

海外留学の渡航前チェックリスト

新型コロナウイルス感染症の治療法は確立されておらず、どんなに気を付けていても感染することがあります。言葉や生活習慣が日本とは違う場所で、外国語を使って自分の症状を訴えるのはとても大変です。留学を実施するか否か、家族や指導教員、友人ともよく話し合っ**てじっくり考えてみてください。**

- 大学に[海外渡航届](#)を提出しましたか？
- 留学先の日本大使館・領事館にオンライン[在留届](#)を出しましたか？
もしくは[たびレジ](#)に登録しましたか？(留学期間3か月未満の場合)
- 海外旅行・留学保険に加入しましたか？
！注意！ クレジットカードの保険は、死亡時しか補償されないことが多いです。
「傷病治療」「疾病治療」の保険金額が高いものを選びましょう。「賠償損害」(誰かに怪我をさせた時、留学先大学の機材などを壊してしまった時の保険)、「生活用動産補償」(携帯電話、PCなどの盗難にあった時の保険)、「救援者支援」(家族が駆け付ける時の保険)が大切です。
- 治療中の疾患があればきちんとコントロールされていて、フライトや海外渡航についても主治医と相談し、支障ないことを確認しましたか？
- 英語か現地の言葉で、病名や治療薬などの情報を伝えられるか説明文書を持っていますか？
- 滞在期間を超える十分な数の持病の薬を手元に持っていますか？
- 健康上心配がある時に連絡を取る相手が明確になっていますか？
[海外で健康に過ごすために\(厚生労働省検疫所\)](#)や[世界の医療情報\(外務省\)](#)を参照してみてください。
- 日本を出た後、すぐに電話やインターネットが使えますか？
乗り継ぎ便キャンセルや急な体調不調・トラブル、ホテルまでの道に迷った時など、現地の携帯電話を手に入れるまでの間も、連絡・情報入手の手段はありますか？
- キャンセルや変更が可能なフライト、ホテルをとりましたか？
！注意！ 新型コロナウイルスの影響で、状況の急変が起こりやすくなっています。
- 空港からホテルまでどうやって行きますか？
！注意！ 空港からの移動に公共交通機関の使用が禁止されている地域もあります。
- 留学先の大学、在外公館の連絡先はメモをしましたか？
- 家族に現地での滞在先や電話番号・メールアドレスなどを知らせましたか？
- 留学先の地域の日本人の入国に制限はありませんか？
[外務省安全情報ページ](#)、留学先の日本大使館・領事館、空港、航空会社、留学先大学のホームページなどでルールの内容をチェックしましたか？
- [外務省安全情報ページ](#)で留学先の地域の危険情報(感染症危険情報)をチェックしましたか？留学先の地域は、危険情報(感染症危険情報)レベル0か1ですか？
！注意！ [出発日までに危険レベル0か1にならなければ、出発は延期か中止してください。](#)変更があったときは、家族・大学・留学先大学に連絡してください。