

安心！海外旅行の手引き

ライフ
トラベルインフォメーション



楽しみであるのと同時に
知らないことも意外と多く、
不安でもある海外旅行。
しかし準備さえきちんと
しておけば安心です。
「備えあれば憂いなし」の
ことわざ通り、万全の準備と
心構えで出かけましょう。

液体物の機内持ち込みに注意！

日本出発の国際線客室内への液体物の持ち込みが制限されます。機内に液体・ジェルなどを持ち込む場合はご確認を。(P2 ページ参照)

旅の持ち物

旅の必需品と役立つアイテム

海外へ出国するにはパスポート、航空券（航空券は空港で旅行会社より渡される場合が多い）、現金が必要。そして何かと便利なクレジットカードも必須アイテム。ライフカードを持っているか、出発前に必ず確認しましょう。

持ち物チェックリスト

出発前にこのチェック表で忘れものがないか確認しましょう！

☐ ライフカード	☐ サングラス	☐ 薬、マスク
☐ 航空券(引換券、Eチケット控え)	☐ 帽子	☐ 耳かき(めん棒)
☐ パスポート	☐ 洗面用具	☐ 裁縫セット(安全ピン)
☐ パスポートのコピー	☐ 化粧品	☐ 電卓
☐ ライフトラベルインフォメーション	☐ 盗難防止用のカギ	☐ ウェットティッシュ
☐ ツアー日程表	☐ 日焼け止め	☐ ビニール袋
☐ メモ帳、筆記用具	☐ カメラ、フィルム、電池	☐ 眼鏡、コンタクトレンズ
☐ 着替え	☐ ドライヤー、シェーパー(ホテルにない場合)	☐ 雨具、折りたたみ傘
☐ 上着	☐ 電源マルチプラグ、変圧器	☐ 畳める小さなカバン(予備用)
☐ セーター/コート	☐ 洗剤、洗濯ばさみ	



旅の服装

旅の目的に合わせた
着まわしのきく服選びがポイント！

荷物の中で一番かさばるのは洋服です。事前に旅先の気候などをよく調べて、目的や場所に合わせた服選びを心がけましょう。

リゾート地への旅なら

カジュアルが基本。紫外線対策を万全に。

リゾート地での観光、ショッピングはTシャツや短パンなどカジュアルな服装で、足元はサンダルやスニーカーなどの歩きやすい靴が良いでしょう。日差しが強いところではサングラスや帽子を忘れずに。レストランなどは冷房が効きすぎているところが多いので、カーディガンやパーカーなど温度調節のできる上着を用意しておきましょう。ビーチなどでは水着の上に羽織れるものがあると、紫外線対策やちょっとした防寒対策にもなります。



都市滞在の旅なら

派手な服や小物は避けて普段着感覚の服装が安全。

スリなどが多発する都市へ行く際は、一目で旅行者とわかるような派手な装いや高価なアクセサリーの着用は避けましょう。また手入れが簡単で、動きやすく、シワにならないものを選びましょう。靴は歩きやすい靴がお勧め。新しい靴は旅行までに履き慣らしておきましょう。デイナーやショーの鑑賞の予定がある場合は、男性はダーク系のスーツやジャケットにネクタイ、女性はシンプル&シックを基本に、華やかなスーツがワンピース、多少のお洒落を心がけるのがマナー。ジーンズやスニーカー、襟なしシャツはマナー違反となりますので注意しましょう。



カジュアル

フォーマル

ワンポイント

スカーフやマフラーなどを用意しておくとお洒落の幅が広がり、ちょっとした防寒具にもなります。

山歩きや遺跡巡りの旅なら

動きやすく機能性重視の服選びを。

寒暖の差が激しい地域やスコールのある熱帯地域など、自然の中の観光スポットでは、急な天気の変化に対応できる機能性を持ったアウトドア・ウエアがおすすめ。自然の中での使用を考えて作られているので、コンパクトで軽量、手入れが簡単で耐久性に優れているのが特徴です。



宗教的な場所では気をつけよう!!

