海外旅行
みんな安心
BOOK
part 1 海外旅行の不安と対策

1,200人に聞きました！「アンケート結果」 P1
「海外旅行の不安」TOP5とその対策
盗難・詐欺等の犯罪トラブル P3
テロ等の治安状況 P5
病気になった場合 P7
パスポート紛失やスーツケース・カメラの破損 P9
財布を盗まれ無一文になった場合 P11
知っておきたい事故対策
ビーチや山での注意事項 P13
救命処置等の習得 P15
かかりつけ医への相談等の持病対策 P17
英文診断書の持参 P19
感染症や法律など海外との違いの理解 P21
part 2 重症事故の回避

海外で高額となる医療費用事故 …… P23
脳疾患・心疾患・肺炎の予防 …… P25
転倒による後遺障害の予防 …… P31

part 3 出発前のチェックで安心！

事故に遭った場合の連絡先 …… P35
事故時に現地でやっておくこと …… P36
海外旅行保険の補償内容 …… P37
ご家族向けメッセージシート …… P40
持ち物チェックリスト …… P42
事故予防チェックシート …… P43

ご注意
*当冊子記載の情報は2016年2月現在のものです。
*海外旅行保険の記述は、弊社代理店の店頭でご案内する観光用プランの内容に
    沿っています。詳細は各種パンフレット等をご参照ください。
*記載情報の無断転載を禁じます。
海外旅行の際に入不安に思うこと

<table>
<thead>
<tr>
<th>位数</th>
<th>トラブル</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1位</td>
<td>盗難・詐欺等の犯罪トラブル</td>
</tr>
<tr>
<td>2位</td>
<td>テロ等の治安状況</td>
</tr>
<tr>
<td>3位</td>
<td>病気になった場合</td>
</tr>
<tr>
<td>4位</td>
<td>パスポート紛失やスーツケース・カメラの破損</td>
</tr>
<tr>
<td>5位</td>
<td>財布を盗まれ無一文になった場合</td>
</tr>
</tbody>
</table>

対策は？

観察結果

〈参考〉

<table>
<thead>
<tr>
<th>位数</th>
<th>トラブル</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>6位</td>
<td>食べ物や飲み物</td>
</tr>
<tr>
<td>7位</td>
<td>外国語</td>
</tr>
<tr>
<td>8位</td>
<td>ケガ (転倒等、自分に原因)</td>
</tr>
<tr>
<td>9位</td>
<td>飛行機の欠航等の交通トラブル</td>
</tr>
<tr>
<td>10位</td>
<td>現地の交通事故</td>
</tr>
<tr>
<td>11位</td>
<td>悪天候によるスケジュール変更</td>
</tr>
<tr>
<td>12位</td>
<td>病院での高額な医療費用</td>
</tr>
<tr>
<td>13位</td>
<td>土地勘がない（迷子の心配）</td>
</tr>
<tr>
<td>14位</td>
<td>感染症（マラリア・デング熱等）</td>
</tr>
<tr>
<td>15位</td>
<td>お金の持参方法</td>
</tr>
<tr>
<td>16位</td>
<td>トラブル時の連絡先や手続内容</td>
</tr>
<tr>
<td>17位</td>
<td>トラブル時に家族にかける迷惑</td>
</tr>
<tr>
<td>18位</td>
<td>法的賠償責任</td>
</tr>
<tr>
<td>19位</td>
<td>現地の病院での受診方法</td>
</tr>
<tr>
<td>20位</td>
<td>ホテルの設備（セキュリティ等）</td>
</tr>
<tr>
<td>21位</td>
<td>時差等による疲労や体調管理</td>
</tr>
<tr>
<td>22位</td>
<td>クレジットカード保険の補償内容</td>
</tr>
<tr>
<td>23位</td>
<td>通信手段（携帯・Wi-Fi等）</td>
</tr>
<tr>
<td>24位</td>
<td>法律・宗教や習慣</td>
</tr>
<tr>
<td>25位</td>
<td>海外旅行保険の補償内容</td>
</tr>
<tr>
<td>26位</td>
<td>特に不安を感じない</td>
</tr>
<tr>
<td>27位</td>
<td>持病のコントロールや悪化</td>
</tr>
<tr>
<td>28位</td>
<td>海やプールでの監視や安全管理</td>
</tr>
<tr>
<td>29位</td>
<td>その他</td>
</tr>
</tbody>
</table>

みんな、いろんなことを不安に思っているのね…
# 重要なのに
意外と対策されていないこと

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ビーチや山での注意事項</td>
<td>P13</td>
</tr>
<tr>
<td>救命処置等の習得</td>
<td>P15</td>
</tr>
<tr>
<td>かかりつけ医への相談等の持病対策</td>
<td>P17</td>
</tr>
<tr>
<td>英文診断書の持参</td>
<td>P19</td>
</tr>
<tr>
<td>感染症や法律など海外との違いの理解</td>
<td>P21</td>
</tr>
</tbody>
</table>

〈参考〉 海外旅行の際の不安に対策していること

| 1位 | 現地情報の収集 |
| 2位 | 安心できる旅行会社の選定 |
| 3位 | 海外旅行保険の加入 |
| 4位 | 市販薬（頭痛薬等）の持参 |
| 5位 | 食事や飲み物への注意 |
| 6位 | クレジットカード保険の内容確認 |
| 7位 | 履き慣れた滑りにくい靴の持参 |
| 8位 | トラブル時の連絡先の確認・持参 |
| 9位 | 携帯電話等、通信環境の確認や整備 |
| 10位 | 家族への事前連絡 |
| 11位 | 添乗員付きツアーの選択 |
| 12位 | フライト中の軽い体操等 |
| 13位 | 旅行会社や保険会社のサービス確認 |
| 14位 | 日頃の運動での体力作り |
| 15位 | 防犯グッズ購入等の盗難対策 |

次ページからは、
みんなが不安に思っていることへの対策と
あまり知られていない重要な対策について、
紹介します。

アンケート実施内容
【調査対象】20代～70代、男女各100人ずつ
過去5年以内に1回以上の海外旅行経験者
【調査方法】インターネット調査
【調査時期】2016年1月
【回答者数】1,200名
【その他】複数回答可
海外旅行の不安と対策

盗難・詐欺等の犯罪トラブル

対策 多い手口を知り対策しましょう！

よくある手口（スリ・置き引き・詐欺）

■世界共通

・歩行中や電車・バスの中、人混みでスリにあった
・ホテルの部屋内に置いていた貴重品がなくなった
・制服を着た偽スタッフが来て、部屋に入ったら盗難に遭った
・レストランで食事中、気が付いたらバックがなかった（席取りやイスに掛けておいた等）
・支払いの際に、店員にクレジットカードを預けたら、後日身に覚えのない請求が来た
・警官に財布を見せてと言われ渡したところ、後で確認したら現金がなくなっていた

■各都市でよく発生する手口

ローマ
話しかけられて気をそらされた隙に、もう1人にバッグを盗まれる

ニューヨーク
タクシーに乗ったところ非正規であり、高額な料金を請求される

シンガポール
空港で携帯電話が置き引きに遭う

ホノルル
ビーチに置いてある荷物が盗まれる

グアム
歩行中に車から荷物を引いたくられる（車社会のため歩いているだけで目をつけられる）

シドニー
人気がある土産店から出ってきたところをスリに狙われる

サンパウロ
バスでドアが開いたと同時に携帯電話を奪われ逃走される
盗難されないように

バグなどの手荷物
• ファスナーは締め、たすき掛けし、前方に持つ
• バイクなどの引ったりに備え道路側には持たず、道路からも離れる（引きずられケガをする場合があるので、被害にあったら早めにバグを離す）
• レストランなどでも自分の体から離さないようにする

