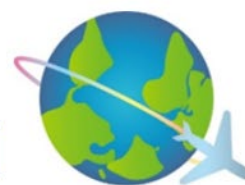


Fukuyama City University
International Center

Overseas Travel Manual



海外渡航マニュアル 2026

福山市立大学 国際交流センター

〒721-0964 広島県福山市港町2-19-1

☎ +81-84-999-1111 ✉ kokusai@fcu.ac.jp

はじめに

このマニュアルは、学生・教職員の皆さんが海外渡航するために重要な情報をまとめたものです。渡航前の準備と海外滞在時の安全対策に役立ててください。

海外渡航の心構え

学生をはじめ、引率する教職員や研究者にとって、海外研修や海外出張など海外渡航する機会は非常に有意義な経験になります。その一方で、海外滞在中に深刻な怪我、病気、事故、事件や災害といった不測の事態に巻き込まれるケースが想定されます。

日本で暮らしている時と同じような感覚で生活していると、海外では危険を避けられない可能性があります。まずは、「海外は日本より危険」という意識を持ち、「自分の身は自分で守る」という「自己責任」の心構えを持って渡航前の情報収集や安全対策に努めてください。大学主催の渡航前説明会には必ず出席して、着実に必要手続きを進めましょう。「自ら渡航に備える」ことが留学の始まりです。

出発前の準備



留学又は研修プログラムへの参加が決まると、渡航前の準備はたくさんあります。時間がかかる手続きもあるので、余裕を持って準備することが必要です。

1. パスポートの取得

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/shimin/1974.html> (福山市HP)



【受付場所】 福山市役所市民課

〒720-8501 福山市東桜町3番5号 福山市役所本庁舎1階 Tel: 084-928-1144

- 各種手続きの際パスポート番号等が必要になるため、まずはパスポート取得の手続きを行う。
- パスポート申請から交付まで約10営業日〜かかるので早めの申請をする。
- 福山市在住の学生・教職員は、県外に住民登録していても福山市役所市民課で「居所申請」が可能。
- スマートフォンとマイナンバーカードを使いマイナポータルアプリからパスポートのオンライン申請が24時間可能。詳細はこちらから↓

<https://www.youtube.com/watch?v=rIpi0zvlIncc> (外務省)



2. ビザの取得

- 日本人学生が海外へ留学する場合、通常「学生ビザ (Student Visa)」の取得が必要となるが、渡航先国、渡航目的、滞在期間によってビザの要否は異なる。海外研修参加者は、渡航前説明会で必ず確認すること。
- ワーキングホリデーなど私費留学の場合は、必ず事前に目的の国の大使館ウェブサイトで最新要件を確認すること。ビザ取得には約2週間〜1か月半程度かかるため、各自最新情報を入手し早めに準備すること。
- 短期留学(3カ月以内)の場合、国によってビザ免除プログラムがあり、渡航72時間前までに登録が必要。
➔ アメリカ: ESTA(電子渡航認証) アメリカ国土安全保障省の公式サイトから申請する/申請費用40ドル
<https://esta.cbp.dhs.gov>

➔ カナダ：eTA(電子渡航認証) /eTA公式サイトから申請する/申請費用7カナダドル

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/visit-canada/eta/facts-ja.html>

➔ オーストラリア：Australian ETA(電子渡航許可)スマホ専用アプリから申請する/申請費用20豪ドル

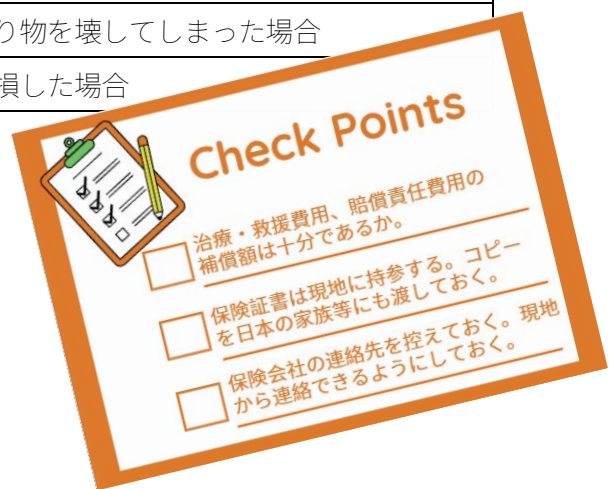
3. 海外旅行傷害保険への加入

- 海外でのケガ、病気、事故、事件等に備え、渡航前には必ず海外旅行傷害保険に加入する。
- クレジットカード付帯の海外旅行保険は、補償内容が制限されていたり、補償が不十分のこともある。
- 補償項目や補償額が十分であるか担当教職員に確認してから加入すること。
- 保険会社から発行される保険証書やガイドブックは必ず現地に持参すること。現地の医療機関で受診する際や、保険会社への請求時に必要になるため、保険会社の連絡先は常時把握しておくこと。
- 日本の家族等へも保険証書のコピーを渡しておくといよ。