教会、仏教寺院、遺跡(世界遺産)、イスラム寺院などでは、派手な服装やノースリーブ、ミニスカートなどの肌の露出が激しい服装は場合によっては観光を拒否されることもあります。最低限半袖・長ズボン、またはロングスカート、足元はサンダルを避け、スニーカーなどを身に付けましょう。

安心！海外旅行の手引き

ライフ
トラベルインフォメーション 

■ 出国と入国

出国手続きの流れ

集合時間と場所を確認して、余裕をもって早めに出かけましょう。

① 集合 空港内の指定された集合場所に向かいます。  ワンポイント 搭乗時刻の2時間前までには空港に着くように！	② 搭乗手続き チェックインカウンターで目的地までの搭乗券を受け取り、スーツケースなどの荷物を預け、クレームタグ(荷物引換証)を受け取ります。 	③ 手荷物検査 金属探知機をくぐり、ボディチェックと手荷物検査を受けます。 機内へ持ち込めないもの - 刃物類 - 先端が著しくとがっている物 - その他凶器となりうる物 ※下記※参照
④ 税関 宝石や時計などの高価な外国製品を持っている場合は「外国製品の持出し届」に記入し、現物と一緒に係員に見せ、承認印をもらいます。	⑤ 出国審査 パスポートと搭乗券を提出し、出国審査を受けます。	⑥ 搭乗 搭乗開始は出発時間の30分前から。早めに搭乗口へ。

*液体物は機内への持ち込みが制限されます

- ①液体物は100ml以下の個々の容器に入れる
 - ②ジッパー付き無色透明ビニール製(縦+横の長さ40cm以内、容量1ℓ以下)の袋に①を入れる。
- ベビーフード(乳幼児同乗の場合)、医薬品など医療上必要な液体など例外もあります。詳しくは国土交通省HPで確認を。



1人1袋のみ持込可

<http://www.mlit.go.jp/common/000015934.pdf>

入国手続きの流れ

入国手続きは自分で行うので、全体の流れを把握しておきましょう。

① 到着 機内から出て空港内に入ったらARRIVAL(到着)の表示にしがって進みます。 	② 検疫 検疫のある国ではQUARANTINE(検疫)へ進み、イエローカード(予防接種証明書)を提示します。不要な国はそのまま入国審査へ進みましょう。	③ 入国審査 IMMIGRATION(入国審査)のFOREIGNER(外国人)の列に並び、パスポートと入国カードを提示します。 
④ 荷物受け取り BAGGAGE CLAIM(荷物受け取り)に進み、乗ってきた飛行機の便名が表示されたターンテーブルから自分の荷物を降ろします。 	⑤ 税関 CUSTOMS(税関)でパスポートと税関申告書を提示し、荷物の検査を受けます。 	⑥ 到着ロビー 税関を抜けると入国手続きは終了です。現地係員の待つ集合場所へ。 

到着空港で荷物がみつからない(ロストバゲージ)時の対応方法

- 1.到着した空港内にある「ロスト&ファウンド(LOST & FOUND)」カウンターに申し出ます。
- 2.機内に荷物が残っていない場合は、「手荷物事故報告書」を提出します。
- 3.荷物を紛失してしまったことを自分の滞在するホテルのフロントに伝えます。
- 4.帰国後も荷物が戻ってこない場合は、まず旅行会社に事故報告を連絡し、その後の手続きの仕方を確認しましょう。

- | | |
|--------------|---|
| 被害を防ぐ
心構え | ●過去に搭乗した航空会社の荷札は取っておく。
●自分のスーツケースの色や大きさ、特徴などを説明できるようにしておく。 |
|--------------|---|

■ 米国へ渡航される方

電子渡航認証システム(ESTA:エスタ)について

短期商用・観光目的(90日以下)などでビザなしで渡米される場合、インターネットのオンラインで渡航認証を受けることが義務化されています。手続きは米国大使館ホームページの電子渡航認証システム(ESTA)のサイトで申請できます。申請にかかる料金は14ドルで、支払いはクレジットカード決済のみになります。詳細はホームページで確認を。

※ESTAは米国国土安全保障省により2009年1月12日から義務化されました

申請の時期

◆米国国土安全保障省は、出発72時間前までの申請取得を推奨しております。ESTAの回答には「認証」、「保留」、「拒否」の3種類があり、ほぼ即座に認定されますが、できるだけ早めの申請をおすすめします。ご不明な点は、航空券、旅行のツアーをお申込みの際に旅行代理店などに尋ねてみましょう。

詳細は米国大使館HP(日本語)を参照ください。
<http://japanese.japan.usembassy.gov/j/visa/tvisaj-esta2008.html>

