

はじめての海外旅行



海外渡航の前に

1. 安心して渡航できるように出発前からしっかりと準備・健康管理に努めましょう。

- 健康診断を受けて指摘された項目はありませんでしたか。
- 気になる症状（持病やメンタル面の不安など）があれば早めに大学の保健センターに相談するか医療機関を受診しましょう。生活環境の変化が、体調に影響することがあります。
- 現在治療中の病気のある方は主治医としっかり相談しましょう。留学中に受診する可能性を想定して、英文で紹介状や処方箋を書いてもらいましょう。
- 内服薬がある場合は留学予定日数より多めに余裕をもって持参して下さい。
- 無症状でも虫歯などがないか歯科健診を受けましょう。虫歯は出発前に必ず治療を済ませましょう。海外での歯科治療は高額な場合があります。

2. 予防接種は済んでいますか。

- 麻疹・風疹の2回ワクチン接種や百日咳・ジフテリア・破傷風、ポリオなどのワクチン接種は済んでいますか？ 母子健康手帳の予防接種欄を見て確認しましょう。未接種の場合、一度に全ての予防接種はできませんので時間のゆとりを持って早めに確認しましょう。
- 渡航先あるいは出発直前にインフルエンザの流行が予想される場合は、インフルエンザの予防接種も受けましょう。
- 渡航先の地域に応じて、予防接種をおすすめしております。厚生労働省検疫オフィシャルサイトFORTHやトラベルクリニックのホームページも参考にしてください。
◆札幌市のトラベルクリニック⇒さっぽろ内科クリニック011-717-3131

3. 常備薬の準備、食事制限、アレルギーなどへの対応

- 自分にあつた薬を準備して持参しましょう
<注意> かぜ薬・胃腸薬・解熱鎮痛剤、自分の体質にあつた薬を日本から持参して下さい。
海外の薬局で売っている薬は日本人にとっては容量が多すぎるものがあります。効能書き通りに服用するとかえって具合が悪くなることもあるので、注意してください。
- アレルギーや食べられないものがある場合は、出発前に大学に申し入れるとともにホームステイの場合、現地でホストファミリーにも改めて説明しましょう。
- もしも渡航先でアレルギー症状が出てしまった場合、どのように対応したらよいのか主治と相談して、適切な薬や対応方法（英文の処方箋や、エピペンの準備など）を確認しておきましょう。

■ 2023年12月よりデジタルアライバルカードの入力

対象者：マレーシアへ入国する免除者を除く全ての外国籍旅客

導入開始日：2024年1月1日マレーシア到着より（12/31到着までは猶予期間）

登録可能日：マレーシア到着3日前から登録可能です（それ以前は登録できません）

登録方法

1. デジタルアライバルカード専用サイトから「Register」をクリック
2. 必須項目を入力
3. 入力完了後「Submit」を押し送信。→登録完了です。
4. 登録したメールアドレスに登録内容が送られてきます。

詳しくはマレーシア政府観光局のHPにてご確認ください。（別紙）

https://www.tourismmalaysia.or.jp/news/pdf/news_20231204.pdf

■クアラルンプール国際空港（第1 & 第2ターミナル）では 入国審査緩和策として、日本国籍を含む10か国の方に 自動ゲートの利用が可能になりました。

【自動ゲート利用可能な国籍】

日本、オーストラリア、韓国、米国、ブルネイ、ニュージーランド、英国、ドイツ、サウジアラビア、シンガポール

【利用可能時間】

15:00-23:00

【利用方法】

<初回>

- ① 出発3日以内にデジタルアライバルカード（DAC）の登録をします。
- ② 到着後、有人の入国審査カウンターへ行き、デジタルアライバルカードを提出し自動ゲート利用の登録をします。
登録が完了したら通常通り入国してください。
- ③ マレーシア出国時から自動ゲートの利用が可能です。