海外旅行傷害保険で補償されるもの（総合的なタイプ的一般例）

補償内容	支払対象
傷害死亡	旅行中の事故によるケガが原因で死亡した場合
傷害後遺障害	旅行中の事故によるケガが原因で後遺障害が生じた場合
治療・救援費用	旅行中のケガや病気で治療を受けた場合の治療費や、入院し日本から家族が現地に駆けつけた場合の費用
疾病死亡	旅行中に病気が原因で死亡した場合
賠償責任	誤って他人にケガをさせたり物を壊してしまった場合
携行品損害	携行品が盗難に遭ったり破損した場合

上記のとおり補償内容の種類があるため、補償内容・補償額を確認して適切な保険に加入すること。



4. 危機管理の意識について

●外務省の海外安全ホームページでは、海外への渡航者が「自分の身は自分で守る」との心構えを持って安全に渡航するための様々な参考情報を提供している。

外務省「海外安全ホームページ」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>



●掲載されている主な情報は以下のとおり。

危険情報とは？

渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域に発出される情報で、その国の治安情勢をはじめとした、政治社会情勢等を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安を知らせるもの。



出典：外務省海外安全ホームページ（2026年4月現在）

感染症危険情報とは？

新型コロナウイルス等危険度の高い感染症に関し、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域について発出される海外安全情報。

スポット情報とは？

特定の国や地域において日本人の安全に関わる重要な事案が生じた際、あるいは生じる可能性がある場合に速報的に出される情報。

広域情報とは？

複数の国や地域にまたがる広い範囲で注意を必要とする事態が生じた際に注意を呼びかけるもの。国際テロ組織の動向に関する情報など。

安全対策 基礎データ

各国への渡航・滞在にあたって、その国の防犯やトラブル回避の観点から知っておきたい基礎的な情報を取りまとめたもの。

海外安全対策の危険情報及び感染症危険情報の4つの目安（カテゴリー）」

- 外務省の海外安全ホームページでは、海外への渡航・滞在にあたって、特に注意の必要な国・地域の現地情報や安全対策の目安を4つのカテゴリーの危険情報及び感染症危険情報として発出している。
- 本学の派遣・帰国の判断は、この情報に基づき以下のとおり定めているので、渡航前に必ず確認すること。

レベル2以上の地域への渡航は原則できません。

危険情報及び感染症危険情報	内容	派遣・帰国の判断
レベル1 十分注意してください	その国・地域への渡航、滞在にあたって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。	細心の注意を払って派遣を実施
レベル2 不要不急の渡航は止めてください	その国・地域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ください。	派遣は原則中止（※1） 帰国を検討（※2）
レベル3 渡航は止めてください （渡航中止勧告）	その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。（場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。）	派遣は中止 直ちに帰国
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）	その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。	派遣は中止 直ちに帰国

（※1）渡航先の安全状況等を総合的に勘案し判断する。

（※2）現地の医療水準、航空機の状況等を総合的に勘案し判断する。

外務省「たびレジ」「在留届」への登録

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>



- 3ヵ月未満の滞在の場合は「たびレジ」に登録、3ヵ月以上滞在の場合は「在留届」の提出を行う。

- 「たびレジ」「在留届」への登録するメリット：

- ①出発前から旅先の安全情報を入手！
- ②滞在中も最新情報を受信！
- ③現地で事件・事故に巻き込まれても素早く支援！

- 現地の日本大使館や総領事館が、緊急事態に在留邦人の安否確認や救護活動を行ったり、迅速な情報提供を行うために必要不可欠となるため、必ず渡航前に登録を行うこと。

- 「たびレジ」は原則として帰国後の手続きは不要。「在留届」は帰国後に「帰国届」の提出を行う。



出典：外務省海外安全ホームページ渡航登録サービス（2026年4月現在）

5. 健康管理について

健康診断

- 自分の健康状態を把握するために、渡航前に健康診断を受けておくこと。
- 持病がある場合は、主治医に相談して服用している薬の英文での一般名を確認しておく役立つ。英文での処方箋をもらっておくとなお安心できる。
- 歯科治療は一般的に海外旅行保険の対象外のため、渡航前に治療しておくとうい。