現地行動
• 地図やガイドブックを見て歩く等、観光客だとわかるようにしない
• 現金やスマートフォンなど高価なモノを目立つように利用しない
• 夜中の移動や危険なところは避ける（外務省ホームページなどで情報収集）
• 地下鉄やバスではドアの近くに立たない（閉まり際の引ったり対策）
• 一流店などを除きクレジットカードを店員に預けない
• 親切にされても見知らぬ人を信用しない
• 特に空港からの移動は荷物が多いため、正規タクシーなど安全な交通手段を使う

その他
• 貴重品はセキュリティボックスに入れる
• 盗難防止グッズをインターネットや旅行用品店などで購入する
• 機内でトイレに行く際は貴重品を持参する

盗難された場合に備え
• 現金やクレジットカードは分散して持つ
• 写真などのデータは早めにコピーを取っておく
• クレジットカードの番号や緊急時の連絡先を控えておく

それでも盗難にあったら･･･

行うべきこと
• 命が最優先のため、強盗などには抵抗しない
• 必要な箇所（警察・旅行会社・在外公館・クレジットカード会社等）に連絡・届出する
• 海外旅行保険で保険金の請求をする

ジェイアイの

海外旅行保険豆知識

※簡易説明となりますので、詳細はパンフレット等をご参照ください。

盗難されたモノの補償として「携行品損害」があります。ただし、1点あたりの補償限度額がありますので、高価なモノは持ち歩かないようにしましょう。
海外旅行の不安と対策

テロ等の治安状況

対策
情報収集と
連絡手段の確保が必要です！

外務省 海外安全ホームページ
世界各国の様々な情報が閲覧できる「最も基本かつ重要」な情報源です。

http://www.anzen.mofa.go.jp/（スマートフォン版は画面が異なりますが、ほぼ同じ内容です。）
特に重要なコンテンツの説明

①たびレジ
旅行行程・連絡先等を登録すると、在外公館が出す緊急一斉通報や最新海外安全情報メールを受信できます。

②海外安全アプリ
スマートフォンのGPS機能を利用し、所在地周辺の安全情報を確認でき、「海外安全虎の巻」などトラブル回避につながる情報が閲覧可能です。

③安全対策基礎データ
渡航国で特に注意が必要な場所や行動、緊急連絡先等がまとめられています。

④テロ・誘拐情勢
渡航国のテロ等に関する情報が確認できます。

⑤医療事情
旅行先の医療システムや医療レベル、医療機関情報や緊急時に必要な薬等が記載されています。

⑥危険情報・感染症危険情報
渡航国の治安情勢等から安全対策の目安をお知らせするものです。危険度が高い感染症が流行している場合は、別途「感染症危険情報」の記載もあります。旅行先を検討するうえでも参考にしてください。

旅行中にテロ等が発生したら・・・

情報収集
ホテルのテレビや上記ツール等で情報収集しましょう。インターネットに接続可能な携帯電話があると便利です。
＊海外でのインターネットの使用方法はご加入の各通信会社にご確認ください。

自分の安全を知らせる
家族や友人、旅行会社など多くの人が心配していますので一報を入れましょう。

危険な場所に近寄らない
事故現場を見に行くなどの行動は避け、できるだけ安全な状態・場所で待機してください。

帰国
搭乗便の運行を確認し、添乗員などのアドバイスに従いながら空港に向かいましょう。
旅行日数が残っている場合は、緊急帰国するか早めの判断が必要です。

ジェイアイの
海外旅行保険豆知識
※簡易説明となりますので、詳細はパンフレット等をご参照ください。

旅行予定先でテロが発生した場合、旅行取消料の補償として「旅行キャンセル費用」、旅行中に追加負担した緊急帰国費用の補償として「旅行中断費用」があります。
どちらもオプションでのお申込みとなります。
海外旅行の不安と対策

病気になった場合

予防と病気になった時の対処法を確認しましょう！

予防法

► 体調管理（睡眠・休養）
  • ツアーは自分の体力にあったプランを選択する
  • 出発前から睡眠と休養をしっかり取る

► 機内の過ごし方
  • 時差に合わせて睡眠を取る
  • 十分な水分と適度な量の食事をとり、アルコールは制限する
  • 血栓を防ぐため（座りながらでも可能な）足の運動を行う

► 体温調節
  • 現地の気温を確認し、適した服を持参する（カーディガン等を準備）
  * 朝晩の気温差が激しい場合や、冷房が効きすぎている場合があります。

► 食事・水分
  • 食べ過ぎや食事を抜くことは避ける
  • 生ものを食べる場合は、慎重にお店を選ぶ
  • 不衛生な屋台は避ける（「現地の人が大丈夫だから問題ない」と判断しない）
  • 手洗いを行う（除菌ウェットティッシュがあると便座クリーナーとしても利用できる）
  • 小まめに水分を補給する（ミネラルウォーターが理想）
  * 1日に1.5リットル程度を目安に水分をとりますよう。
  • ランクが高いホテルやレストランを除き、水や氷、生野菜やカットフルーツなどは避ける
それでも病気になったら...

対処法

セルフ処置

・休養を取る（添乗員等に伝え、観光に無理して参加しない）
・胃腸薬等を必要に応じて飲む（飲み慣れている市販薬を持参する）
・下痢の場合は特に水分補給をきちんととする（スポーツドリンクの粉末を持参するか、薬局でORS*（経口補水液）製剤を購入する）
*ORSまたはOral Rehydration Solutionと薬局で伝えましょう。

早めの受診

・特に注意が必要な症状
意識を失っている場合はすぐに助けを呼びましょう。➡P15参照
激しい頭痛・腹痛・胸痛・痙攣・麻痺・嘔吐を伴うまい、呼吸困難、血尿、血便、ケガなどで持続する出血・痛み

・できるだけ「早め」「日中」に受診
*通常、夜間は総合病院の救急外来での受診となりますが、先着順ではなく重症順に治療が行われるため、軽症の場合は待つ時間が長くなります。また専門医が在らないことも多く、医療レベルは日中に比較落ちます。

病院の探し方

現地情報を持つ人に確認しましょう。

・添乗員（ついている場合）
・ホテルのフロント（外国人が受診可能な医療機関を把握していることが多い）
・保険会社（海外旅行保険に加入している場合）➡P39参照
*往診は可能な医療行為が制限されるため避けたほうが無難です。
*受診時は、パスポートと保険証またはクレジットカードを持参しましょう。

帰国後も具合が悪い場合

速やかに受診しましょう。多くの国際空港内にはクリニックがあります。現地特有の感染症にかかっている場合もあるため、医師に旅行先をきちんと伝えましょう。

ジェイアイの海外旅行保険豆知識

現地で具合が悪くなり、帰国後に受診した場合も「治療・救援費用」で補償される場合があります。（一部感染症を除き）旅行終了後72時間以内に受診した場合に補償の対象となりますので、早めに受診ください。
海外旅行の不安と対策

パスポート紛失やスーツケース・カメラの破損

対策 現地手続きと海外旅行保険の補償範囲を確認しましょう！

パスポート紛失時の手続き方法例

①在外公館に連絡
・パスポート紛失と渡航書発行の希望の旨を伝える
・家族から戸籍謄本（または抄本）をFAX等で送付する旨を伝える（ホテル等でのFAX受領が困難な場合）

②家族に連絡
戸籍謄本（または抄本）を入手し、管轄の在外公館にFAX等で送付してもらう

③警察署等に届出
紛失の旨を伝え、ポリスレポート（紛失届受理証明書等）を取得
※燃えた場合などは消防署に届出する場合あり

④写真撮影
縦45mm×横35mmの写真2枚（紛失届分を含む）
※インスタント写真が取りにくい国もあるため写真を持参すると良い

⑤在外公館に届出
・必要書類の記入（在外公館にある）
・ポリスレポート・写真（戸籍謄本）等の持参
・発行手数料の支払

⑥渡航書の受領
受領可能日は状況により異なる（帰国日が直近の場合は在外公館に相談）

*詳細は、各在外公館のホームページ等をご参照ください。
*短期海外旅行の場合は、パスポート再発給よりも「帰国のための渡航書」の発行が通常です。

ジェイアイの海外旅行保険 豆知識
*簡易説明となりますので、詳細はパンフレット等をご参照ください。

パスポート紛失時の再発行手数料や交通費等の補償として「携行品損害」があります。
また、在外公館や警察への付添ガイド代の補償として「日本語ガイド等費用」があります。
スーツケース等（航空会社に預けた場合の破損が多い）