ESTAのウェブサイトにて認証をお受けください。
<https://esta.cbp.dhs.gov/esta/>

安心！海外旅行の手引き

ライフ
トラベルインフォメーション



出入国書類

出入国カード



必要な書類は機内でも配られます*。到着前に記入しておきましょう。

- ◎出入国カードは一人1枚ずつ書く。(赤ちゃんでも必要)
- ◎税関申告書は家族や夫婦で1枚にまとめて書く場合が多い。
- ◎書類の記入はブロック体で丁寧に。
- ◎出国カードがある国はその国を出るまでなくさないように保管する。

*申込み先の旅行会社で渡される場合もあります。

職業の英語名リスト

会社員 … COMPANY EMPLOYEE	公務員 … PUBLIC OFFICIAL
専門職 … PROFESSIONAL	主婦 … HOUSEWIFE
農業 … FARMER	学生 … STUDENT
漁業 … FISHERMAN	無職 … UNEMPLOYED

韓国出入国カード記入例

ARRIVAL CARD
入国申告書 (外国人用)

漢字姓名 ① 山田 太郎

② YAMADA ③ TARO ④ Male/男

⑤ JAPAN ⑥ 1 9 7 5 1 2 3 ⑦ MP1234567

⑧ 2-1-2 Tsukiji, Cyuo-ku, Tokyo 104-0045 ⑨ COMPANY EMPLOYEE

⑩ LOTTE HOTEL (Tel: 02-771-1000)

⑪ KE706 ⑫ ⑬ ⑭ 山田太郎

- ① 漢字姓名
- ② 姓
- ③ 名
- ④ 性別
- ⑤ 国籍 (JAPAN)
- ⑥ 生年月日 (西暦 / 月 / 日)
- ⑦ パスポート番号
- ⑧ 日本の住所
- ⑨ 職業
- ⑩ 韓国での住所 (滞在ホテル名) と電話番号
- ⑪ 旅行目的
- ⑫ 到着便名
- ⑬ 出発地
- ⑭ 署名 (パスポートと同じものを)

飛行機での過ごし方

長時間のフライトを快適に過ごすために、機内でのポイントをいくつかおさえておきましょう。移動中の疲れを軽減することで目的地に到着してから活動的に動き回ることができます。



機内の特徴	対 策 例
乾燥している	水分の補給をこまめにしましょう。給をなめたり、マスクの装着などものの保護に効果があります。
暑い・寒い	暑い場合は衣服で調整を。ブランケット (毛布) を羽織っても寒い場合は、乗務員に追加してもらいましょう。
眠れない	睡眠を妨げる主な原因は音と明かりです。アイマスク、耳栓などを用意して安眠を。さらに足を乗せるフットレストやエアークッションがあれば万全です。
気圧が変わる	耳抜きが効果的です。できない場合、あくびをする、つばを飲みこむ、鼻をかむなども効果的です。

英国入国カード記入例

UK Border Agency
Landing Card

① YAMADA ② TARO ③ ④ 07041980

⑤ TOKYO, JAPAN ⑥ JAPAN ⑦ OFFICE CLERK

⑧ PICCADILLY HOTEL, LONDON ⑨ TF123456 ⑩ JAPAN

⑪ 5DAYS ⑫ TOKYO, JAPAN ⑬ BA6 ⑭ 山田 太郎

- ① 姓
- ② 名
- ③ 性別 (男性は M、女性は F)
- ④ 生年月日 (日 / 月 / 西暦の下 2 ケタ)
- ⑤ 出生地 (都道府県 / 国)
- ⑥ 国籍 (JAPAN)
- ⑦ 職業 ※ 上記「職業の英語名リスト」参照
- ⑧ 英国での住所 (滞在ホテル名)
- ⑨ 旅券番号
- ⑩ 旅券発行地
- ⑪ 滞在日数
- ⑫ 乗機地
- ⑬ 到着便名
- ⑭ 署名 (パスポートと同じものを)

香港出入国カード記入例

IMMIGRATION DEPARTMENT HONG KONG
ARRIVAL CARD 入境登記表 (外国人用)

① YAMADA ② M ③ TARO

④ MP1234567 ⑤ TOKYO, JAPAN ⑥ 12-01-1975

⑦ ⑧ ⑨ SHAMROCK HOTEL ⑩ CHUO-KU, TOKYO, JAPAN ⑪ CX 123 ⑫ TOKYO

⑬ 山田太郎

- ① 姓 (ブロック体の大文字で記入)
- ② 性別 (男性は M、女性は F)
- ③ 名 (ブロック体の大文字で記入)
- ④ パスポート番号
- ⑤ パスポート発行場所と発行日
- ⑥ 国籍 (JAPAN)
- ⑦ 生年月日 (日 / 月 / 西暦)
- ⑧ 出生地
- ⑨ 香港での住所 (滞在ホテル名)
- ⑩ 日本の住所
- ⑪ 到着便名
- ⑫ 出発地
- ⑬ 署名 (パスポートと同じものを)

