

# 海外赴任のしおり

先進国/夫婦編

## CONTENTS

<b>国際引越</b> .....	<b>3</b>
仕分けのポイントと注意点.....	3
仕分作業.....	3
引越荷物とみなされるもの.....	3
引越荷物として認められないもの.....	3
引越荷物として入れてはいけないもの.....	3
手荷物とするもの.....	3
課税対象.....	3
国際的禁輸出品目.....	3
主要国の輸入通関事情.....	4
薬.....	4
外国製品.....	4
日本円の持出し限度額.....	4
航空手荷物.....	5
受託手荷物.....	5
座席持込手荷物.....	5
手荷物の重量制限からはずされるもの.....	5
持って行くと便利なもの.....	5
衣料品.....	5
スリッパ.....	5
自分に合った薬.....	5
必要に応じてご自分に合ったサニタリー用品.....	5
日本食品.....	5
日本情緒のあるちょっとしたおみやげ.....	5
キャラクターの文房具類.....	5
日本製家電製品の現地使用について.....	6
各国のテレビ搬送方式と電源事情.....	6
電源が電池方式のもの.....	7
電源電圧を合わせれば使用可能となるもの.....	7
電源電圧を合わせれば使用可能となるが大容量のトランスが必要なもの.....	7
電源電圧を合わせても使用できないもの.....	7
テレビゲーム器の海外使用について.....	7
<b>赴任に伴う各種手続と手配</b> .....	<b>7</b>
公的手続.....	8
住民票の転出届.....	8
税金.....	8
印鑑登録.....	8
海外在住日本人の国民年金加入.....	8
健康保険証.....	8
国際免許の取得.....	8
国内運転免許証の更新.....	9
海外滞在中に日本の国内免許証が失効した場合.....	10
外国免許証からの切り替え.....	10
自家用車の処分.....	10
その他の手続.....	11
郵便局への届出.....	11
電話料金の精算と移転手続.....	11
電気・ガス・水道の精算.....	12
放送受信料の精算.....	12
新聞・定期購読書.....	12
各種保険.....	12
銀行への手続.....	12
外貨の準備.....	12
証券会社への手続.....	12
国内クレジットカードの手続.....	12
国際クレジットカードの作成.....	12
各種ローンの支払手続.....	13
重要書類について.....	13
移転通知を次のところへも.....	13
予防接種.....	13
健康診断.....	13
健康・医療面における準備.....	13
ペットの手続.....	14

その他 .....	14
<b>海外勤務に伴う国内税金の取扱い .....</b>	<b>14</b>
1年以上の海外勤務の場合、出国時に行う税の手続 .....	14
1年未満の海外勤務の場合、出国時に行う税の手続 .....	14
1年以上の海外勤務の場合、帰国時に行う税の手続 .....	14
居住者与非居住者の区別 .....	14
非居住者に対する取り扱いの原則 .....	15
非居住者の「国内源泉所得」税率 .....	15
出国時の取り扱い .....	15
帰国時の取り扱い .....	15
年末調整 .....	15
不動産賃貸料 .....	16
住民税 .....	16
固定資産税 .....	16
<b>行動チェックリスト .....</b>	<b>16</b>
転勤が決まったら .....	16
引越の手配 .....	16
公的手続と届出 .....	17
その他の手配 .....	17
出発の準備 .....	17
出発当日 .....	18
現地到着後 .....	18
<b>海外生活と保健 .....</b>	<b>18</b>
渡航前に .....	18
健康診断 .....	18
健康診断項目 .....	18
病気の処置 .....	20
携帯薬 .....	20
現地で .....	21
水について .....	21
現地の医療 .....	21
欧米の医療制度 .....	21
医薬分業 .....	21
ファミリードクター .....	21
医療受診 .....	22
緊急医療 .....	22
医療費と健康保険 .....	22
アメリカの医療制度 .....	23
イギリスの医療制度 .....	23
出張・旅先での医療 .....	23
<b>海外安全対策 .....</b>	<b>24</b>
海外生活における安全対策の基本的な心構え .....	24
自分の身の安全は自分で守る .....	24
予防こそが最良の危機管理 .....	24
悲観的に準備し、楽観的に行動する .....	24
安全のための三原則の順守 .....	24
住宅面の安全確保 .....	25
現地社会に溶け込む・現地とのコミュニケーション .....	25
精神衛生と健康管理 .....	25

# 国際引越

## 仕分けのポイントと注意点

### 仕分作業

\* 国際引越の手順・方法については引越業者より細かい指示があると思いますが、引越作業当日の梱包を除き、それまでの準備段階にあたることはすべて自分で行わなければなりません。渡航先・家族構成等によって何を準備するか、各種手続及び引越スケジュールをどう確実にこなしていくかといったことと並んで大切なのが、仕分け作業です。引越荷物は以下のようにおよそ7通りに仕分けされます。

A	国際引越荷物	船便別送（すぐには使わない季節もの、大型のもの）
		航空便別送（赴任後すぐに使うもの）
B	国内別送荷物	倉庫保管（家具、電化製品等）
		実家預け（着物、美術品、ビデオテープ、写真、寝具、植物等）
		廃棄物（ベッド等は勝手に捨てることはできません）
C	当日携行品	機内預け（現地到着後真っ先に必要とするもの）
		手荷物（現金、貴重品、重要書類、薬、ソフト等）

### 引越荷物とみなされるもの

- \* 家庭生活に使用するもののうち、6ヵ月以上使っているもの
- \* 個人使用の「食料品」「6ヵ月以内に購入された耐久消費財」

### 引越荷物として認められないもの

\* 多量の同一商品（合計価格30万円以上）は個人使用ではなく、一般輸出入貨物としての通関が必要となります。

### 引越荷物として入れてはいけないもの

- \* 貴金属 = 貴金属・宝石・現金・有価証券等
- \* 危険物 = マッチ・ベンジン・シンナー・ガスボンベ等

### 手荷物とするもの

- \* フロッピーディスク等のソフト

### 課税対象

- \* 新品の家電製品
- \* 食料品・化粧品については現地で課税対象となりやすいので、必要なだけにしてください。
- \* 高性能のパソコン・ワープロ・AV機器など、いわゆるココム規制の品目に該当するものは、あらかじめ通産省の輸出許可手続が必要です。
- \* 新品の衣類は必ず中身を出して、使用中のものと混ぜてご用意ください。購入した形のままですと、課税されるケースが多くなります。