到着空港での手続き方法（添乗員がいる場合は相談してください）

① スーツケースを受け取ったら、壊れていないか「すぐ」にチェック
後からでは航空会社は対応しない場合が多いため、到着時に手続きが必要です。

② 壊れている場合は、航空会社から証明書（PIR等）を取得

③ 航空会社に補償を申し出る
海外旅行保険での修理を案内されることもありますが、修理費用が高額な場合など、
保険で全額補償できないケースもありますので、まずは航空会社の補償を確認することが
必要です。

カメラ等の携行品（航空会社へ預けた場合以外のスーツケース破損も含む）

海外旅行保険への保険金の請求が一般的です。
以下書類を揃えておきましょう。 ➤ P36参照

① 事故証明書（添乗員・航空会社等）

② 損害品の写真
特にスーツケースなど、現地で廃棄する場合は事前に保険会社に連絡し、様々な角度
で写真を撮っておきましょう。
※カメラが破損した場合は携帯電話で撮るか、同行者に頼むなどしましょう。

③ 購入時の価格・購入先を示す書類
海外に持参する物はレシートや保証書などを保管していると、スムーズに保険金請求が
できます。

写真などのデータは要注意！
一般的に海外旅行保険等では、カメラ自体は補償されても写真などデータの
補償はありません。早めにコピーを取っておくことで旅の思い出も残ります。
スマートフォン等の音楽・ゲームデータなども同様です。

※簡易説明となりますので、詳細はパンフレット等をご参照ください。
海外旅行の不安と対策

財布を盗まれ無一文になった場合

対策 事前に万が一の場合の手続き方法を確認しておきましょう！

このような事態を避けるために

・まずは盗難に遭わない工夫、盗難に遭った場合の対処法を確認する ➔ P3・4参照
・同行者がいた方が安心（お金を借りる等の手段が取れる）
・パッケージツアーの選択（帰国までの交通手段が確保されている）

それでも被害にあったら…

在外公館（日本大使館・領事館）に連絡

日本にいるご家族や知人からの送金に関するアドバイスを受けられます。
*在外公館は邦人保護の役割を担っていますので、遠慮せずに相談しましょう。

外務省では、海外で困った時に在外公館が対応できることとできないこと、在外公館の連絡先についてまとめています。
http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_02.html

外務省 海外で困ったら 検索

・携帯電話がない、電話も掛けられない等の場合は、近くの現地警察や国際ホテルなどにカタログでも良いので、助けを求めましょう。
・外国人のトラブルの場合は、最終的に現地在外公館に連絡が入ることが通常です。いざという時、最寄りの在外公館へ連絡できるように連絡先を控えておきましょう。
現金の入手方法

*サービスの詳細やお申込は、各サービス会社に直接お問合せください。

クレジットカードでキャッシュインする
多くのクレジットカードでは、ATMでキャッシュインが可能です。多額の現金を持参する必要がなくなるメリットがあり、利子を含めても現金の両替より割安な場合もあります。

- 裏面に「Cirrus」「PLUS」が記載されたカードはATMで利用可能な場合が多い
- クレジットカードは複数枚を分散して持つ
- キャッシュインに必要なため暗証番号は記憶しておく
- ATMの利用方法をカード会社に確認しておく
- 盗難を避けるためATM利用時は人目につかないようにする

クレジットカードが盗難された場合は、不正請求を防ぐため、速やかにカード会社に連絡し停止手続きを取りましょう。

国際キャッシュカードを利用する
事前に国際キャッシュカードを発行し、日本で開設している銀行の普通口座に日本円を入れておけば、旅行先のATMで現地通貨を引き出せます。

<参考> JTB MoneyT Global
http://www.jtbmoneyt.com/g/

国際送金サービスを利用する
日本のご家族等から、旅行先の受取箇所宛てに送金するサービスです。

<参考> ウエスタンユニオン
http://www.westernunion.co.jp/jp/

○ご利用の流れ

最寄りの取扱店舗を見つける
国内220か所以上の取扱店舗に加え、セブン銀行のATMやファミリーマート設置の「Famiポート」から利用できます。

送金依頼書に記入して送金額を支払う
セブン銀行、「Famiポート」を利用して送金方法が異なりますので、詳しくはウェブサイトをご確認ください。

現地の取扱店舗にて受け取る
全世界200以上の国と地域に50万か所以上ので、十分な注意と事前の入念な対策が重要です。

*1 ネットワーク数は2015年9月30日時点

ジェイアイの
海外旅行保険豆知識

「携行品損害」では現金やクレジットカードの盗難に対する補償はありませんので、十分な注意と事前の入念な対策が重要です。
海外旅行の不安と対策

ビーチや山での注意事項

対策 若い人でも重症事故が発生しますので注意が必要です！

遊泳時のリスク

溺れる

例
- シュノーケルから水が入り、溺れてしまった
- 沖に流されて、亡くなってしまった（20代）
※ハワイのワイキキビーチなどの浅瀬でも発生しています。
※トライアスロンを行うようなスイマーでも三半規管の機能低下などで溺れる場合があります。

首の骨折

例
- 浅瀬で頭からジャンプしたところ、頚椎を骨折（20代）
- プールで飛び込んだ際、底に首をぶつける
- ターンした時に壁に頭をぶつけ骨折

対策
- 監視員がいるビーチやプールを選択
- 遊泳地域内で泳ぐ
- 飛び込みは行わない
- 現地で危険な場所（潮の流れが早い場所等）を確認しておく
- 満腹時やお酒を飲んだ後、体調不良時は泳がない

※同行者が溺れた場合などに備え、救命処置を確認しておきましょう。 ➔ P15参照

日焼けや熱中症

日本の数倍の量の紫外線が降り注ぐ国もあります。日焼け止めを塗ることはもちろん、帽子やサングラスなどで対策をする必要があります。
また、熱中症にも注意し、適度に日陰で休み、小まめな水分補給をしましょう。
オプショナルツアーの選択

スキューバダイビングやトレッキングなど、現地では様々なオプショナルツアーがありますが、「実績」があり、「信頼」できる会社を選ぶことが大切です。

旅行会社経由で申込

費用が高い場合もありますが、旅行会社経由で申込した方が、より安全な現地会社を紹介してくれる場合が多いです。
※リスクは自己責任となりますので、自分でも内容をチェックすることが重要です。

オプショナルツアー内容の確認

無理な内容はないか（ライセンスもないのに深くまで潜るがないか等）、事前に確認し、不安があるときは参加しない「勇気」も必要です。

高所での観光・トレッキング

注意したいのは高山病です。マチュピチュ周辺観光やヒマラヤトレッキングなどが人気ですが、富士山より高所への移動もあり高山病になることがあります。高山病は頭痛・吐き気・めまいなどの症状に始まり、死に至る場合もあります。

対策

- 事前の健康チェック・かかりつけ医またはトラベルクリニックでの相談
- 行程スケジュールを確認（滞在地の高度を確認）
- 睡眠・休養・水分をしっかりとする
- 真相が悪い場合は、目的地直前でも速やかに低地に移動する
- 高山病になると「人と話さなくなる」傾向があるため、周りの人があおる

山での遺難事故も発生していますので、単独行動は避け、ガイドなど熟練者のアドバイスに従う等の対策が必要です。

海外旅行保険豆知識

ピッケル等を使う山岳登はんやスカイダイビングなどの危険なスポーツは、保険加入や補償に制限がある場合がありますので、事前にお申し出ください。

ジェイアイの
海外旅行の不安と対策

救命処置等の習得

同行者が倒れた場合、
1分1秒でも早く緊急医療を受けることが大切です！

すぐに助けを呼ぶ
ホテルではフロント、ツアー中は添乗員、個人旅行では近くのお店やホテルに助けを求め、救急車を呼んでもらいましょう。脳疾患や心疾患が疑われる場合、可能な限り早急に治療を受ける必要があります。

