症</u> 、 <u>コレラ</u> 、 <u>細菌性赤痢</u> 、 <u>腸管寄生虫症</u> 、 <u>腸チフス</u> 、 <u>ポリオ</u>
昆虫媒介感染症	<u>マラリヤ</u> (内服)、 <u>デング熱</u> 、 <u>ジカ熱</u> 、 <u>黄熱</u> 、 <u>ウエストナイル熱</u> 、 <u>日本脳炎</u> 、 <u>ペスト</u> 、 <u>糸状虫症</u>
飛沫・接触感染症	<u>流行性髄膜炎</u> 、 <u>インフルエンザ</u> 、 <u>はしか</u> 、 <u>結核</u> 、 <u>ジフテリア</u> 、 <u>SARS</u> 、 <u>新型コロナウイルス感染症</u>
経皮感染症	<u>破傷風</u> 、 <u>住血吸虫症</u> 、 <u>ワイル病</u>
動物感染症	<u>狂犬病</u> 、 <u>エボラ熱</u> 、 <u>マールブルグ病</u> 、 <u>ラッサ熱</u> 、 <u>ニパウイルス感染症</u>
性感染症	<u>クラミジア感染症</u> 、 <u>HIV感染症</u> 、 <u>B型肝炎</u> 、 <u>淋菌感染症</u> 、 <u>梅毒</u>
医原性感染症	<u>C型肝炎</u> 、 <u>B型肝炎</u> 、 <u>HIV感染症</u>

参照：国立感染症研究所感染症情報センター・厚生労働省検疫所 HP

4. 渡航準備：旅の健康9か条

- ①常に衛生を心がける(手洗い、消毒、うがい、状況に応じマスク着用の励行)
- ②最新の安全衛生情報に注意する(感染症の流行等)
- ③生ものは極力避ける(生魚、生貝、氷、生野菜、カットフルーツ等)
- ④十分な休養をとる
- ⑤動物には触らない
- ⑥裸足で歩かない(ホテルの室内でも厳禁)
- ⑦虫刺され予防(デング熱などの対策…DEET成分30%の虫除け利用)
- ⑧“予兆”を見逃さない(下痢、嘔吐、高熱、めまい、切り傷、出血の症状があれば必ず相談する)
- ⑨意外な盲点は“虫歯”

海外で安心して勉学に打ち込むために、
安全対策の重要性を認識してください