<2回目以降>

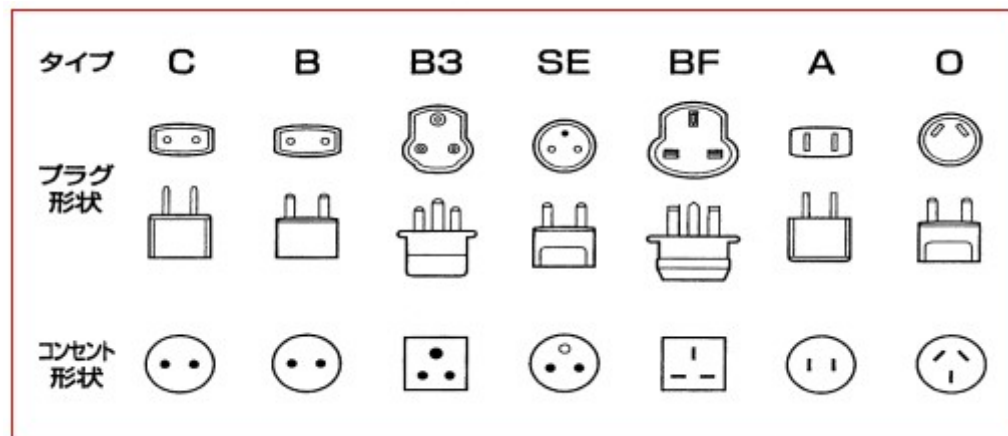
- ① 出発3日以内にデジタルアライバルカード（DAC）の登録をします。
※デジタルアライバルカードは自動ゲートを利用する場合毎回登録が必要です。
- ② クアラルンプール到着時自動ゲートを利用し入国。
- ③ 出国時も同様に自動ゲートを利用します。

※注意事項

- ・120cm未満の方のご利用はできません。
- ・初回は通常通り有人の入国審査カウンターへお並び頂きます。
到着時間帯によっては入国審査に時間がかかる場合がありますので、お急ぎの場合は有料の優先レーンサービスをご利用下さい。

例)

○パスポート	・パスポートの紛失に備えて、パスポートのコピーと予備の顔写真。
○スリッパ	・機内で靴を脱いで使用。
○電圧変換器	<p>・マレーシアの電圧は電圧は220～240V。日本製品でも240Vまで対応している場合はそのまま使用できるが、対応していない製品の場合は、電圧変換器が必要になる。</p> <p>・プラグは3つの穴のBFタイプ、日本からは変換プラグを利用。</p>



■通貨

マレーシア・リングgit (RM*)。100、50、20、10、5、1の6種の紙幣があります。リングgit以下の単位にマレーシア・セン (SEN) があり、1リングgitは100セン。50、20、10、5の4種のコインです。なお、マレーシア国内でのUSドル、シンガポールドル、日本円の利用はできません。（*RM1 = 約31円 2023年10月21日現在）

■両替

日本：両替には手数料がかかるため、なるべくまとめて行いましょう。また両替時のレシートはなくなないように取っておく。

※新千歳空港国際線、北海道銀行の外貨両替プラザ、アスティ45内の国際送金プラザ札幌店等の町中の両替所。

マレーシア：町のショッピングモール内や路面にある公認の両替商でおこなうのが一般的です。空港、銀行、ホテルでも両替は可能です。両替商では、店先にレート表が提示されているので、両替前にチェックしましょう。

■国際キャッシュカード（海外プリペイドカード）

日本で作った口座に「日本円」を預けておけば、世界中のATM（多くは、PLUSグループマークのあるATM）にて「現地通貨」で現金を引き出すことが出来るカード。仕送りをする際、日本の口座への送金なので簡単に、早く、安くできます。ただし、引き出し時に手数料と為替手数料がかかります。

■クレジットカード

カードを使用しての支払い後、1ヶ月～2か月後に登録している銀行口座から引き落とされます。

※VISAやマスターカード等。

■デビットカード

支払い時にリアルタイムで銀行口座から引き落とされます。買い物金額が銀行口座残高よりも大きかった場合には引き落としができず、支払いが完了しません。クレジットカードと異なり、リボ払いや分割払いもできません。

■現地銀行の口座開設

口座を開設すると日本の銀行と同じようにバンクカードが支給され、手数料なしでお金の出し入れができます。ただし、日本から仕送りをする際は海外送金となるので手数料が高く、時間がかかります。口座開設には、申込書、パスポートや外国人登録証などの身分の証明できるものが必要となります。

■ 国際電話のかけ方

★ マレーシア→日本の場合

ダイヤル直通国際電話

公衆電話等から、日本の通話先に直接かけるダイヤル国際電話のかけ方。

日本の市外局番は必ず最初の「0」を取る。

011（国際電話識別番号） + 81（日本の国番号） + 日本の市外局番（最初の「0」消） + 相手の電話番号

※コーリングカード…国際通話用プリペイドカード。コンビニなどで購入可能。

★ 日本→マレーシアの場合

（国際電話会社の番号） + 010（国際電話識別番号） + 60（マレーシアの国番号） + 相手の電話番号（省略せずに）

■ 携帯電話、Wifi

S I Mフリー端末があれば、渡航先のプリペイドS I Mカードを購入することで、海外でもそのまま現地の回線を利用できます

（ただし、今持っている端末が渡航先で使用できるかどうかは、販売元のホームページや窓口で事前に確認しておくこと）。

現地の携帯電話を契約することも可能です。

日本で使っている携帯端末をそのまま番号を変えずに使用できる国際ローミングサービスもありますが、すべての通話が日本経由の国際電話となってしまうなど、割高になる場合があるので注意しましょう。