日本語にこだわらない
日本語が通じる病院にこだわらず、上述のホテルのフロントなど、情報を持っている人のアドバイスに従い、速やかに緊急医療に対応が可能な病院で受診しましょう。

緊急医療を受ける際の持ち物
スムーズに治療を受けるために、可能な限り以下を準備しましょう。

- パスポート（身分証明に必要）
- メモ帳・ペン（必要事項の記録）
- 緊急連絡先
（旅行会社や保険会社、留守宅家族など）
- 携帯電話（病院からの連絡に必要）
- 現金・クレジットカード
（治療費、薬代、交通費等）
- 海外旅行保険契約証（加入している場合）
- 英文診断書
- 処方箋
（英文診断書がないと外国人の医師は何の薬かわからないが服用していること自体を伝える効果はある）
- 患者の靴や着替え
（特に靴は忘れがち）
必要な箇所に連絡
電話ができる状況になったら、旅行会社や保険会社、家族など、必要な箇所に連絡しましょう。携帯電話と緊急連絡先一覧を準備しておくと便利です。

心肺蘇生の必要性
心肺停止になってしまったら、すぐに心肺蘇生をすることで、大切な人の命を守れる可能性が高まります。救急車が来るまでの時間を大切にしましょう。

心肺停止から救急車が到着するまでの、心肺蘇生の有無による経過時間と蘇生率の違い

数分の違いで全然違うのね。いざという時、できることはやっておきたいわ！

心肺蘇生の講習会
日本赤十字社や全国の消防本部で行われていますので 最寄りの日本赤十字社支部や各消防署にお問い合わせください。
海外旅行だけでなく、日常生活の万が一の場合でも役立ちますので、受講をお薦めします。

簡易説明となりますので、詳細は パンフレット等をご参照ください。
海外旅行の不安と対策

かりつけ医への相談等の持病対策

対策 持病が悪化する場合を考慮し、しっかり準備をしていきましょう！

かりつけ医への相談

海外旅行の際、持病をきちんとコントロールすることが必要です。かりつけ医に旅行先やスケジュールを伝え、以下のことを聞いておきましょう。

*心疾患などの持病がある場合はもちろん、高血圧や糖尿病など、薬の服用で症状が安定している場合でも、重症となる可能性があるため注意が必要です。

・注意すべきこと
・薬の服用のタイミング（時差がある場合）
・かりつけ医の緊急時の連絡先
・その他必要事項

*可能であれば英文診断書を作成してもらいましょう。 ➤ P19・20参照
*緊急時には旅行先の医師から問い合わせが入ることがあること、その際は自分の医療情報を伝えてもらうようあらかじめ依頼しておきましょう。

処方薬の持参方法

万が一の場合を想定しておきましょう。

予備も含め多めに持参
飛行機が欠航し、予定通りに帰国できない場合もあります。2010年のアイスランドの火山噴火の際はヨーロッパ各地の空港が閉鎖され、1週間以上帰国が延びた方が大勢いました。

分割して持参
航空会社に預けたスーツケース等が紛失（ロストバゲージ）することがありますので、手荷物と分割して持参しましょう。

持込禁止薬物の確認
国によっては持ち込み禁止の薬剤がありますので、入国先の在日大使館などで確認をしましょう。（例えば日本で睡眠薬として使用されるフルニトラゼパムは米国等では持ち込み禁止です。）また、多量の薬を持参する際や、粉末薬などは薬剤証明書があると入国審査がスムーズになります。
海外の医療事情の理解

海外と日本の医療事情は以下のように大きく異なります。

▶ 海外旅行者は「外国人」扱いであり、特別対応は難しい
日本国内でも外国人に対しての円滑な医療の提供が課題になっていますが、海外では日本人が「外国人」となります。日本の基準に合わせた特別対応を医療機関に求めることは困難であり、その国の医療事情の理解が必要となります。

▶ 専門科での初診ではない場合がある
日本では症状に合わせて「耳鼻咽喉科」や「脳神経外科」など専門科で受診することが一般的ですが、欧米ではGeneral Practitionerなどと呼ばれる全科を診る医師が診察し、必要に応じ専門科に紹介されるのが主流です。緊急時は総合病院のER (Emergency Room)やA&E(Accident & Emergency)での受診となります。

▶ 離島や山間部では高度な医療を受けることは難しい
都市から離れた地域では高度な医療を受けることは難しくなります。健康に不安がある場合は、ホノルルやシンガポール、バンコク、ソウル、パリなど、比較的医療レベルが高い医療機関がある都市への旅行をお薦めです。また移動による疲労を考慮し、遠く離れた地域へ旅行する場合はかかりつけ医に相談しましょう。

▶ 医療費用は高額になる場合がある
海外の医療費は非常に高額です。持病が原因で受診した場合は海外旅行保険で補償できないことがありますので、かかりつけ医と相談のうえ、重症化するリスクがある場合は、旅行方法や日程などを慎重に検討する必要があります。

▶ 公立と私立で病院の医療レベルが異なる場合がある
平均的な医療レベルが低いと言われる国では、その国の富裕層向けに高い医療サービスを提供する私立病院が設立されている場合があります。また、独自に救急車を保有している病院もあります。

ジェイアイの
海外旅行保険 豆知識

旅行先で持病が急激に悪化した場合の現地医療費用の補償として「疾病応急治療・救援費用」があります。
英文診断書の必要性

医師も万能ではないため、「めまいがする」などの症状を聞いただけでは、すぐに原因が特定できない場合があります。そのため受診時には通常以下3点が確認されます。

① 渡航時点で治療中もしくは診断されている病気、過去に入院治療もしくは定期的な通院治療をうけた病気
② 服用中の薬（商品名ではなく主成分を表す一般名）
③ 薬もしくは食物アレルギーの有無

上記にかかわる医の連絡先など必要な項目を加え、英語で記載されたものが英文診断書です。

英文診断書有無のイメージ図

英文診断書なし

医師は日本での治療歴や処方薬などがわからない
どのような治療をすべきか判断が難しい
検査や日本での治療歴の確認が必要
治療開始まで時間が掛かる・・・

英文診断書あり

医師が治療歴などを理解
治療方針が立てやすい
必要な検査のみを実施
治療開始までがスピーディ!
英文診断書の作成方法

まずかかりつけ医に依頼してください。対応が難しい場合は下記を参考にしてトラベルクリニックに相談してください。

重い持病がある方はもちろん、中高年以上の方は、健康であっても「持病やアレルギーがない」と証明できるため英文診断書を持参するとメリットがあります。また、薬の持込制限がある場合もありますので、薬剤証明書も持参すると安心です。

トラベルクリニック

英文診断書の作成に加え、海外滞在中の感染症、高山病、生活習慣病などの健康指導やワクチンの接種、健康診断などの予防対策を提供する海外旅行に特化した専門外来です。

<参考>
日本渡航医学会ホームページ
http://www.tramedjsth.jp/
※提供内容や料金などは各トラベルクリニックご確認ください。

ワールドメディカルカード

持病や服用している薬、アレルギーなどを英語で記載したクレジットカードサイズのカードであり、持参していると緊急時の現地医療スタッフへの説明がスムーズになります。

http://www.jihoken.co.jp/wmc
※ジェイアイの海外旅行保険加入の場合は割引特典があります。

お問い合わせ先
WORLD MEDICAL CENTER JAPAN(株)
Tel : 03-3252-8170 (平日9:00～17:00) Fax : 03-3252-8177
Mail : info@wmc-card.jp
感染症