注意したいこと

- ◆乾燥した機内で同じ姿勢を長時間続け、水分の補給が十分でないと、ロングフライト血栓症になる恐れがあります。意識して足を動かしたり、水分をこまめに補給してください。なお、液体物は出国手続き後に購入したもの以外機内への持ち込みが制限されますので、ご注意ください。
- ◆機内では大声での会話や、他人の迷惑となるような行為を慎むことはもちろん、シートベルトの着用など、乗務員の指示に従ってください。明らかな違反などが認められた場合、航空法の罰則対象となることもあります。
- ◆気圧が低い場合、お酒のまわりが早くなります。飲みすぎには十分注意してください。



持っている便利な機内快適グッズ

グッズ紹介	効 果
ムクミ解消ソックス、フットレスト	足の疲れやムクミを和らげます。
トラベルスリッパ	足の負担を軽減します。
U 型まくら (エアークッション)	座ったままでも首を楽な状態に保てます。



安心！海外旅行の手引き

ライフ
トラベルインフォメーション



■ 免税手続き

免税手続きも、ライフカードが便利

免税手続き対象国の、「TAX FREE」(免税店)の表示があるお店で規定額以上の買物をした場合、付加価値税や消費税の一部が免税となり、お金が戻ってきます。免税率は国や商品によって異なりますが 10%～30%程度が一般的です。ただし、免税手続きには手数料が発生するため少額の買物の場合メリットがないこともありますので、上手に免税システムを使いましょう。また、免税手続きにライフカードを利用すると、払い戻し金がカード口座に返金されるので便利です。



ライフカードを利用した免税手続

(下記はドイツの場合を参考にしています)

Step 1

お店で免税書類を作成

免税対象の同じお店で合計金額が規定の額(国により異なる)に達する買物をした場合、会計時に免税書類を受け取ってください(パスポートの提示が必要となります)。その場で必要事項を記入し、「クレジットカードへの返金」を選択してください。

※購入品を購入した国内で開封すると払い戻しができなくなる場合があります。

Step 2

出国時(EU 圏の場合 EU 圏最終出国地の空港)にスタンプをもらう

出国する税関で「免税書類」、「購入品」、「パスポート」、「搭乗券」を提示し、確認スタンプをもらってください。スタンプがない場合や住所、氏名、パスポート番号がローマ字で正確に記載されていない場合は無効となることがあります。また、手続きに時間がかかる場合がありますので、早めに空港に到着するようにしましょう。

このスタンプがないと
払い戻しは受けられません▶



Step 3

ポストへ投函

レシートの原本と、書類の控え以外を専用封筒に入れ、払い戻し専用ポストか郵便ポストに投函してください。後日、クレジットカードの口座にリファンドが振り込まれます。

※手続きは、国や地域により若干異なります。

※口座への返金には 2～3 ヶ月かかります。

※免税に関するご質問等は、各免税手続き会社へお問い合わせください。



■ 基本会話 〈ショッピング編〉

基本会話 各国語編

	ありがとう	ごめんなさい	すみません	いくらですか?	これをください
英語	Thank you. サンキュー	I'm sorry. アイムソーリー	Excuse me. エクスキューズミー	How much? ハウマッチ?	I'll take this. アイル テイク ディス
フランス語	Merci beaucoup. メルシボクウ	Excusez-moi. エクスキューゼ モア	Pardon. ルドンコ	Combien? コンビアン?	Je prends ça, s'il vous plaît. ジュ ブラン サ、シルヴプレ
ドイツ語	Danke. ダンケ	Verzeihung. フェアツァイウング	Entschuldigen Sie. エントシュルディゲンズィー	Wieviel kostet es? ヴィーフィール コステット エス?	Das, bitte. ダス ビッテ
イタリア語	Grazie. グラッツィエ	Mi scusi. ミスクーズィ	Scusi. スクーズィ	Quanto costa? クアント コスタ?	Prendo questo. レンド クエスト
中国語	谢谢 シェシェ	对不起 トゥプウチ	请问 チンウェン	多少钱 トゥシャオチェン	要这个 ヤオチョコ
韓国語	감사합니다 カムサハムニダ	죄송합니다 チョソン ハムニダ	미안합니다 ミアナムニダ	얼마예요? オルマエヨ?	이거 주세요 이غو チュセヨ