### 国際的禁輸出品目

- \* 武器・麻薬・ポルノ・文化財と認められた古美術品・薫製品（畳等）

## 主要国の輸入通関事情

カナダ	通関時には本人出頭が原則。
アメリカ	肉類が混入されているインスタント食品は輸入禁止。
メキシコ	通関は在留資格により異なる。
ブラジル	引越荷物の通関は、カーゴ・ビザ（荷物に対する査証...中南米方面及びアルジェリアは必要）発行後120日以内に限る。通常の引越荷物は大部分が課税対象。電気製品、精密器具は特に課税率が高い。
イギリス	ビデオテープは全量検査対象。
ドイツ	ビデオ・パソコン・テレビ・オーディオ類の電気製品は輸入制限品目。
フランス	引越荷物の通関は、本人入国後1年以内に限る。航空便への電気製品の混入は避ける。
オランダ	検査は厳しい。新品リストを税関に提出のこと。
オーストリア	1年以上の滞在許可が取れていること。食料品は課税対象。
スイス	6ヶ月以上使用していない引越荷物は課税対象。アルコールはアルコール飲料申請書が必要。
イタリア	通関に必要な住民票は、労働許可証取得後発行されるが、その労働許可証の取得には3～6ヶ月かかるので要注意。
オーストラリア	動植物検疫が厳しい。肉類・乳製品は輸入禁止。日本製テレビは電流システムの違いから使用不可能。
韓国	検査は厳しい。引越荷物の通関は、本人到着後3ヶ月以内に限る。電気製品・楽器等の関税は高い。
中国	引越荷物の通関は、本人到着後3ヶ月以内に限る。通関には本人出頭が原則。電気製品は課税対象。
台湾	検査は厳しい。引越荷物の通関は、本人到着後6ヶ月以内に限る。原則として、荷物の価格に対して1人2万台湾元（子どもは半額）まで免税。電気製品は、現地価格に換算のうえ課税される。国際的禁輸物品目以外の輸入禁止品目は、おもちゃのピストル、子ども用のものであってもトランシーバー、麻雀パイ、共産主義的書籍と物品。本、音楽テープ、ビデオテープ等は、通常の検査とは別に、全量開梱のうえ厳しく検査される。
タイ	引越荷物の通関は、本人到着後6ヶ月以内に限る。新品の電気製品は課税対象となることがあるが、すべて現地価格に換算のうえ課税される。
シンガポール	引越荷物の通関は、本人到着後6ヶ月以内に限る。
インドネシア	引越荷物の通関は、本人到着後6ヶ月以内に1回のみ認められる。国際的禁輸物品目以外の輸入禁止品目は、テレビ、カセットレコーダー、反体制的書籍。書籍は別途検閲を受ける。

## 薬

\* 日常の常備薬の持ち出しは問題ありませんが、市販のものではなく医師の診断によって出される薬、特に粉薬は麻薬と間違われやすいので、医師による英文の証明書が必要です。

## 外国製品

\* 時計・装身具等高価な外国製品を持って出国される場合は、出国の際、空港で「外国製品の持ち出し届」に品名・数量・物品の特徴などを記入して出国税関窓口で提示し、確認を受けてください。記入にあたっては、物品の同一性がはっきりわかるように、その物品の特徴をできるだけ正確に詳しく書いてください。これがないと、帰国時に海外での高額購入品として課税されます。確認印を受けた届出書は、帰国の時まで大切に保管してください。

## 日本円の持出し限度額

\* 日本出国の際、500万円まで持ち出しが可能です。

## 航空手荷物

\* 機内に持ち込める無料手荷物は、ファースト・ビジネスクラスで30kg、エコノミークラスで20kgまでです。重量がこれ以上になりますと、超過手荷物料金として、1kgにつきファーストクラス片道運賃の1%が加算されます。

### 受託手荷物 (CHECKED BAGGAGE)

\* ファーストクラス... 2個

・ 縦×横×奥行の三辺の合計がそれぞれ158cmを越えないこと

\* エコノミークラス... 2個

・ 2個分の三辺の合計が273cmを越えず、かつ1個ずつの合計が158cm、32kgを越えないこと

### 座席持込手荷物 (HAND CARRY BAGGAGE)

\* ファーストクラス・エコノミークラス共通... 1個

・ 三辺の合計が115cmを越えず、座席の下に置くことのできるもの

### 手荷物の重量制限からはずされる (無料となる) もの

\* ハンドバッグ (1個)、コート (1着)、ひざ掛け、毛布、傘またはステッキ、小型カメラ、双眼鏡、適量の書物、飛行中の幼児食、幼児バスケット、車椅子、松葉杖、添え木、チェックイン後購入した免税品など

\* スキー、ゴルフバッグ

・ いずれも三辺の合計が135cmとみなされます。

## 持って行くと便利なもの

### 衣料品

\* 特に下着と靴下・ストッキング類は種類・品質ともに日本製が優秀です。

### スリッパ

\* ヨーロッパでは見つけるのに一苦労されると思います。

### 自分に合った薬

\* 日本の医薬品は現地では入手できません。

### 必要に応じてご自分に合ったサニタリー用品

\* おそらく日本のように種類・品質の面において期待できないと思います。

### 日本食品

\* 現地では購入できても割高となりますので、お茶・海苔・ふりかけ・お茶漬け海苔・かつお節・昆布・カレー粉など、軽くてかさばらず日持ちのするものを適量に持って行かれるとよいと思います。

### 日本情緒のあるちょっとしたおみやげ

\* きれいな手ぬぐい・風呂敷き・扇子などは、かさばらず欧米の方に喜ばれるおみやげだそうです。景色の写真集、CD等も人気があります。

### キャラクターの文房具類

\* 可愛らしく品質のよい日本の文具は、子どもへのおみやげとして何かと重宝だと思います。

## 日本製家電製品の現地使用について

## 各国のテレビ搬送方式と電源事情

地域	国名	搬送方式	電源電圧	周波数	プラグ
アジア	日本	NTSC	100V	50/60	A
	韓国	NTSC	100/220V	60	A・C・S
	中国	PAL	220V	50	B・S
	台湾	NTSC	110V	60	A
	タイ	PAL	220V	50	C・BF
	シンガポール	PAL	230V	50	B・BF
	マレーシア	PAL	240V	50	B・BF
	フィリピン	NTSC	110/115/220V	60	A・C
	インドネシア	PAL	127/250V	50	C・B
	インド	PAL	230/250V	50	C・B
北米	カナダ	NTSC	120V	60	A・BF
	アメリカ	NTSC	117V	60	A
中南米	メキシコ	NTSC	125V	60	A
	パナマ	NTSC	120V	60	A
	ベネズエラ	NTSC	120V	60	A
	コロンビア	NTSC	110V	60	A
	エクアドル	NTSC	110/120/127V	60	A
	ペルー	NTSC	220V	60	A・C
	チリ	NTSC	220V	60	C
	ブラジル	PAL	127/220V	60	A・C
	アルゼンチン	PAL	220V	50	C・BF・S
西欧	イギリス	PAL	240V	50	B・BF
	フランス	SECAM	115/127/220V	60	A
	ドイツ(旧西)	PAL	220V	50	C
	ドイツ(旧東)	SECAM	127/220V	50	
	スイス	PAL	220V	50	C
	オーストリア	PAL	220V	50	C
	ベルギー	PAL	127/220V	50	C
	デンマーク	PAL	220V	50	C
	スウェーデン	PAL	220V	50	C
	フィンランド	PAL	220V	50	C
	イタリア	PAL	127/220V	50	C
	スペイン	PAL	127/220V	50	A・C
	ギリシャ	SECAM	220V	50	C
モナコ	PAL/SECAM	127/220V	50	C	
東欧	ハンガリー	SECAM	220V	50	C
	ロシア	S E C A M	127/220V	60	A・C
オセアニア	オーストラリア	PAL	240V	50	S
中近東	イラン	SECAM	220V	50	
	イラク	SECAM	220V	50	C・BB・
	クウェート	PAL	240V	50	B・BF
アフリカ	エジプト	SECAM	220V	50	B・BF
	コートジボアール	SECAM	220V	50	C・B
	ケニア	PAL	240V	50	B・BF
	タンザニア	PAL	230V	50	B・BF
	ナイジェリア	PAL	230V	50	B・BF
	南アフリカ	PAL	220/230/250V	50	B