日本では、あまり心配のない感染症が流行している場合があります。特に、東南アジアや中南米、アフリカでは熱帯病が多く、注意が必要です。

感染経路別の感染症例

<table>
<thead>
<tr>
<th>感染経路</th>
<th>感染症</th>
<th>対策</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>経口感染</td>
<td>コレラ、A型肝炎、アメーバ赤痢、細菌性赤痢等</td>
<td>生水、生ものを避ける、手洗い</td>
</tr>
<tr>
<td>昆虫媒介</td>
<td>マラリア、登革熱等</td>
<td>虫除けの徹底（蚊取り線香や防虫スプレー）</td>
</tr>
<tr>
<td>経皮感染</td>
<td>破傷風等</td>
<td>素足で歩く際は注意する</td>
</tr>
<tr>
<td>動物媒介</td>
<td>狂犬病等</td>
<td>動物に近寄らない、咬まれたら即受診（狂犬病発症後の致死率はほぼ100%）</td>
</tr>
<tr>
<td>飛沫感染</td>
<td>結核、SARS、MERS等</td>
<td>マスク・うがい・手洗い</td>
</tr>
<tr>
<td>医療行為や性行為での感染</td>
<td>B型肝炎、C型肝炎</td>
<td>設備の整った病院で受診する、歯ブラシやカミソリは共有しない、不特定の人との性行為はしない</td>
</tr>
</tbody>
</table>

※赤字はワクチンあり

ワクチン接種

確実性が高い予防方法のため、積極的に検討しましょう。
*ワクチンの接種はトラベルクリニックで相談してください。⇒P20参照

インフルエンザや肺炎などの予防接種も有効です。
*感染症が流行している地域では高熱の場合、感染症患者と疑われる場合があります。また、はしかなどの旅行先で根絶されている感染症を発症した場合は、隔離される可能性があります。

詳細は、[厚生労働省検疫所（FORTH）] http://www.forth.go.jp/
法律違反例

- CD・DVDなどの著作権物や偽ブランド品を購入し、没収された
  ※単に没収されるだけでなく、品物によっては逮捕拘束される場合がありますので、持込規定等を軽く考えることは禁物です。
- 軍事施設、港湾、空港などで写真撮影し逮捕された
- 麻薬保持・運搬（中身を知らず荷物を預かった等も含む）
  ※麻薬に関わることは多くの場合、重罪となりますので、特に注意が必要です。

損害賠償例

- ホテルのバスタブで蛇口を開けたまま放置し、下の階まで水浸しにした。時の海外の浴室は、排水能力が低いところが多く、損害賠償請求事故として頻繁に起きていますので、特に注意しましょう。
- ホテルの部屋で壁の突起にハンガーを掛けたところ、スプリングラーが作動し、12フロア下まで水浸しにしまい、1,610万円の損害賠償請求事故となってしまった
- 道を渡ろうとしたところ、自転車に轢かれる。自分がケガしたにも関わらず損害賠償請求された
  ※交通弱者が優先の考え方がない国は多いので、周りに注意して歩きましょう。

損害賠償請求事故の場合、過失割合はっきりしない段階では、自分の過失を認めずの発言や謝罪は避けることが原則です。またわからないことに対し「YES」と「SORRY」と安易に言わないようにしましょう。

国別タブーの例

<table>
<thead>
<tr>
<th>国</th>
<th>例</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>アメリカ</td>
<td>ラスベガスのホテルで子供を部屋に残したまま、カジノで遊び、部屋に戻ってきたところで逮捕された ▶児童虐待の扱い</td>
</tr>
<tr>
<td>エジプト</td>
<td>カップルで遺跡でキスしていたところ、現地の住民に石を投げられた ▶宗教上の問題</td>
</tr>
<tr>
<td>タイ</td>
<td>女性が僧侶に触る ▶女性が触るとそれまで僧侶が穢れた徳が無になると考えられている</td>
</tr>
<tr>
<td>ドイツ</td>
<td>ナチス式敬礼をする ▶歴史的背景からタブー、かつ法律で禁止されている</td>
</tr>
</tbody>
</table>

外務省海外安全ホームページ等で国別の情報を事前に確認しましょう。 ➡️ P5参照
海外旅行で高額となる事故はどのようなものが多いの？

A. 医療関連費用が高額であり、特にシニアの方は注意が必要です！

海外旅行保険の必要性

海外では医療費自体が高額であり、重症の場合は日本までの医療搬送やご家族が駆けつける費用などもかかることもあります。病院に対して治療費を支払うことができる証明がない場合は、十分な治療が受けられない可能性もありますので、海外旅行保険に加入しておくことが重要です。

高額医療費用事故実例

<table>
<thead>
<tr>
<th>国</th>
<th>年齢</th>
<th>事故概要</th>
<th>支払保険金</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>アメリカ</td>
<td>65歳以上</td>
<td>空港到着後、呼吸困難を訴え救急車で搬送。肺炎等と診断され49日間入院・手術。家族が駆けつける。</td>
<td>9,335万円</td>
</tr>
<tr>
<td>カナダ</td>
<td>65歳未満</td>
<td>意識が朦朧として立つことができず救急車で搬送。脳幹梗塞・肺炎と診断され43日間入院・手術。家族が駆けつける。医師・看護師が付き添いチャーター機で医療搬送。</td>
<td>7,081万円</td>
</tr>
<tr>
<td>ハワイ</td>
<td>65歳未満</td>
<td>嘔吐物を飲み込み気管に入ってしまい救急車で搬送。胃腸炎・肺炎・敗血症と診断され16日間入院。家族が駆けつける。医師・看護師が付き添いチャーター機で医療搬送。</td>
<td>6,080万円</td>
</tr>
<tr>
<td>アメリカ</td>
<td>65歳以上</td>
<td>歩行中に車に撥ねられ救急車で搬送。脳挫傷・クモ膜下出血と診断され33日間入院・手術。家族が駆けつける。</td>
<td>5,664万円</td>
</tr>
<tr>
<td>トルコ</td>
<td>65歳以上</td>
<td>カッパドキアの土産物店階段で転倒。頸椎骨折・脊髄損傷と診断され42日間入院・手術。家族が駆けつける。医師・看護師が付き添いチャーター機で医療搬送。</td>
<td>4,110万円</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*P23-24のデータはジェイアイ傷害火災保険 海外旅行保険 治療・救援費用保険金支払実績に基づく（2012〜2015年）

65歳以上の高額（保険金支払額300万円以上）医療費用事故の発生率は65歳未満の「6倍」となっていますので、特に注意が必要です。
高額医療費用事故原因別比率 [65歳以上]

骨折・転倒 35%
肺炎 12%
心疾患 13%
脳疾患 20%

海外旅行保険に加入していれば大丈夫よね…。

確かに補償は受けられますが、後遺障害が残ったり、亡くなれるケースもありますので予防が重要です！

〈参考〉

死因別にみた死亡率
脳（血管）疾患 9.0%
肺衰 9.4%
心疾患 15.5%
老衰 5.9%
不慮の事故 3.1%
その他 28.2%

介護が必要になった原因
骨折・転倒 11.8%
脳卒中（脳疾患） 18.5%
認知症 15.8%
髄の高齢による衰弱 13.4%
心疾患 4.5%
関節疾患 10.9%
その他 25.1%

脳・心疾患・肺炎対策：P25
脳卒中対策：P31
厚生労働省：人口動態統計 2014年より
厚生労働省：国民生活基礎調査 2013年より
### 重症事故の回避

#### Q. 脳疾患・心疾患・肺炎の予防方法はあるの？

#### A. 加齢等でリスクは高まりますが出発前にできる対策もあります！

#### 注意すべき脳疾患・心疾患

<table>
<thead>
<tr>
<th>脳疾患</th>
<th>腦梗塞</th>
<th>動脈硬化で脳の血管が狭くなったり、心臓などから流れてきた血栓が詰まり、脳の細胞が窒息死</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>腦出血</td>
<td>高血圧症や動脈硬化でもろくなった脳の血管から脳内に出血</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>クモ膜下出血</td>
<td>動脈瘤が破裂するなどで、脳を覆うクモ膜と軟膜の間の空間に出血</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>心疾患</th>
<th>心筋梗塞</th>
<th>心筋に酸素と栄養を送っている冠動脈が詰まり、心筋細胞が窒息死</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>狭心症</td>
<td>冠動脈が狭くなり、心筋細胞が酸欠状態</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**脳疾患・心疾患・肺炎パートご協力 村嶋 英治先生**