■ 滞在中の注意

・査証：日本のパスポートを保持している場合は、90日までであれば、ビザ（査証）無しで滞在が可能です。ただし、入国時にパスポートの**残存有効期限が6ヶ月以上**なくてはなりません。90日以上滞在する場合は、ビザが必要になり、渡航前に取得しておく必要があります。また、日本の国籍以外の場合は、別途ビザが必要なこともありますので、駐日マレーシア大使館に事前に確認をとりましょう。

・基本的に治安の良い国だが、置き引きに注意（特に空港やホテルのチェックイン・チェックアウト時）。

・ホテル滞在時はセーフティーボックスに貴重品を預けた方がよいです。

・夜間の行動を控えるとともに、外出する際は単独ではなく、複数人で行動し、可能であれば現地の人と一緒に行動が望ましいです。

・**生水や水道水はそのままでは飲めません**。一度沸騰させれば飲料可なので、ホテルに備えつけのポットで沸かせば、安心して飲むことができます。レストランで提供される氷も、基本的に沸騰処理をしているので問題ありません。心配な方は、スーパーやコンビニで買える**ペットボトル入りのミネラルウォーター**を利用しましょう。

■ 携帯品

・日中は**日差しが強い**ため、街を歩く際は**帽子**をかぶり、肌の弱い方は日焼け止めを塗りましょう。カンポン（村）やジャングルに訪問する際は、虫よけスプレーの用意を。また、ティッシュペーパーやウェットティッシュもあれば便利です。食堂の衛生面が気になるときは、食事前にカトラリーをウェットティッシュで拭きましょう。

・携行品を入れるかばんは、ファスナーなどで口を留められるタイプが防犯上安心です。歩道を歩く際は、車道の反対側にかばんを持つようにしましょう。リュックタイプの場合は、背負うのではなく前に抱えるのをおすすめします。

■ 服装

・マレーシアの年間の平均気温は約27℃です。高温多湿の南国なので、一年中、夏の服装で過ごすことができます。風通しのよい、速乾性にすぐれた服がよいでしょう。ただし、ホテルや学校内など建物の中は冷房が非常によく効いていて、ときに寒く感じることも。長袖のシャツや薄手の羽織りものがあると安心です。

■ 街中で

・荷物の放置は「置き引き」の被害に遭います。荷物はほんの数秒でも床、机、椅子等におかないようにし、特に観光客が集まる場所では手から離さないで下さい。

・見知らぬ人に誘われて観光やショッピング等の客引きに絶対についていかないようにしましょう。

・道にツバを吐いたり、ごみを捨てるという行為は厳禁です。

・横断歩道の信号無視や斜め横断などは、重大な交通違反です。罰金が課せられる場合があるので注意して下さい

・握手：マレーシアでは頻繁に握手をします。この際、左手は「不浄の手」とされているので、かならず右手で握手をしましょう。また、ものを渡すときも右手を使うようにしましょう。

・モスクや寺院見学：モスク、中国寺院、ヒンドゥー寺院などの宗教施設は、神聖な信仰の場所です。参拝するときは、露出の少ない節度ある服装を心がけましょう。とくにモスクでは、女性は肌と髪を見せないというルールがあり、入口で貸出されるローブとスカーフで体と髪を覆います。男性の場合も、短パンやTシャツ姿のときは、ローブの着用が義務付けられています。

■ レストランで

・ホテルや一流レストランでは入り口で係りの案内がありますので、それまで待ちましょう。

・ブッフェ形式レストランで席を離れるときは「貴重品」を席に放置しないよう注意してください。

離席の場合は必ず席に残り、他の人に荷物を見てもらうのも大事な管理の仕方です。

■ 病気がひどくなってきたとき

ためらわずに病院へ。引率の先生へ相談、保険会社への問い合わせも忘れずに行いましょう。

■ パスポートをなくしてしまったとき

パスポートは大変重要な書類です。紛失すると再発行しない限り日本には帰国できないので、かならずホテルのセーフティボックスに預けるなどして、持ち歩かないようにしましょう。