常備薬

- 海外では、気象条件、食習慣、精神的なストレスなどにより体調を崩すことが少なくないため、日本から市販薬を持参するとよい。
- 特に風邪薬、頭痛薬、下痢止め、かゆみ止め、虫よけなどの応急薬は持参しておくとう宝する。

予防接種

- 海外では日本にはない病気が発生しているため、予防接種を受けることで感染症にかかるリスクを下げるることができる。
- 必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なる。
- 予防接種の種類によっては複数回の接種が必要なため、計画的に接種すること。
- 事前に渡航先の感染症情報を収集し、それぞれの予防接種について理解したうえで、どの予防接種を受けるかを決める必要がある。

厚生労働省「国・地域別感染症情報」

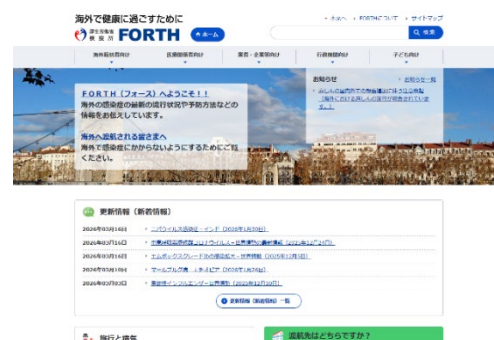
<https://www.forth.go.jp/index.html>



感染症の流行状況、予防方法、体調が悪く

なった場合の対応などが、厚生労働省検疫所

(FORTH) から公開されているので参考にすること。



6. 大学で行う手続き・準備物について

- 「海外渡航届」を渡航日の2週間前までに必ず提出すること（学生→学務課 / 教員→総務課）。
- 授業期間中の渡航の場合は、学生は「欠席届」も学務課に提出すること。
- 「福山市立大学教育振興会 海外実習・留学等支援制度」による助成金の対象となるかどうか、学務課で確認する。【基準を満たしていれば、各年2万円(7～13日)または3万円(14日～)の支給あり】
- 「緊急連絡先リスト」を作成する。万が一に備え、パスポート、保険証券等のコピーを別途携行する。

留学・研修中の注意事項



1. 滞在先・連絡先の報告

- 滞在先に到着したら、まず家族と大学に無事に到着したことを報告すること。
- その後も定期的に連絡をとり、別の地域に旅行などするときは、その所在も連絡しておくこと。
- 「たびレジ」の登録、または「在留届」の提出がまだの場合は、必ず行うこと。

2. 渡航先での危機管理

- 万が一に備えて、緊急連絡先（本学・現地大学、現地大使館・総領事館）のほか、警察、消防、救急の電話番号と電話のかけ方を確認しておくこと。
- 緊急時に対応できるよう、緊急連絡先リストをすぐ使える体制にしておくこと。
- 外務省「海外で困ったら 大使館・領事館のできることを参考に、緊急時に備えた対応について、知っておくことが重要。

外務省 「海外で困ったら 大使館・総領事館のできることを」

https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/taishi_2013.pdf



現金・貴重品の管理

- 外出する際は、多額の現金や貴重品は持ち歩かない。
- 滞在先で、現金、貴重品、パスポート、デジタルカメラなどは目の付きやすい場所に放置しない。
- ブランド物や目立つアクセサリーを身につけない。

外出時の安全管理

- 危険な場所へは不用意に近づかない。
- 夜間の外出や1人歩きは避けること。単独行動は避け、2人以上で行動すること。
- 海外の交通規則は日本と異なるため、どう異なるかを把握し事故に遭遇しないよう注意すること。

食品衛生・飲料水

- 海外では硬水と軟水の違いでお腹を下す日本人が多くいるため、生水を飲むことは避けて、市販のミネラルウォーターを飲むようにすること。
- 生ものは避けること。
- 暑い地域や衛生状態が良くない地域では、食品や水を通じて食中毒や感染症にかかる可能性が高いため、滞在先の衛生状態や飲食物が原因となる病気（食中毒）について調べておくこと。

宗教・生活習慣

- 宗教に対する考え方は国によって大きく異なり、海外では生活習慣が宗教に基づいた場合が多い。
- 滞在国の歴史的背景や宗教、生活習慣に対して関心と尊敬の念を持ち、現地の人を不快にさせることがないよう慎重な行動をとること。