Profile: 村島医院医師、医学博士、日本プライマリケア連合学会認定医・指導医、日本旅行医学会認定医。

自らも総合旅行業務取扱管理者、総合旅行管理主任者者の資格を持ち、旅行業者で理事を10年以上務める。診療を通じて患者さんの生活を支えるプライマリケアの傍ら、「寝たきりで歩けなくても、有病者でも、自分らしく旅をする」ためのサポートも行っている。
脳疾患・心疾患のおきる仕組み

脳疾患・心疾患の発症

脳疾患・心疾患の発症

特に、朝起きて身体が活動を開始する時間帯に発症する可能性が高いです。

海外旅行中のリスク

疲労、ストレス
睡眠不足
急激な環境変化（温度、湿度、食事）による血圧上昇
水分不足

血管が詰まったり、破れやすい状態

肺炎のおきる仕組み

風邪またはインフルエンザにかかる
歳をとって体力が衰える
糖尿病、呼吸器や心臓に持病がある

海外旅行中のリスク

細菌などが肺に入り込む（最多多い原因菌は肺炎球菌）
からだの抵抗力が弱まった状態
細菌などに感染しやすくなる
出発前でできる脳疾患・心疾患・肺炎対策

体調を整え、身体の免疫力を高める

食事・水分・睡眠を十分にとり、ストレス・疲労・喫煙を避け、体調を整えましょう。

持病のコントロール

具体的な旅行行程をかかりつけ医に伝えて、自分の症状のコントロール方法について、アドバイスをもらいましょう。また、旅行日程が延長になることもあるので、処方薬は多めにもらえるよう相談しましょう。

P17参照

英文診断書等の準備

念のため英文診断書を作成して、旅行中、常に持ち歩きましょう。

P19参照

いざという時の対応方法の確認

脳疾患・心疾患の場合、対応に一刻を争うため、日本語が通じる病院を探すよりも、緊急医療に対応できる病院で直ちに受診すべきということを再認識しておきましょう。また、緊急時の連絡先をリスト化して分散して所持しておくことも重要です。

P15参照

予防接種を受ける（肺炎対策）

かかりつけ医または近くの医療機関に相談しましょう。
※予防接種は、すべての肺炎を防ぐものではありません。

NEW

平成26年10月から65歳以上に対し、肺炎球菌ワクチンの定期接種が行われるようになりました。公費での助成がある場合もありますので、お住まいの各自治体に詳細をご確認ください。

肺炎予防について、もっと知りたい方は肺炎予防.jp 検索

サイト提供：MSD株式会社
旅行中 にできる 脳疾患・心疾患・肺炎対策

航空機内での注意

気圧
気圧が低くなるので下記のような注意が必要です。
- 急激な血圧上昇につながる場合があるので、お腹の中の圧力をあげないよう炭酸飲料を控え、食べ過ぎないようにする
- 薬の効果が強く出ることがあるので、処方薬の量やタイミングは医師の指示を守る
  ▶ 特に睡眠薬は通常量で熟睡しようと、寝返りできずにいわゆるエコノミークラス症候群をおこすことがあります。
- 気圧が低いと酔いやすくなるので、アルコールは控えめにする

乾燥
乾燥するので、下記のことを心がけましょう。特に脱水状態になると血液粘度が上がり、脳疾患、心疾患のリスクが増します。
- お酒はもちろん、コーヒーや紅茶などもカフェインによる利尿作用があり、脱水症状を起こしやすくなので飲み過ぎないようにする
- 1時間にコップ1杯程度を目安に水分を補給する

時差
すぐに時計を現地時間に合わせ、食事や睡眠時間などを調節しましょう。薬を服用するタイミングも変わりますので、かかりつけ医の指示を守りましょう。

疲労・ストレス・睡眠のコントロール
海外旅行では、疲労やストレスが溜まるとともに、時差などから睡眠不足になります。抵抗力の低下や血圧上昇の原因となるので、自分に合った方法でリラックスし、十分な休養を取りましょう。また短時間の仮眠などで睡眠不足を解消しましょう。

水分不足に注意
特にどの乾きを感じなくとも、1時間にコップ1杯、1日に1.5リットル程度の水を飲むように心がけましょう。心不全などで、医師から摂取量を制限されている場合は、指示を守ってください。
重症事故の回避

旅行中の血圧コントロール

血圧変動の原因となる急激な温度変化に注意する
・夜間のトイレは上着やガウンを着る、トイレ内を暖めておく
・朝の洗顔はお湯を使う
・入浴の際の脱衣は暖かい部屋で行う。浴室も暖めておく
・熱い湯船は避ける
・薄着で急に寒いところに出ない
・南国でも、室内は冷房が効き過ぎて寒いところも多いので、羽織るものを持ち歩く

便秘に気を付ける

食物繊維が多い食べ物と、十分な水分をとることを心がけましょう。また、排便是我慢せずに、なるべく早めに済ませましょう。いきむと血圧が上昇し発作などが起こりやすくなります。

食事に注意する

塩分をとり過ぎると、急激に血圧が上昇することがあるので、塩辛いもの、味の濃いものは避けましょう。

うがい・手洗い・歯磨きを行う（肺炎対策）

うがい、手洗いは、日常からできる感染予防法ですので、旅行中であっても行いましょう。
※マスクも予防に効果がありますが、マスクの習慣がない国によっては、重大な感染症患者と思われる場合もあります。

肺炎と歯磨きの関連

口腔内の細菌が、誤嚥（飲み込む運動がうまくいかなくなることで、本来、食道に入るのはの飲食物や唾液が、誤って気管に入ってしまうこと）により肺に入り、肺炎を発症することがあります。歯磨きなどをおろそかにせず、口腔内を清潔にしておくことも、肺炎を防ぐうえで大切です。
発症を知らせられるシグナル

脳疾患（突然下記のような症状がおきた場合）

● 顔面の片方がひきつる
● 片方の手や足が脱力したり物を落としても拾えなくなる
● 味がわらなくなる
● 片方の目が見えなくなる
● めまいがして全身のバランスが取れなくなる
● 意識を失って倒れる

⚠️ 一過性脳虚血発作には要注意！

上記症状が現れて、一度良くなることもありますが、48時間以内に10%程度の人が脳梗塞を発症すると言われています。症状が治まったとしても、すぐに受診しましょう。

心疾患（突然下記のような症状がおきた場合）

● 心臓に圧迫感や締め付けられるような感じがある
● 胸の真ん中に激しい痛みがある
● 左肩や背中、顎の痛みがある（放散痛）
● 異常な冷や汗が出る

肺炎

● 38度以上の高熱が出る
  ● 高齢者の場合は体力が落ちていて高熱が出ない場合もあります。
● 胸に痛みがある
● 息切れ、呼吸が速い、苦しくて息が浅くなる
● 黄色や緑色、鉄青色のたんが出る
● 顔や唇が紫色になる

以上のようなシグナルがあったら、重症化する病気につながる可能性があります。速やかに受診するようにしましょう。
Q. 転倒での後遺障害を予防する方法はあるの？

A. 転倒を軽視せず、発生する要因を知ることが大切です！

後遺障害の発生場所・状況

歩行中や浴室等での転倒で後遺障害が多発しています。

- ビーチ 5%
- ベッド 5%
- 坂道 6%
- ホテル客室内 6%
- 乗り物 9%
- 歩行中（階段・段差） 42%
- 浴室 13%

後遺障害が発生した事故実例

歩行中
- パリのノートルダム寺院の前で滑って転倒。大腿骨の付け根を骨折。
- ホノルル空港で飛行機から降りる際につまずき前のめりに転倒。肩付近を骨折。
- グアムのタモン湾のビーチ浅瀬で波に足をとられ尻餅。腰骨を圧迫骨折。

浴室
- 台北のホテル浴室でシャワー中、大理石の床で滑って転倒。腰骨を圧迫骨折。
- アムステルダムのホテル浴室で滑って尻餅。胸の部分の背骨を圧迫骨折。

乗り物
- グアムの免税店前でバスから降りる際にステップを踏み外し転倒。大腿骨の付け根を骨折。

*P31-34のデータは、ジェイアイ傷害火災保険 海外旅行保険（65歳以上） 後遺障害保険金支払（2013年～2015年）に基づく
後遺障害の受傷部位

背骨、大腿骨、腕の骨折が後遺障害が発生する主な部位です。

特に上記は転倒した時に骨折しやすい傾向があります。

後遺障害が発生すると...