### 電源が電池方式のもの

- \* ラジオ・ラジカセ・補聴器等
- ・ビデオカメラ・8ミリ等充電式の場合は、充電のトランスを正しい電圧に合わせて使用してください。

### 電源電圧を合わせれば使用可能となるもの

- \* ワークプロ・ノート型パソコン・小型コピー機・カラオケ等機能が単独であるもの、家庭用電源を使用するラジオ、ラジカセ、ステレオ等

### 電源電圧を合わせれば使用可能となるが大容量のトランス（変圧器）が必要なもの

- \* 台所等で使用される家電の大部分.....冷蔵庫・電子レンジ・トースター・炊飯器・洗濯機・アイロン・掃除機・電気カーペット・こたつ・電気ストーブ・エアコン等電力の大きいもの
- ・電子レンジは周波数の問題もあります。松下から出されているヘルツフリーはどの周波数でも使用可能です。
- \* 一部のものを除き、家電は極力現地のものをお使いになったほうがいいでしょう。テレビ・ビデオ・ファミコン等を除き、ほとんどのものは電源電圧を合わせれば使用可能ですが、大容量の変圧器が必要ですし、容量に余裕のある変圧器を使ったとしても、例えばドライヤーなどは動きも鈍くなり、また短期間のうちに火花が散って壊れることもあり危険ですので、現地で調達されることをお勧めいたします。

### 電源電圧を合わせても使用できないもの

- \* テレビ・ビデオ・ファミコン・一部のFMラジオ等で搬送方式（放送方式）の異なるもの、無線式電話・トランシーバー等無線で電波を飛ばすもの、その国の安全規格に合わないもの

### テレビゲーム機の海外使用について（メーカーのコメント）

#### 任天堂（ファミコン・スーパーファミコン・64）

- \* 最低条件としてテレビの搬送方式（カラー方式）が日本と同じNTSCであること。
- ・この場合、ビデオケーブル接続であるスーパーファミコン及び64は使用可能だが、アンテナ接続であるファミコンは海外使用不可。
- \* 日本製のファミコンを海外で使用する場合は、日本製のNTSC方式テレビを持参するしかないが、電圧の問題があるのでお勧めできない。現地のファミコンを購入するのがいちばんよいが、その場合ソフトも現地対応のものを使用すること。

#### ソニー・コンピュータエンタテインメント（プレイステーション・プレイステーション 2）

- \* あくまで国内用に作られたものであり、海外使用の結果データがない。電圧を合わせたとしても危険であり、お勧めできない。

#### セガ・エンタープライゼス（セガサターン・ドリームキャスト）

- \* 国内用に作られたものであり、海外での動作確認はできていない。電圧の問題があるので、海外使用はお勧めできない。

## 赴任に伴う各種手続と手配

- \* 海外への移転に伴い、次のような届出や手続が必要となります。国内でしたら引越後でもなんとかなる場合がありますが、海外となりますと赴任前にすべて必ず済まさなければなりません。海外赴任に伴う手続は量も多く煩雑で、エネルギーを要します。リストとタイムスケジュールを作成し、必要書類はあらかじめ電話等で確認したうえで事前に準備するなど、要領よくこなすことが必要です。

## 公的手続

### 住民票の転出届

- \* 届出先...住民登録している区役所で手続
- \* 期間 ...出国の2週間前から手続可能

### 必要書類

1. パスポート
2. 印鑑
3. 現地住所
4. 国民年金手帳(加入者)

- \* 転出届の提出により、以下のとおりとなります。

### 税金(詳しくは「海外勤務に伴う国内税金の取扱い」の項をご覧ください)

\* 日本の非居住者となり、日本での所得税は出発のときから、住民税は翌年の6月から納付義務がなくなります。ただし、不労所得(配当、利子、不動産賃貸料所得等)は課税対象となります。

\* 国内に所有する固定資産(土地家屋)には、非居住者であっても固定資産税は課税されます。したがって、家族全員で渡航する場合には納税代理人を指名し、役所に届けなければなりません。代理人は固定資産税決定通知書、納付書の受領や固定資産税の納付を代行することになるので、親族が適任です。これが難しい場合は、勤務先や役所、弁護士に相談してください。

### 印鑑登録

\* 印鑑登録が自動的に抹消されます。実印の必要な不動産取引、自動車・バイクの売却などは、必ずこの届出の前に行ってください。印鑑証明が必要な場合は、赴任先の在外公館でこれに代わるものとして「署名捺印証明」を発行してもらうことができます。

### 海外在住日本人の国民年金加入

\* 日本国籍があれば、外国に住んでいても任意で国民年金に加入できます。加入できるのは、20歳以上65歳未満。また、厚生年金と共済年金にも加入できます。

\* 配偶者も国内と同じ扱いですが、厚生年金の適用事業所でない現地法人などに勤める場合は加入者ではなくなりますので、国民年金に任意で加入することになります。厚生年金と国民年金の保険料支払期間が合計25年になると、老齢年金を受給する資格ができます。

### 健康保険証

\* 健康保険証は更新時に返却(交換)が必要なため、会社の窓口に保管してもらうのが望ましいでしょう。

### 国際免許の取得

\* 現地で運転する場合は取得してください。書類が完備していれば、即日発行となります。また、現地には必ず国内免許証もお持ちください。なお、国際免許証では日本国内での運転はできません。

\* 申請先...所轄の自動車運転免許試験場

- ・ 東京都 鮫洲運転免許試験場(TEL: 03-3474-1374)  
江東運転免許試験場(TEL: 03-3699-1151)  
府中運転免許試験場(TEL: 042-362-3591)

・ 土日祝祭日は受け付けていませんし、平日も受付時間が限られていますので、前もって確認しましょう。

## 必要書類

1. 現在取得している有効期間1年以上の運転免許証
  2. パスポート
  3. 写真（縦5cm×横4cm、申請前6ヵ月以内に撮影したもの）
  4. 国際運転免許交付申請書（窓口にあります）
  5. 印鑑
  6. 手数料
- ・ジュネーブ条約加盟国（国際免許証で運転することができる国）