麻薬の所持・使用

- 海外でも薬物乱用には厳しい罰則があり、日本以上に厳格な処分が下される国がある。
- いかなる種類であっても興味本位での麻薬の所持や使用は絶対にしないこと。

事故のトラブル対応

- 事前の予防対策をしても、事件や事故に巻き込まれてしまうことがある。その際は、あわてずに対応し、現地大学担当者と本学へ連絡をすること。
- 滞在国の治安情報の収集はこまめに行うよう心掛けること。
- 外務省では、旅先のトラブル事例と対策として、いくつかのケースを紹介している。

外務省 海外安全ホームページ「海外安全ガイド」

https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/useful_info.html



帰国後について



1. 家族や大学への報告

- 日本に帰国したら、まず家族と大学に無事に到着したことを報告すること。

2. 健康状態のチェック

- 帰国後の健康状態には十分気をつけること。病気によっては、帰国後数週間を過ぎて発症するケースがあるので、発熱などの自覚症状が続く場合は、速やかに医療機関で受診すること。
- 厚生労働省ホームページを参考に、帰国後の健康状態をチェックしておくことよ。

厚生労働省 「旅行から帰って」

<https://www.forth.go.jp/useful/attention/28.html>



厚生労働省 「医療機関受診前のチェックリスト」

<https://www.forth.go.jp/useful/attention/pdf/29.pdf>



3. 帰国報告書の提出

- 「帰国報告書」を帰国後 1 か月以内に学務課に提出すること。

海外安全便利帳リンク集



●外務省 海外留学生向け「海外安全ホームページ」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/study>



●外務省「たびレジ」 「在留届」

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>



●外務省「海外安全 虎の巻」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>



●外務省「海外安全ガイド」

https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/useful_info.html



●外務省 「海外で困ったら 大使館・総領事館のできること」

https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/taishi_2013.pdf



●国・地域別「安全の手引き」 (各国・地域の大使館・領事館作成)

https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/safety_guidance.html



●厚生労働省 「国・地域別感染症応報」

<https://www.forth.go.jp/index.html>



●厚生労働省 「旅行から帰って」

<https://www.forth.go.jp/useful/attention/28.html>



●厚生労働省 「医療機関受診前のチェックリスト」

<https://www.forth.go.jp/useful/attention/pdf/29.pdf>

海外渡航届・帰国報告書

海外渡航届

帰国報告書

海外渡航届

年 月 日

福山市立大学長 様
(代表者)

所属 学部 学科
名前 名 名 名

渡航者所属・名前 (複数の場合は全渡航者)					
渡航先 (国・都市名)					
渡航目的					
渡航期間	年 月 日 ~ 年 月 日				
旅費支弁	私費・公費・その他()				
日本国内の緊急連絡先	①	名前	続柄	電話	E-mailアドレス
	②				
	③				
	④				
	⑤				
旅行取扱業者	名称				
	連絡先	() - ()	担当者:		

帰国報告書

年 月 日

福山市立大学長 様

所属 学部 学科
名前 名 名 名

下記のとおり、帰国しましたので報告いたします。

記

渡航先	(具体的に記入)
渡航期間	年 月 日 ~ 年 月 日
渡航理由	
帰国後の健康状況	<input type="checkbox"/> 発熱はありますか? はい・いいえ <input type="checkbox"/> 下痢をしていますか? はい・いいえ <input type="checkbox"/> その他自覚症状はありますか? はい・いいえ <input type="checkbox"/> 上記の場合、医療機関で治療を受けましたか? はい・いいえ

※注意事項
 1 帰国後 1 か月以内に提出してください。
 2 健康状況に不安がある場合は、医務室へ相談してください。

海外渡航届・帰国報告書は、以下のとおり、ポータル学内ファイルからダウンロードして提出すること。



緊急連絡先リスト

万が一に備え、以下の緊急連絡先の情報を記入し、外渡航の際には随時携帯すること。
また、コピーを日本の家族にも渡しておくこと。

Emergency Contact List

Fukuyama City University

International Center



名称	電話番号
家族	[続柄:]
	[続柄:]
	[続柄:]
滞在先	
日本大使館・総領事館	
現地 警察	
現地 救急	
クレジットカード会社	[名称:]
保険会社 []	
航空会社 []	
旅行会社 []	
担当アドバイザー教員 (出発前に必ず連絡先を聞いておくこと)	
名前	
携帯番号	
e-mail	

福山市立大学 国際交流センター

〒721-0964 広島県福山市港町2-19-1

☎ +81-84-999-1111 ✉ kokusai@fcu.ac.jp