日常生活に支障が出ていきます。

- 背骨を骨折し、脊髄損傷となり、全身麻痺で寝たきりになった
- 動くたびに激しい痛みが起こり、日常的な動きが取れなくなった
- 手や足の関節の動きが制限され、以前のように動けなくなったり

転倒の主な要因

以下の主な要因を減らしていくことが転倒予防につながります。

- 身体的要因: 骨密度・筋力・視力・バランス力の低下
- 精神的要因: 緊張・不安状態、注意力不足
- 外的要因: 段差、濡れた床、暗がり、転倒しやすい靴 など
出発前でできる転倒対策

今回、転倒対策について、もう少し詳しく説明します。

1) 転倒しないために
シニアさんが転倒しやすい理由は、ひとつに歩くときの不注意や、つまずいたりしないためあまり意識していないかもしれませんが、転倒する傾向があることが推測されます。特に、地面が滑りやすい場所での歩行は非常に危険です。

2) 転倒したときのために
転倒予防対策をすると、転倒しないことが保証できるとは限らないですが、転倒時の衝撃を和らげるため、体を安定させる工夫が必要です。

特に女性は注意！
男女別の後遺障害発生割合

65歳以上の後遺障害事故の8割が女性です。当院のデータによると、骨の強度が下がる骨粗しょう症があるのです。

骨粗しょう症は、エックス線や超音波検査で診断されます。また、カルシウムとビタミンDを含むバランスのよい食事や適度な運動、専用の薬などで予防する方法もありますので、医師のご相談がおすすめです。

特に女性は注意！

男女別の後遺障害発生割合

男性 17% 女性 83%
旅行中でできる転倒対策

休養
疲労によるバランス力の低下や注意力不足が転倒につながります。

部屋でのストレッチ
筋肉や関節の柔軟性を高めることが転倒予防に有効です。

発生しやすい場所に特に注意する
- 階段・段差（バスのステップなども含む）
- ホテルの部屋内の凹凸
- お風呂（特に濡れたバスタブ）
- 遺跡（アンコールワット遺跡群など）
- 石だたみ（ヨーロッパの市街地など）

転倒したら

① 応急処置の基本 RICE（ライス）

- **Rest** 安静
  患部を動かさない
- **Icing** 冷却
  患部を冷やす
- **Compression** 圧迫
  包帯・テープ等で圧迫する
- **Elevation** 高挙
  患部を心臓より高く挙げる

② 特に以下の場合は早めに受診

- 骨折が疑われる場合（不自然に曲がっているなど）
- 激しい痛み
- 大量出血や激しい内出血
- 血圧や脈の低下
- 意識障害（顔面蒼白やめまいなど）

*その場は大丈夫なように見えても数日後に意識障害が出現することがあります。
<アドバイス：Japan Green Medical Centre (ロンドン)>
出発前のチェックで安心！

Q. 事故に遭った場合はどこに連絡すればいいの？

A. 様々な人が皆様をサポートしていますので、連絡先と連絡手段を確保しておきましょう！

添乗員や旅行会社の緊急連絡先
添乗員がいるツアーの場合は、旅行行程管理のためにも、まずは添乗員に連絡することが必要です。添乗員がいない場合でも、通常は旅行会社の緊急連絡先が渡されますので、その番号に連絡しましょう。

保険会社（ジェイアイの海外旅行保険に加入している場合）
海外55都市のJiデスクを中心に24時間日本語でサポートしています。

在外公館
在外公館では邦人（日本人）保護の役割を担っていますので、遠慮せずに連絡しましょう。（特にパスポートの盗難・紛失の際はお世話になります）

その他
「交通事故に遭った」「急に胸が苦しくなった」など電話連絡をする余裕がない場合があります。緊急時は身振り手振りで、現地の人には助けを求めることも必要です。また、必要に応じて警察に届け出ましょう。

携帯電話の持参
緊急時に連絡する際、また連絡を受ける際にも、携帯電話があると便利です。日本の携帯電話がそのまま利用できる場合もありますので、事前に携帯電話会社に確認しましょう。旅行会社でレンタルもしています。

※海外では高額な通信料が発生する場合がありますので、合わせて確認しましょう。
Q. 事故時に現地でやっておくことは？

A. 写真や書類の取得など、その場でやっておくべきことがあります。基本を覚えておきましょう！

助けを呼ぶ
ケガ人などがいる場合は、まずは助けを呼び、応急手当てを行うことが必要です。人命救助につながることはもちろんです。衝突事故などで訴訟になった場合に「救急救護措置」を取っていないと不利になる場合があります。

写真
事故状況や壊したものがある場合は、その対象物を写真に撮っておきましょう。

記録
加害者名や連絡先、車のナンバー、状況など、後々記憶が曖昧になる前に、記録を取っておきましょう。

警察や病院、交通機関等が発行する書類の保管
被害届や診断書、その他領収書や書類などは保管しておきましょう。保険金を請求する際にも必要になります。

添乗員の証明書
添乗員に報告し、証明書をもらっておきましょう。

事故の際は気が動転しそうだけど・・・。
メモとペン位は持ち歩いておいたほうがよさそうね。
Q. どんな場合にジェイアイの海外旅行保険で補償されるの？

A. 以下のとおり様々な補償があります。

*P37-P38はおおまかな事例となりますので、詳細は海外旅行保険の「パンフレット」または「ご契約のしおり」等をご参照ください。
*ご契約タイプにより、補償されない項目もあります。

ケガや病気になったら

お腹が痛くなり通院した
階段で転倒し骨折した
めまいで倒れ入院した
交通事故に遭った

こんな費用が補償されます

・医療費、通訳費、日本語ガイド費用、交通費

【入院時】通信費、身の回り品購入費
【行程復帰・帰国時】宿泊費、医療搬送費、付添医師・看護師費用
【家族の救援時】交通費・宿泊費（入院3日以上で3名分まで）など

*通訳や日本語ガイド等は状況により手配できない場合があります。

以下の場合や費用は補償されません

・自動車の無資格運転・酒気帯び運転
・治療目的の旅行の場合
・健康診断・予防接種費用など
パスポート・手荷物の盗難・破損

こんな費用が補償されます
● 損害額（1点あたり10万円、乗車・航空券の場合は5万円まで）
  ※同等のモノを新たに購入する費用または修繕費のいずれか低い方となります。
● パスポート（または渡航書）の再取得に必要な交通費、発給手数料、写真代、
  通訳・日本語ガイド費用
  など

以下の場合や費用は補償されません
● 紛失、置き忘れ、携行品の自然の消耗・故障
  ※海外におけるパスポートの紛失・置き忘れは対象になります。
● 現金、コンタクトレンズ、携帯アプリ、ゲームデータの損害
  など

旅行行程の変更・交通機関等のトラブル

こんな費用が補償されます
● 交通費・宿泊費・食事代・通信費・身の回り品購入費など
  ※交通機関や旅行会社などの事故証明書が必要となります。

以下の場合や費用は補償されません
● 地震・噴火・津波が原因の場合
● 運行時刻が定められていない交通機関の遅延や運休
● 責任期間中に負担されていない費用（帰宅後に購入した身の回り品等）
  など

その他の事故
● 他人をケガさせてしまった
● 亡くなってしまった
  など
病院での受診方法

Jiデスクに連絡（日本語で可）
病院を調べ、予約をお取りいたします。日本語が必要な病院の場合は日本語ガイドや通訳を手配します（状況により手配できない場合があります）

病院に行く タクシーの利用が一般的です（交通費は保険金のご請求が可能です）

病院の受付で 海外旅行保険契約証・パスポートを提示ください

問診票・備え付けの書面に記載

受診

滞在都市にジェイアイの提携病院がある場合 現金を支払うことなく治療を受けることができます。
ジェイアイの提携病院は、海外安心サービスガイドブックまたはホームページをご参照ください。
① 海外安心サービスガイドブック
② ホームページ
(URL: http://www.wti.ne.jp/mpdb/info/)

地図も閲覧可能!