アジア	インド、韓国、カンボジア、シンガポール、スリランカ、タイ、バングラデシュ、フィリピン、マレーシア、ラオス
中近東	イスラエル、キプロス、シリア、トルコ、ヨルダン、レバノン
オセアニア	オーストラリア、ニュージーランド、フィジー、パプアニューギニア
アフリカ	アルジェリア、ウガンダ、エジプト、ガーナ、コートジボアール、コンゴ、ザイール、シェラレオネ、セネガル、中央アフリカ、チュニジア、トーゴ、ニジェール、ボツワナ、マダガスカル、マラウイ、マリ、南アフリカ、モロッコ、ルワンダ、レソト
ヨーロッパ / ロシア	アイスランド、アイルランド、アルバニア、イギリス、イタリア、オーストラリア、オランダ、ギリシャ、サンマリノ、スロバキア、スウェーデン、スペイン、チェコ、デンマーク、ノルウェー、バチカン、ハンガリー、フィンランド、フランス、ブルガリア、ベルギー、ポーランド、ポルトガル、マルタ、モナコ、ユーゴスラビア、ルクセンブルク、ルーマニア、ロシア
北中南アメリカ	アメリカ合衆国、カナダ、キューバ、グアテマラ、ジャマイカ、ドミニカ、トリニダードトバゴ、ハイチ、アルゼンチン、エクアドル、チリ、パラグアイ、バルバドス、ベネズエラ、ペルー

## 有効期間

\* 有効期間は1年間で、更新制度はありません。できるだけ早く現地の運転免許を取得してください。

## 注意

\* 国内免許が失効すると、国際免許証の効力もなくなります。したがって、国内免許証の有効期間が1年未満の場合は先に特例更新を受け、その後国際免許証の手続を行ってください。同日中に手続できます。

## 運転できる自動車の種類

\* 現在お持ちの免許の種類と同じです。

## 免許証の返納

\* 有効期間が過ぎたときは、帰国後、すみやかに最寄りの警察署または試験場に返納してください。また、国際免許証では自動車保険の対象にならないことがあるので、できるだけすみやかに現地の免許証を取得してください。

## 現地で免許を取得する場合

\* 日本の国内免許証があれば、免許試験の一部または全部が免除されて取得できる国がありますので、国内免許証もご持参ください。

## 国内運転免許証の更新

### 特例更新

\* 海外滞在中に、日本の国内免許証の有効期間が切れてしまうおそれのあるときは、更新期間（期日前1ヵ月）でなくても、残存有効期間が1年未満の場合更新できる制度を特例更新とい

います。特例更新による有効期間は、手続の日から3回目の誕生日までです。また、一時帰国時にも特例更新を受けることができます。

#### 海外滞在中に日本の国内免許証が失効した場合（帰国後の手続）

\* 失効後6ヵ月以内及び失効後6ヵ月以上経過しても帰国後1ヵ月以内であれば、試験場で適正試験（視力検査等）のみで新たに免許証を取得することができます。

\* 失効後6ヵ月以上経過しかつ帰国後1ヵ月以上経過すると、学科試験に合格しなければなりません。一時帰国が1ヵ月以上に渡る場合も同様ですのでご注意ください。

\* 失効後3年以上経過している場合は、学科試験に合格することが必要となります。したがって海外で免許証を取得しない場合、特例更新を行うか、一時帰国時に更新手続を取ってください。

#### 必要書類

1. 失効した自動車運転免許証
2. パスポート（申請の日が失効後6ヵ月以内のときは不要）
3. 写真1枚（無帽、正面上三分身、無背景、縦3cm×横2.4cm）
4. 住民票の写し1通
5. 申請手数料

#### 外国免許証からの切り替え

\* 外国でその免許証を取得した後、その国に3ヵ月以上滞在していた場合は、その免許証が有効中に限り、原則として適性検査のみで日本の国内免許に切り替えることができます。

#### 必要書類

1. 外国の運転免許証
2. " の日本語翻訳文
3. パスポート
4. 写真1枚（無帽、正面三分身、無背景、縦3cm×横2.4cm）
5. 住民票の写し1通
6. 申請手数料

#### 自家用車の処分

\* 住民票の転出届を出すと印鑑証明も抹消されるので、必ずその前に手続を行ってください。（詳細は陸運事務所に確認のこと）

#### 業者に売却する場合の必要書類

1. 実印
2. 印鑑証明1通
3. 自動車納税証明書

#### 業者を通さずに売却する場合の必要書類

\* 車検証の所有者欄が本人名義の場合

1. 実印
2. 印鑑証明書1通（所有者名義、発行3ヵ月以内のもの）
3. 車検証
4. 自賠償保険証明書
5. 委任状（指定用紙）

6. 譲渡状（指定用紙）
7. 自動車納税証明書（当年度分）
- \* 車検証の所有者欄がディーラー等販売店の場合
  1. 実印
  2. 車検証
  3. 自賠責保険証明書
  4. 印鑑証明書 1 通（購入時契約者）
  5. 委任状または所有権解除依頼書
  6. 自動車納税証明書
- \* 車検証住所と現住所が異なっている場合
  - + 住民票 1 通
- \* 住所が 2 回以上変更されている場合
  - + 戸籍附票 1 通
- \* 車検証氏名が婚姻等により氏名変更されている場合
  - + 戸籍附票 1 通
- \* 軽自動車の場合...所有者欄が本人名義
  1. 車検証
  2. 自賠責保険証明書
  3. 記入申請書（指定用紙）
- \* 自動車を手放すとき、原則的に自動車保険（任意、強制とも）を同時に解約しなければなりません。海外赴任の場合は、下記の条件を満たせば「中断証明書」を提示することで、帰国後も任意保険の無事故割引を引き継いで契約できます。
  1. 個人契約であること
  2. 出国前の契約が 7 ～ 16 等級の適用を受けていること
  3. 帰国後に再び契約を始める時期が、出国日の翌日起算で 10 年以内であること（ただし、期間中に連続 1 年以上の帰国がないこと）
  4. 帰国後の契約開始日が、帰国日の翌日起算で 1 年以内であること
  5. 出国前と帰国後の契約者・被保険者・車輛所有者すべてが同じであること
  6. 出国前の契約が出国日の 6 ヶ月前以降に解約されるか、あるいは満期を迎えていること

## その他の手続

郵便局への届出（国際郵便については「ビジネスに役立つ郵便情報源」参照）

- \* 郵便物は、1 年間国内の指定場所に転送してもらうことができます。赴任後も旧住所宛に来る郵便物にそなえて、最寄りの郵便局で転送手続をとっておきましょう。
- \* 手続方法...郵便局にある転送依頼書に記入、捺印
- \* 郵便貯金、簡易保険、年金などについても必要な手続をしましょう。

電話料金の精算と移転手続

- \* 2 週間ぐらい前に営業所に連絡し、手続をします。念のため、パスポートをご持参ください。
- \* 電話は 5 年間「局預け」にすることができます。帰国時の設置も簡単で、保管料も無料。ただし、電話番号は変わります。

\* 5年を越えるときは、更新手続をしてください。更新しないと権利を失います。更新手続は代理人でもできます。

\* 手続に際し転勤証明が必要な場合は、会社に発行を申請してください。

\* 帰国後開設するときは、局預けにしたときに渡された預かり番号を開設希望局に申し出て手続をしてください。新しい番号で開設されます。

#### 電気・ガス・水道の精算

\* いずれも出発前に料金を精算する必要があります。2週間ぐらい前に、精算希望日 = 使用停止希望日を担当営業所に連絡してください。

#### 放送受信料の精算

\* 受信料を先払いしている場合は、担当営業所に連絡し精算してもらいます。銀行からの自動振替で支払っている場合は、自動振替中止の手続をとっておきましょう。

#### 新聞・定期購読書

\* 契約解除、送付先、支払方法の変更など

#### 各種保険（生命保険、火災保険、損害保険、自動車保険、その他保険の手続）

\* 保険の内容、留守中の保険料の支払い、継続か解約かの有利不利などを保険会社に詳しく確認しておきましょう。

\* 渡航時には、保険証券（または写し）・契約のしおり・契約時の届出印・海外渡航の手引きをお持ちください。

#### 銀行への手続

\* 銀行自動振替の手続を行います。

\* 基本的に銀行口座は残しておくほうが何かと便利です。海外駐在者向けのサービス（海外勤務者預金制度）を行っている銀行もあるので、取引銀行に確認しておきましょう。