クアランプールの日本大使館で再発行の手続きをします。その後、プトラジャヤにある入国管理局で滞在許可事実の確認の手続きをしてから、日本への帰国が可能になります。

■ クレジットカードをなくしてしまったとき

クレジットカードの不正利用を避けるため、まずカード会社に連絡をしてカードを無効にしてもらいましょう。その後は各カード会社の指示に従って下さい。

外務省では、日本人の方々が安全で快適な海外渡航・滞在するために必要な情報を提供しています。最新の情報を「**海外安全ホームページ**」(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>) よりご確認ください。

携帯サイトはこちら



危険情報 : 渡航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、その国の最新の治安情勢や、その他の危険要因を総合的に判断し、安全対策の目安をお知らせするものです。安全対策の目安として、4つのカテゴリーが冒頭に示され、本文中に現地の詳細な治安情勢や具体的な安全対策など、きめ細かい情報を提供しています。

安全対策の4つの目安(カテゴリー)

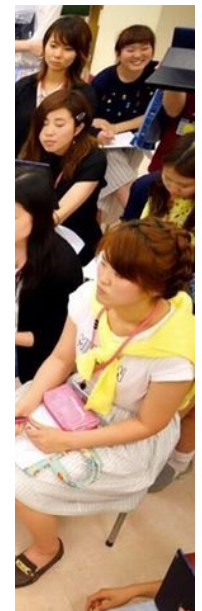
レベル1 十分注意してください	レベル2 不要不急の渡航は 止めてください	レベル3 渡航は止めてください (渡航中止勧告)	レベル4 退避してください 渡航は止めてください (退避勧告)
その国・地域への渡航、滞在に当たって 危険を避けていただくため特別な注意が必要です。	その国・地域への 不要不急の渡航は止めてください。 渡航する場合には 特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。	その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。 (場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して 退避の可能性や準備を促すメッセージを含む ことがあります。)	その国・地域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。

感染症危険情報 : 新型インフルエンザ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です。危険情報の4段階のカテゴリーを使用し、世界保健機関(WHO)等国際機関の対応や、発生国・地域の流行状況、主要国の対応等を総合的に勘案して発出します。また、4段階のカテゴリーごとの表現に収まらない感染症特有の注意事項を、状況に応じて付記します。

「スポット情報」 : 特定の国や地域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です。渡航・滞在時の安全対策やトラブル回避の観点から、知っておく必要があると思われる事案(治安の急激な悪化・突発的な事件・自然災害の発生・伝染病の発生・法制度の改正・テロの可能性の高まり・特定の犯罪の増加等)について、個々に情報提供することを目的としています。

「広域情報」 : 国際テロ組織の動向を始めとする複数の国や地域にまたがる広い範囲で注意が必要な情報です。

「安全対策基礎データ」 : 防犯・トラブル回避に役立つ各国・地域の基礎情報です。
提供する情報 …「各地の犯罪発生状況やよく見られる犯罪手口」、「防犯手口」、「出入国に当たっての注意事項」、「風俗・習慣の特色」など。



お手荷物制限品目

■ 運送禁止品目

以下の制限品目は機内持ち込みや受託手荷物での運送が禁止されております。

- ・ペイント、ライター用燃料などの発火性/引火性物質
- ・酸素缶、ブタンガス缶などの高圧ガス容器
- ・銃器、爆竹など武器および爆発物質
- ・その他、乗客および航空機に危険をもたらす可能性のある品目

■ 機内持ち込み制限品目

全刃剣類、ゴルフクラブ、こん棒、はさみ、爪切り、バッテリーのように他の乗客に危害を与えうる品目の場合は機内に持ち込み出来ません。これらの品目は受託手荷物に入れて下さい。

■ 制限的に運送できる品目

以下は少量に限って機内持ち込み可能です。

- ・ライター、マッチ（1個まで）
- ・航空会社の承認を得た医療用品目 ・医療補助器具
- ・乾電池

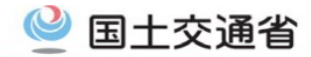
■ 受託手荷物の預かり制限品目

以下は受託手荷物に入れず、必要な際は直接機内にお持ち込み下さい。

また運送中にこれらに破損、紛失および引渡し遅延が生じた場合、航空会社は一切責任を負えません。

- ・高価なパーソナルデジタル製品（ノートパソコン、携帯電話、ムービーカメラ、カメラ、MP3など）
- ・貨幣 ・宝石類 ・貴金属類 ・有価証券類 ・その他貴重品 ・見本類
- ・壊れやすいもの、腐りやすいもの