薬局 薬代のお立替があった場合は保険金のご請求が可能です
ご家族向けメッセージシート

『もしも』の時にご家族が困らないように、旅行や保険の情報を下記に記入して伝えておきましょう。

| 同行する
| 家族・友人の名前 |
| 旅行会社名・連絡先 |
| 旅行先 |
| 日程 | 年 月 日 ～ 年 月 日 |
| パスポート番号 |
| 旅行中の連絡先 |
| 海外旅行保険 | 保険会社名 |
| | 証券番号 |
| その他の保険 | 保険会社名 |
| | 証券番号 |
| 親族、知人の
| 連絡先 | お名前 |
| | 電話番号 |
| 持病について |
| もしもの時・
| 延命治療について |
| その他伝えておきたいこと |

このページを切り取り、のりしぼ部分をのり等で貼ると封筒になります。
郵送する場合は所定金額の切手をお貼りください。
※個人情報になりますので配達記録が残る郵送方法をお薦めします。
このページを切り取り、のりしろ部分をのり等で貼ると封筒になります。
郵送する場合は所定金額の切手をお貼りください。
*個人情報になりますので配達記録が残る郵送方法をお薦めします。
# 海外旅行

## 持ち物チェックリスト

海外旅行に持参が必要なもののがチェックリストとなります。②推奨はできるだけ持参し、③便利は行き先や必要性に応じて検討ください。

### ①必須
- パスポート・ビザ（必要な場合）
- 航空券（eチケット）
- クレジットカード2枚以上（キャッシュリングできるもの）
- 現金（現地通貨・日本円）
- しおり・日程表等
- 緊急連絡先一覧

### ②推奨
- 現地ガイドブック・地図
- 辞書・現地会話集
- クレジットカード番号やカード会社の連絡先状
- 携帯電話・充電器
- プラグ・変電器（必要がある場合）
- 文房具（筆記用具やメモ帳）
- 常備薬・サプリメント
- 日焼け止め・サンダルす・帽子
- ウェットティッシュ
- 着替え・上着
- 靴（歩きやすいもの）

### ③便利
- Wi-Fiルーター
- 虫除け・蚊取り線香（電池式）
- マイレージカード
- 洗面用具・タオル
- スリッパ・ビーチサンダル
- 歯ブラシ・シェーバー
- アイマスク
- スポーツドリンクの粉末
- 写真（パスポート再発行用）
- デジタルカメラ
- 腕時計
- 折りたたみ傘
- 小バッグ・ビニール袋
- マスク
### 旅行前にできること

<table>
<thead>
<tr>
<th>チェック</th>
<th>項 目</th>
<th>コメント</th>
<th>関連</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>☐</td>
<td>現地情報の確認</td>
<td>外務省海外安全ホームページ、多い盗難手口等</td>
<td>P3-P5</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>たびレジの登録</td>
<td>緊急時の最新安全情報の受信</td>
<td>P5-P6</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>通信方法の確認</td>
<td>海外で利用可能な携帯電話を持参（利用方法や料金を事前に確認）</td>
<td>P35</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>体調管理</td>
<td>睡眠や運動（ウォーキングやストレッチなど）</td>
<td>P7-P27</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>市販薬の用意</td>
<td>胃腸薬、風邪薬など使い慣れたものを持参</td>
<td>P8</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>持ち物のチェック</td>
<td>旅行方面に応じ検討</td>
<td>P42</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>クレジットカードの持参</td>
<td>現地でキャッシュできるものを2枚以上</td>
<td>P12</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>海外旅行保険に加入</td>
<td>補償内容や緊急連絡先も確認。クレジットカード保険の場合は補償内容が十分か特にチェック</td>
<td>P23-P37</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>予防接種</td>
<td>旅行先に必要なワクチンや肺炎ワクチンなど</td>
<td>P21-P27</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>かかりつけ医への相談</td>
<td>持病が十分にコントロールされていることが重要</td>
<td>P17</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>処方薬の準備</td>
<td>予備も含め準備。医師と服用につき事前に相談</td>
<td>P17</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>英文診断書の作成</td>
<td>現地でのスムーズな緊急受診が可能</td>
<td>P19</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>転倒予防</td>
<td>筋力トレーニングやすべりにくい靴の準備</td>
<td>P33</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>緊急連絡先の確認</td>
<td>困った時の連絡先をリストでまとめる</td>
<td>P16-P35</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>救命講習受講</td>
<td>可能なら最寄りの消防署などで受講</td>
<td>P16</td>
</tr>
<tr>
<td>☐</td>
<td>家族などへの連絡</td>
<td>「もしも」の時のために家族や親族に必要事項を伝達</td>
<td>P40</td>
</tr>
</tbody>
</table>
フライト中にできること

<table>
<thead>
<tr>
<th>チェック</th>
<th>項 目</th>
<th>コメント</th>
<th>関連</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>□</td>
<td>水分補給</td>
<td>乾きを感じなくとも1時間にコップ1杯程度補給。コーヒー・アルコールは利尿作用があるため注意。トイレは窓側の席でも遠慮せず我慢しない</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>体温調整</td>
<td>機内の温度に対応できる服装の持込み</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>食べ過ぎ飲みすぎに注意</td>
<td>炭酸や過食によりお腹が膨れ血圧が上昇する</td>
<td>P28</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>軽い運動</td>
<td>血栓を防ぐために座ってできる運動を行う</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>薬の服用</td>
<td>かかりつけ医に指示された服薬量とタイミングを守る</td>
<td>P28</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>貴重品の管理</td>
<td>機内での盗難防止</td>
<td>P4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

旅行中にできること

<table>
<thead>
<tr>
<th>チェック</th>
<th>項 目</th>
<th>コメント</th>
<th>関連</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>□</td>
<td>盗難・詐欺対策</td>
<td>バッグの持ち方や現金・クレジットカードの分散</td>
<td>P3</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>体温調整</td>
<td>機内の温度に対応できる服装の持込み</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>食事</td>
<td>生ものや強い塩分のものを避ける</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>体調コントロール</td>
<td>睡眠、休養など</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>体温調整</td>
<td>急激な体温の変化を避け、調節可能な服を持参</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>脱水への注意</td>
<td>十分な水分補給をする</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>感染症対策</td>
<td>生ものや生水などを避ける、虫対策、手洗いを行う</td>
<td>P7</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>遊泳や登山</td>
<td>若い人でも溺死や高山病に注意</td>
<td>P13</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>日焼けや熱中症</td>
<td>紫外線が強いところがあるため要注意</td>
<td>P13</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>転倒対策</td>
<td>転倒しやすい場所に注意、履きなれた滑りにくい靴やストレッチも有効</td>
<td>P34</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>緊急受診</td>
<td>重症のサインが出た場合は早めに受診</td>
<td>P8</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>貴重品の保管</td>
<td>ホテルの部屋内に置かず、セキュリティボックスに入れる</td>
<td>P4</td>
</tr>
<tr>
<td>□</td>
<td>手荷物破損時の手続き</td>
<td>スーツケースやカメラ等の破損時に現地で行うべき手続きを確認</td>
<td>P10</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Have a nice trip!