#### 海外勤務者預金制度

\* 固定資産税の納付、株式配当の受領、住宅金融公庫の返済金支払い、また本人の希望額を現地へ送金するなどの手続を代行し、その入出金明細を現地に通知する制度。

#### 外貨の準備

##### トラベラーズチェック

\* 盗難に遭っても所定の手続を取れば払い戻しが受けられ、為替レートも現金より有利。ある程度TCを用意しておくことをお勧めします。

##### 現金

\* 現地通貨が日本で入手しにくい場合や、現地でも日本円からの換金が不利な場合は米ドルを準備し、現地で米ドルから現地通貨に替えるのがよいでしょう。現金の持ち込み制限に注意してください。国によって異なります。

#### 証券会社への手続

\* 株式は証券会社の保管預かり制度を利用すれば安心です。配当金は銀行振込で受け取るように手続きしておきましょう。

#### 国内クレジットカードの手続

\* 住所変更など必要な届出をしておきましょう。

#### 国際クレジットカードの作成

\* 一流の国際クレジットカードを持参されると、何かと便利です。国内口座か

らの日本円での引き落としになるので、残高を確保し、残高管理などを適当な人に依頼するか、銀行のサービスを利用しましょう。

#### 各種ローンの支払手続

- \* 引落口座の継続、残高の確保、または振込代理人依頼など

#### 重要書類について

\* 旅券（パスポート）査証（ビザ）、クレジットカード、預貯金口座、保険証券などの重要書類の必要事項の控えをとり、原本と別のところに保管しましょう。紛失・盗難時の連絡先も控えましょう。また、原本の保管先を検討しましょう。

#### パスポートを紛失した場合

\* 万が一パスポートを紛失した場合は、ただちに現地の警察に届けるとともに、大使館、領事館に連絡をして指示を受けてください。なくした場合に備えて、写真を3枚余分に用意しておきましょう。また、パスポートの番号、発行場所、発行年月日を必ず控えておきましょう。

#### 移転通知を次のところへも

- \* 各種会員、所属団体、年間契約の通販など
- \* 購読契約店、通販契約店、百貨店の外商部・顧客管理係、スポーツクラブなど会員制クラブ、
- \* ゴルフ会員、おけいごとなど
- \* 同窓会、サークル、趣味の会など
- \* 出入りの商店など

#### 予防接種

\* 渡航先によっては予防接種が義務付けられている場合もあるので、保健所で取扱機関の紹介を受けましょう（種目によって異なります）。接種を受け、接種証明（イエローカード）を取得し、パスポートと一緒に持参します（出国時にイエローカードが必要になります）。義務付けられていない場合でも、接種を受けておいたほうがよい場合もあるので、現地より情報を取りましょう。

#### 健康診断（詳しくは「海外生活と保健」の項をご覧ください）

- \* 海外勤務が6ヵ月以上となる方については、その赴任前及び帰国後の健康診断の実施が事業者に義務付けられています（労働安全衛生規則第45条の2 - 平成元年10月施行）。
- \* 海外での長期生活を健康に過ごすために、渡航前にご家族全員で健康診断を受けておいてください。

#### 最低これだけは受診を

- \* 身長・体重・視力・血圧・胸部レントゲン検査・尿検査・便検査・血液検査・眼底検査・胸部超音波検査・心電図・胃X線検査・歯牙検査・乳がん・子宮がん検査
- \* 病気と指定された方、また慢性疾患のある方は、病気の現状と処方について英文の紹介状を書いてもらいましょう。また、病気がなくても、健康診断書（英文）に医師のサインのあるものを持参されると何かと役立ちます。
- \* 国によってはビザ取得のため、指定病院にての健康診断が義務付けられています。

#### 健康・医療面における準備（詳しくは「海外生活と保健」の項をご覧ください）

- \* 常備薬、応急手当の参考書、簡単な家庭医学書の用意
- \* 病気・病状を訴える参考書（現地後あるいは英語のもの）の用意
- \* 歯の治療の完了
- \* メガネ、コンタクトレンズの調整、予備の用意

## ペットの手続

- \* ペットを伴う場合、輸出検疫、通関が必要です。また飛行機の予約も必要です。
- \* 検疫、通関の必要書類、輸出可能か否かは渡航先によって異なるので、動物検疫所に確認してください。通常、狂犬病などの予防接種証明、健康証明が必要となります。
- ・ 成田動物検疫所(TEL: 0476-32-6655)

## その他

- \* 挨拶状の送付
- \* 先方へのおみやげの手配
- \* 現地情報収集
- \* 緊急時の連絡体制の確認
- \* 留守中の諸事代行依頼
- \* 海外損害保険への加入

## 海外勤務に伴う国内税金の取扱い

...課税対象                      ...課税対象とならない

1年以上の海外勤務の場合、出国時に行う税の手続

出国まで国内勤務で得た給与

年末調整（出国時）の対象となります。出国までに勤務先へ年末調整に必要な手続を済ませておきます。

出国後に海外勤務で得た給与

例えば留守宅の家族に支払われる給与についても、日本の税法は適用されず、課税対象とはなりません。

出国後の国内源泉所得

このうち確定申告について必要な所得については、納税手続を代行してもらう納税管理人を定め、納税地の所轄税務署長へ届け出ます。

（国内源泉所得＝日本国内に所得の発生原因がある所得。例えば出国の際、勤務先に自宅を社宅として賃貸した場合の家賃などを指します）

1年未満の海外勤務の場合、出国時に行う税の手続

引き続き国内で支払われる給与

国内勤務者と同様に、出国までの給与と出国後の給与を合わせて年末調整（12月）の対象となります。

出国後、国外で支払われる給与

確定申告が必要

1年以上の海外勤務の場合、帰国時に行う税の手続

帰国後の国内勤務で得た給与・国内源泉所得

帰国した時点から、すべて課税対象となります。勤務先へ年末調整の必要手続及び確定申告を必要とする場合は、申告と納税を行います。

居住者と非居住者の区別

\* 海外勤務者は、出国の翌日より帰国の前日まで日本の非居住者となり、非居住者の間に受け取る所得については、日本国内の所得税に関して居住者である国内勤務者とは異なる扱いを受けます。

\* 単身赴任者の場合も、国内に家族が住む住居を有していても、非居住者とみなされます。

#### 非居住者に対する取り扱いの原則

\* 海外勤務者（非居住者）が受け取る留守宅手当及び賞与について、国内勤務に基因する部分がある場合、これを非居住者の「国内源泉所得」と呼び、国内勤務者とは異なる基準に従って所得税を納める義務があり、会社が源泉徴収します。