安心！海外旅行の手引き

ライフ
トラベルインフォメーション



■トラブル

海外旅行には、海外ならではのトラブルがたくさんあります。ここでは犯罪を中心としたトラブル例をご紹介します。ご参考のうえ、トラブルに巻き込まれないように心がけてください。

エリア別トラブルの特長

エリアによってトラブルの特徴が異なります。渡航地域の特徴をつかんでおきましょう。

ヨーロッパ地域での特徴

「話しかけスリ」、「ケチャップスリ」(右記参照)、「引ったくり」被害が多い地域です。多額の現金を持ち歩かない、貴重品は常に身に付けるなどの注意が必要です。

北米の各都市での特徴

レンタカーを利用する機会が多いせいか、「車上狙い」の被害が多く見られます。日本人の車上狙い被害も多く発生しているので、十分に注意しましょう。



アジア地域での特徴

このエリアでは「窃盗」、「強盗」、「詐欺」が多発しています。日本人詐欺被害の多くがアジアに集中しています。

オセアニア地域での特徴

長期滞在が多いこともあって、宿での「空き巣」、「侵入強盗」が目立ちます。バックパッカーが安価な宿に泊まることが多いのも原因の1つに挙げられています。

ケチャップスリとは

ケチャップが衣服についている、と言いながら親切そうに拭き取りにかかり、その際、上着やバッグから財布などを抜き取る手口。



▼置き引きはよくある手口



◀夢中になっている時は無防備になりやすい



盗まれていないのに盗まれる「スキミング」

一般的に窃盗の被害は、ものの自体がなくなるのですぐに気づきます。ところがクレジットカードの窃盗には、カードは手元にあるのに、データだけを盗む「スキミング」という手口があります。これはカードの情報をコピーして、全く同じ情報を持つニセモノカードを作り、それを使用する手口なので、カードの請求が届いて初めて盗まれたことに気づくことになります。椅子にかけた上着やちょっと置いたカバンからカードを抜き取り、データだけをコピーしてカードは元に戻す、という手口のため、盗まれたことに気づかないケースがほとんどです。被害に遭わないためにも、クレジットカードは肌身はなさず保管してください。



トラブルに巻き込まれないように注意することはもちろん大切ですが、巻き込まれてしまった場合、けがや病気など、緊急を要するトラブルの場合も、LIFE DESK(ライフカードインフォメーション参照)にご相談ください。

■旅先での体調管理

持参する薬

薬は飲み慣れたものを持参しましょう。

日本と違い海外では、医師の処方箋がないと薬を購入できない国もあるので、整腸剤や風邪薬などは日本から持参したほうが良いでしょう。また、海外で販売されている薬には、日本人には成分が強いものもあるので注意が必要です。



持参しておく心安い一般医薬品の例

整腸薬	慣れない食事や時差などでおなかをこわすケースはよくあります。
虫よけ	蚊などを媒介とした恐ろしい病気から身体を守ります。ただし、虫よけは万全ではないので、虫が生息しているような場所に近づかないことも大切です。
のどの薬	機内やホテルなど、乾燥した環境も多く気づかぬうちにのどを痛めてしまうケースがあります。飴などでも効果があります。
日焼け止め	ビーチ・リゾートには必携です。特に赤道近くの日差しによる日焼けは重症になることがあるので対策は万全にしましょう。

※その他、自分の体質などを十分考慮して、万全の準備をされることをおすすめします。

処方薬

普段から医師の処方薬を服用されている方は、まずは主治医に相談し、旅行中の服用指示を受けてください。その際、渡航先で医療機関にかかる場合にも備えて、カルテや処方箋を英文で書いてもらいましょう(英文のカルテ作成は通常有料で、2～3万円程度かかる)。薬は旅行日程よりも多めに持つと安心です。



大切なのは「無理をしないこと」

海外旅行は、何かとハードスケジュールになりがちです。ちょっとした移動の際も「身体を休める」ということを意識しましょう。また、水分の補給も日本での生活のようにいつでも気軽に、とはいかないケースもあるので、ミネラルウォーターを常に携帯する、などの配慮も忘れてはいけません。



「疲れたな」と思ったら休みましょう