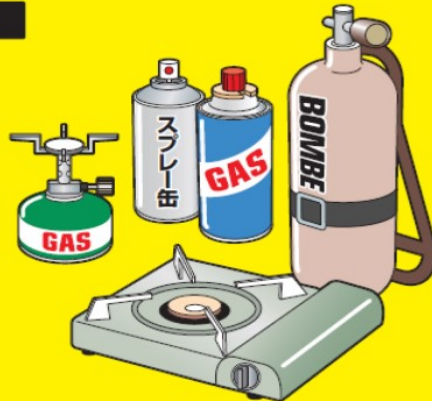
航空貨物の危険物代表例



航空法では、以下のような爆発のおそれがあるもの、燃えやすいもの、その他人に危害を与え、または他の物件を損傷するおそれのあるものを「危険物」とし、航空機による輸送を禁止しています。そのような危険物は、適切な梱包等、要件を満たさなければ運べません。

高圧ガス COMPRESSED GASES

ライター用補充ガス/
カセットコンロ用ガス/
キャンプ用ガス
Butane, Propane tanks
ダイビング用ボンベ
Scuba tanks
スプレー缶
Spray cans



火薬類 EXPLOSIVES

花火
Fireworks
クラッカー
Firecrackers
弾薬
Ammunition



可燃性物質 FLAMMABLE SOLIDS

徳用マッチ
Matches
炭
Charcoal



毒物類 TOXIC SUBSTANCES

殺虫剤
Insecticides
農薬
Woodkillers



酸化性物質 OXIDIZING SUBSTANCES

小型酸素発生器
Oxygen generators chemical
漂白剤
Bleach



放射性物質等 RADIOACTIVE MATERIAL



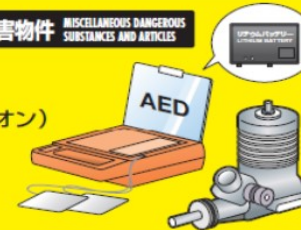
引火性液体 FLAMMABLE LIQUIDS

オイルタンク式ライター
Oil tank type lighters
オイルライター用燃料
Oil lighter fluid
ペイント類
Paints



その他の有害物質 MISCELLANEOUS DANGEROUS SUBSTANCES AND ARTICLES

エンジン
Engines
リチウム(イオン)
バッテリー
Lithium (ion)
batteries



腐食性物質 CORROSIVES

液体バッテリー
Wet cell batteries
水銀
Mercury



航空機内への液体持込制限のご案内

国際線において、機内持込手荷物のルールが導入されております。（一部地域・国を除く）
液体物（練り状物、半固形状物、歯磨き・ヘアジェル等のジェル状のもの、エアゾール、スプレーを含む）の機内持込についてご注意ください。
※受託手荷物（航空会社カウンター等で預けるスーツケースなどの手荷物）には適用されません。

- 1. あらゆる液体物は、100ml以下の個々の容器に入れて下さい。**
 - ・100mlより大きな容器に100ml以下の液体物を入れても不可。
※100ml以下に納まらない液体物は、受託手荷物としてお預けください。
- 2. 容器は再封可能な1ℓ以下〔縦横20cm×20cm程度〕のジッパー付き透明のプラスチック袋に余裕をもって入れて下さい。**
 - ・中の容器がいっぱいでは密封できない場合は、密封できる程度まで中身の容器を廃棄していただきます。
 - ・100mlより大きな容器や、プラスチック袋が無い場合は、容器を廃棄していただきます。
- 3. お客様お1人様につき、袋は1つのみとなります。**
(プラスチック袋を、保安検査場にて提示してください)
- 4. 医薬品、特別な制限食等は、保安検査場にてご申告の上、別途持ち込みが可能です。**
(ご搭乗便でのご使用分は、プラスチック袋に入れなくても持ち込めます。)
 - ・液体物の機内での必要性について質問される場合があります。医薬品の場合は処方箋や病名等がわかる医師の診断書等をご用意ください。
ベビーミルク／ベビーフードは乳幼児のお客様と一緒に搭乗される場合に限りです。
- 5. 保安検査場では、上記プラスチック袋及びパソコン等電子機器類はバックから取り出し、上着類は脱いで別々に検査トレーにのせてください。**
- 6. 保安検査後に購入した液体物の機内持込は基本的には可能ですが、海外で乗り継ぐ場合、また航空会社によっては没収される可能性もあります。（詳しくはご利用航空会社にご連絡ください）**