\* 預金の利息などの国内源泉所得を有する場合は、預け入れを行っている銀行等により源泉課税されます。

\* 海外勤務に基因して支給され、かつ海外勤務中に受け取る留守宅手当及び賞与は、非居住者の国内源泉所得とはならず、国内の所得税を納める必要はありません。

#### 非居住者の「国内源泉所得」税率

\* 非居住者の国内源泉所得に対する源泉税率は、種類の如何にかかわらず原則として20%です。ただし、日本と勤務先国との間で租税条約が結ばれている場合は、事前届出を条件として利子、配当に対する税率が10～15%に減税されます。

#### 出国時の取り扱い

##### 留守宅手当

\* 出国直後の留守宅手当より、日本国内の所得税は課税されません。

\* 本来は、当該留守宅手当中に国内勤務に基因する所得が含まれているため、その部分については非居住者の国内源泉所得として20%課税されますが、1ヵ月未満の場合は、総額が国内源泉所得とみなされず、非課税となります。

##### 賞与

\* 賞与の対象期間中海外で勤務し、かつ海外勤務中に受け取る賞与には所得税は課せられません。ただし、赴任の際には、賞与を対象期間日数で按分したもののうち、対象期間開始日から出国日までの日数分に対し、非居住者の国内源泉所得として一律20%の所得税がかけられます。

\* 賞与の対象期間が仮に下記の通りとすると、年末賞与については、例えば7月11日に出国した場合、賞与を対象期間日数（183日）で按分したもののうち、対象期間開始日（4月1日）から出国までの日数分（102日分）が非居住者の国内源泉所得となって、20%が源泉課税されます。

・ 計算式 ...居住者の国内源泉所得 = 賞与 / 183日 × 102日

・ 対象期間と支給時期

夏季賞与...当年4月1日から当年9月30日まで（当年12月支給）

冬季賞与...当年10月1日から当年3月31日まで（翌年6月支給）

\* また、9月30日から12月の支給日までに出国すると、年末賞与全額について非居住者の国内源泉所得となり、20%課税されます。

・ 上記の通り、この税金は年末調整の対象とはなりません。

#### 帰国時の取り扱い

\* 留守宅手当、賞与とも、帰国当日以降に支給日が到来するものについては、海外勤務に基因する分があっても、居住者として通常の手続きを受け取ります。

#### 年末調整

\* 年末調整は居住者の納税を対象としますので、非居住者として国内源泉所得について納めた所得税は、その対象とはなりません。ただし、出国した年は出国日まで居住者ですので、その期間の納税については、本人が海外に在住していても年末調整の対象となります。国内勤務者と同様、12月切留守宅手当にて調整額の還付、納付がなされますので、個人的に加入している生命保険などがあれば、保険会社より送付されてくる「課税所得控除保険料証明書」を1

1 月半ばまでに人事担当に届けるよう留守宅に指示してください。

### 不動産賃貸料

\* 持ち家を個人的に賃貸して家賃の支払いを受けている場合、海外勤務者であっても確定申告する必要があります。代理人（納税管理人）を選び手続きをしてください。

### 住民税

\* 住民税は毎年 1 月 1 日現在において、居住者であるか非居住者であるかの判断に基づき、非居住者であればその年の 6 月から翌年 5 月まで免除となります。

\* 例えば、1 2 月 1 0 日に出国したとすると、翌年の 5 月までは同額が徴収されますが、6 月からは免除されます。けれども 1 月 5 日に出国すると、翌年の 5 月まで（すなわち出国後 1 7 か月間）は引き続き徴収されることになります。

\* 一方、帰任の際は、例えば 1 月 5 日に帰国すると、翌年の 5 月まで引き続き免除となります。また、例えば年末の 1 2 月 1 5 日に帰国すると、翌年の 6 月より徴収されることとなりますが、徴収額は前年の帰国後に支払いを受けた給与所得のみ（すなわち 1 2 月切給与）を算出ベースとしますので、小さくなります。

\* 市区町村は、居住者であるか非居住者であるかの判断を、会社から受ける「給与支払報告書」により行います。したがって、出国までに転出届を出すことができず、本人の住民票が残っていたとしても、そのために住民税が徴収されるということはありません。

### 固定資産税

\* 国内に不動産を有していると、海外勤務者であっても固定資産税及び都市計画税が引き続き徴収されます。海外勤務者預金口座設定銀行を納税管理人とし、納付手続を代行してもらうのが最も便利です。

## 行動チェックリスト

### 転勤が決まったら

- パスポートの取得
- ビザの取得
- 家族全員の健康診断
- 予防接種
- 目的地の情報
- お友人・知人への挨拶状
- 送別会・挨拶のスケジュール
- 先方へのおみやげの手配
- 実家への挨拶・緊急時の連絡体制の確認・諸事代行依頼

### 引越の手配

- 送るもの、残すものの大別
- 不用品の整理
- 船便、航空便（アナカン）、携帯品の仕分け
- ペットの検疫と輸送手続
- 業者へ下見・荷造材料配達申し込み
- 運送費の見積書
- 自分で荷造りするものと業者に任せるものの大別



トラベラーズ・チェック、現金の用意  
外貨の準備  
海外旅行損害保険の手続  
最後の荷物を出した後の宿泊の手配  
目的地でのホテル手配  
出発当日の服装の準備  
手荷物の重量、サイズの確認  
トランク、スーツケースの鍵  
到着空港での出迎えの依頼

#### 出発当日

パスポート、航空券、予防接種証明書の確認  
航空会社からのクレームタグ枚数を確認  
空港で「外国製品持出し届」と「免税品」の申告

#### 現地到着後

日本に連絡  
在外公館へ在留届出  
現地勤務先、友人、知人へ連絡  
電気、ガス、水道などの申し込み  
地域への挨拶  
住居地域の情報入手（危険地域など）  
生活情報の入手（ゴミの捨て方など）  
病院、警察、買い物先などの地理把握  
安全な通勤ルートの確保  
引越荷物の受け取り  
緊急連絡リストの作成  
銀行口座の開設

## 海外生活と保健

### 渡航前に

#### 健康診断

\* 海外赴任の準備のひとつとして健康診断は欠かせません。赴任者本人はもちろん、お子さんを含めご家族全員が受診し、自分の身体の健康状態について把握しておくことが大切です。

\* 健康診断でなにか異常が見つかったら、後日に精密検査が必要になることがあります。これに手間取って予定通りに渡航できなくなると困りますので、余裕を持って早めに（できれば渡航予定日の3ヵ月前ぐらいに）受診することが望ましいでしょう。

#### 健康診断項目（成人）

個人・家族歴  
診察

視力  
血圧  
心電図  
胸部 X 線撮影  
胃部 X 線撮影  
腹部超音波検査  
検尿  
便潜血反応  
便虫卵検査  
血球算定  
血液型  
肝機能検査  
血糖  
グリコヘモグロビン  
脂質  
尿酸  
尿素窒素  
血中・尿中アミラーゼ  
赤沈  
C 反応性蛋白  
梅毒反応  
H B s 抗原・抗体  
H A 抗体  
子宮がん検診  
乳がん検診  
必要に応じて  
胃内視鏡検査  
眼底検査  
眼圧測定  
聴力測定  
歯科検診

