

海外留学の渡航前チェックリスト

2023年6月 日改訂版

留学中、思いがけず病気や事故、紛争など危機的状況に陥った場合でも慌てずに対処することができるよう、留学で渡航する前に、この「海外留学の渡航前チェックリスト」を確認し、実践しておきましょう。

- 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？
- 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及び感染症危険情報をチェックしましたか？
！注意！ 出発日までに危険情報レベル及び感染症危険情報レベルが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。

学籍番号 _____

所属課程・専攻(例:大学院美術研究科 修士課程 絵画科油画専攻) _____

氏名 _____