- \* 小児については担当医が受診時の発育段階に応じて必要と判断する項目について行います。
- \* 結果が判明しましたら、結果票とともにその結果を英文に翻訳したものを入手しておく、海外で受診するときにはたいへん参考になります。担当医に翻訳してもらえるかどうか相談されるとよいでしょう。
- \* 健康診断は年に一度は受けておくことが大切です。忙しい一時帰国の折りにも、健康診断のための日をあけておくことを忘れないようにしましょう。本帰国時にも受けておかなければならないのはもちろんです。

## 病気の処置

\* 健康診断で異常が見つかり、長期に渡る治療や生活上の制限が必要な場合、渡航を延期したり中止しなければならなくなることもあります。

\* 病気の状態によっては、渡航先の医療環境や本人の仕事の性質を考え合わせ、現地で治療を受けることを認められることもあります。

\* 渡航先で治療を受けなければならない場合、必要に応じて現地医師向けの紹介状 (Letter of Introduction) を書いてもらうとよいでしょう。日本で以前から受けていた治療や経過観察を外国でも続けなければならない場合は、現在の病気の状態や今までの経過、治療内容などを記した紹介状を主治医に書いてもらいます。

\* 放っておいても命に別状なく、生活上さほど支障がないような病気なら渡航は可能です。しかし、外国では、例えば虫歯程度でも、治療を受けようとすると面倒なことがよくあります。欧米では、一部を除いて薬は医師の処方箋 (Prescription) がないと薬局で売ってくれませんし、医師受診は予約制が一般的です。保険がなければ治療費も高くなります。ですから、治せる病気は渡航前になるべく治しておきましょう。

\* メガネやコンタクトレンズも、海外では自分にぴったりのものを求めるのに苦労することがあります。紛失、破損に備えて、スペアを持参するほうが安心です。

## 携帯薬

\* 特に慢性的な持病がなくても、家庭常備薬としていくつかの薬を持って行かれることが望ましいでしょう。次に示す薬は、いずれも副作用が比較的少なく、割合安心して使えますが、急場しのぎの間に合わせ用ですので、何日も使い続けるのはよくありません。2～3日経っても症状がよくなるようなら、これらの薬で治そうとせず、早めに医師に受診してください。

海外に持参するとよい家庭用医薬品の参考例 (大人・先進国)

商品名	数量 (2年分)	薬効等
マキロン	1	切り傷の消毒
カットバン A 4 S	1	消毒ガーゼ付絆創膏
エスパタイ	1	伸縮包帯
ユートカクミバン	1	紙絆創膏
ケーバイン	1	滅菌ガーゼ
アイスノンソフト	1	安眠・発熱・氷嚢
体温計	1	体温による健康管理
毛抜き	1	とげなどの異物除去
PL 顆粒	20 包	風邪・流感
パファリン	20 錠	解熱・鎮痛
ロベミン	10cp	下痢
ブスコパン	21 錠	腹痛
サンテマイシン点眼	1 本	結膜炎
コランチル顆粒	21 包	胃炎・潰瘍
リンデロン V G 軟膏	1 本	皮膚炎
ゲンタシン軟膏	1 本	とびひ・化膿止め

## 子どもへのパファリンの使用について

\* 解熱鎮痛剤であるパファリンの成分はアセチルサリチル酸 (アスピリン) ですが、インフルエンザや水痘にかかった子どもにアスピリンを飲ませると、ごく希ではありますが、ライ症候群 (Reye Syndrome) という重い病気を起こすことがあります。これは激しい嘔吐 (Vomiting)、けいれん (Convulsions)、意識障害 (Disturbance of Consciousness) を起こし、死亡率の高い病気です。

## 現地で

### 水について

\* 日本国内においてさえ、水が変わることによって下痢を起こすことがあります。先進国では一般的な水の使用に際しては問題はありませんが、やはり飲料用、料理用には、一度煮沸してから、あるいはミネラルウォーターを使用しましょう。神経質になり過ぎる必要はありませんが、常に注意する気持ちが大切です。

## 現地の医療

### 欧米の医療制度

\* 欧米では、地方にある病院でも設備が整っており、医師・医療従事者のレベルも一般的に高く、安心して治療を受けることができますでしょう。

\* 世界の多くの国では、原則として、病院が外部の医師の診療のために、契約したうえでその施設を開放するというオープン・システムという医療形態を採用しています。

\* 欧米では医薬分業が基本です。医師に処方箋を書いてもらわないと、薬は買えません。

\* 欧米の医療制度は、まずファミリードクター（ホームドクター、家庭医）にかかってから専門医や病院を紹介してもらうというのが通常です。紹介がなければ、大病院へ直接行っても診てもらえることができません。

### 医薬分業

\* 最近では日本でも進んできましたが、欧米では医薬分業が徹底しています。医師と薬剤師は、お互いにそれぞれの専門分野で患者の治療に当たっている対等の協力者なのです。分業はそれぞれの専門性をより高め、医師は医師本来の仕事に専念でき、双方の協調によって、結局は医療の質がアップします。駐在員の中には、外国では医師は薬をくれない、薬局では処方箋がないと薬を売ってくれないとぼやく人を見受けられます。が、医師の診断を受け、医師の処方箋に基づいて薬局で薬を購入するという方法が、欧米では当たり前のことです。一部のビタミン剤やアスピリンを除いて、医師の処方がないと薬を購入することができません。持病がある場合あるいは常用薬がある場合は、当座の分は日本から持って行き、かかりつけの医師に英文の診断書と処方箋を書いてもらっておきましょう。

### ファミリードクター（家庭医）

\* オープン・システムを採っている国では、いきなり病院へ行っても、予め診療を受けたい医師に予約しておかないと、受診までに時間がかかったり、ときとして受診できないことがあります。ですから、各家庭において普段からファミリードクター（家庭医）を決めておくことが大切です。

\* ファミリードクターには、医学の全分野にわたってトータルに習得した一般医（General Practitioner, GP）あるいは家庭の健康を守るために医学を深く習得した家庭医学専門医（Family Physician, FP）が適しています。そして、専門的な治療が必要な場合には専門医を紹介してくれますし、入院が必要な場合には専門医と協力して治療に当たります。

\* 日本において医者にかかるときも同様ですが、ファミリードクターには、患者の訴えを親身になって聞いてくれるような医師が一番です。とりわけ、外国人を理解してくれようとする姿勢のある医師であることが求められるでしょう。さらに、優れた専門医とのつながりがあり、名の通った病院に籍を置いている医師であればベストでしょう。日本語ができることが理想ですが、医師としての能力と日本語の能力があるかないかは別問題です。

\* よいファミリードクターを探すために、すでに駐在している社員、現地社員や近所の方、あるいは薬剤師にその評判を聞くのもひとつの参考になるでしょう。また、現地の地区医師会や日本人会に問い合わせしてみるのもよいですし、役所でファミリードクター・リストを直接見て選ぶのもひとつの方法です。

## 医療受診

\* 医師の受診を受ける場合には、受付時間内に、医師あるいは秘書に電話で予約を取ることが必要です。

\* いざというときに備えて、氏名・性別・生年月日・年齢・旅券番号・本国の住所・現住所・電話番号・血液型・アレルギーの有無・予防接種記録・既往歴 (Past Medical history)・治療中の病気・常用薬 (Medicine in Routine Use)・最終月経 (Last Menstruation)・妊娠の有無 (Pregnancy)などをメモした健康記録を作っておくと、診察もスムーズにいきます。また、乳幼児の場合には英文の母子手帳も必要です。

\* 症状を訴える際、医師になるべく正確に理解してもらうために、余裕があればあらかじめ症状を整理しておくといよいでしょう。その場合、医師が病気の見当をつける目安となる三つの主な症状 (Triad) に絞って伝えましょう。そしてその症状の重さの段階、またどのようにして起こったのかを、順を追って、あわてず、欲張らず、はっきりと伝えてください。細かいニュアンスまで伝えようと、上手に言おうとする必要はありません。上手に言えなくても、あとは医師が尋ねて補ってくれます。

\* 外国で診療を受ける場合、その国の言葉を使えることがベストですが、非英語圏であっても、英語が話せれば不自由することはあまりないでしょう。各国とも、多くの場合英語あるいは日本語での対応が可能な医師や医療機関がありますので、赴任前にあらかじめ調べてみてください。また、英語で症状を表現するのに便利なお助けガイドブックの類も、書店で探すことができるかと思えます。英語に自信がなくても、体のその部分を指しながら、自分の症状に当たる英文を示すだけでも、医師には通じるでしょう。

## 緊急医療

\* 緊急 (Emergency) の場合には、自力で、あるいは救急車 (Ambulance) を呼んで、最寄りの病院あるいは救命救急センター (Life Supporting Center) に急行します。その場合、時間がなければ家庭医には後で連絡してもかまいません。

\* 通常病院には、外来診療部門 (Out-patient Clinics) とは別に、救急部門 (Emergency Room, Casualty Office) があり、原則 24 時間オープンで、深夜でも受付けてくれます。

\* 救急車は、日本では消防署の管轄ですので無料ですが、外国では民営つまり有料の場合が多くなります。運転手にチップが要ることもあります。

\* 病院に対する治療費は前金 (Deposit) で支払わなければならないことも多く、支払能力 (Solvency) を確認する意味で、パスポート、IDカード、運転免許証、クレジットカード等の提示が求められることもあります。会社が健康保険に加入している場合は、その限りではありません。

\* 欧米の救急医療への対応能力は、日本に比べはるかに進んでいます。厚生省の調査では、仮死状態で病院に運ばれた重症患者のうち完全に社会復帰できたのは、日本のわずか 1% 強に対し、病院の救急体制及び病院に運ばれるまでの看護の発達している欧米では、20~30% となっています。例えば、フランスでは医師が救急車に同乗して現場に急行するドクター・カーが、ドイツではさらにヘリコプターまで活用して、どこで事故が起こっても 12 分以内に医師が現場に到着するシステムが整っています。

## 医療費 (Medical Expense) と健康保険 (Health Insurance)

\* 医療と切り離せない問題がのひつが医療費です。国によっては公的な健康保険制度や医療給付制度に、一定の条件のもとに日本人の加入が認められる場合もありますが、やはりいろいろな制約があります。けれども、保険外でレベルの高い医療を受けるためには、高額な医療費を支払わなければなりません。そこで、民間の健康保険に加入しておくことをお勧めいたします。欧米では、保険会社が各種の健康保険を扱っています。個人加入も可能ですが、日本の場合は、社員全員を被保険者とする団体契約を結ぶのが一般的です。

\* 医療費は、保険会社との契約後は直接支払う必要のない場合もありますが、いったん被保険者が支払いをし、後で払い戻しを受けるというシステムのほうが一般的です。

## アメリカの医療制度

\* 通常、各家庭がそれぞれファミリードクターを決め、その医師に家族全員の健康を委ねるといって採っています。ファミリードクターはたいいてい大きな病院のメンバーでもあり、必要に応じて患者をその病院や専門医に紹介し、自らも出向いて手術などの治療に当たります。

\* 病院には公立（国立・州立）と私立があり、双方に緊急医療システムが備わっています。多くの都市・町には毒物コントロールセンター（Poison Control Center）等が設置され、24時間体制を採っています。救急車はかなり高額です。

\* アメリカの保険制度は、損害保険と生命医療保険に二分されます。65歳以上及び低所得者を除き、アメリカには日本の国民健康保険制度のようなものはなく、すべて民間の保険会社との契約になります。会社で団体医療保険に加入していても、その保険がどのような保障をカバーしているのかをよく確認しておきましょう。出産・歯科治療・入院・特別な手術等は、保険なしでは驚くほど高額の自己負担となります。

## イギリスの医療制度

\* イギリスの医療施設は進んでいると言えます。

\* イギリスには、国営医療制度として国家予算で賄われるナショナル・ヘルス・サービス（NHS）と、プライベート医療があります。NHSのサービスは、外国人であってもイギリスに12ヶ月以上滞在している人、労働許可証を取得して滞在している人及びその家族、永住目的で滞する人などは、税金を納めることによってその対象となります。

\* NHSで受けられるサービスは、GP（ファミリードクター）による治療費、一部の入院費を除くすべての病院治療費、すべての出産費用、GP・病院医師等による処方箋、NHSメガネ、一部の歯科治療費、その他コミュニティーヘルスケアなどです。

\* NHSの治療を受けるには、まずファミリードクター（GP=General Practitioner）に登録しなければなりません。プライベート医療を利用する場合でも、近くのGPに登録しておきましょう。また、NHS・プライベートともに、歯科医と性病院を除くすべての専門医にはこのGPの紹介で行くのが普通です。

\* NHSは救急を除き待ち時間も長く、診療にも制約が多く、プライベート治療を受ける人が増えています。プライベート医療の場合、治療費は高くなりますが、病院のベッドが優先的に取れたり、専門医の予約がすぐできるなどのメリットがあります。プライベート治療は、プライベート専門のクリニックに直接行く方法と、自分のファミリードクターに申し出て紹介してもらう方法とがあります。

\* 緊急治療は誰でも受けることができます。救急病院は各地域に設置されていて、救急車は最寄りの病院から出動します。救急車サービスは無料ですが、病院を指定することはできません。

\* 医療保険については、NHSでの医療の場合税金でカバーされるので必要ありません。プライベート医療の場合は、保険に入っていると一定の費用が支払われます。イギリスには数社の大手保険会社があり、様々な医療保険が販売されています。

## 出張・旅先での医療

\* 出張や旅行中に具合が悪くなった場合は、まず滞在しているホテルのフロントに連絡し、ホテルドクターかホテルの指定医を紹介してもらいましょう。アメリカなどでは、大きなホテルには専任のファミリードクターがいる場合もあります。緊急の場合は、フロントに頼んで救急車を呼ぶほうがいいでしょう。

\* 医薬分業の確立されている欧米では、処方箋がないと薬が買えません。けれども、どうしても必要な場合には、まずホテルのフロントで宿泊客用の常備薬がないか尋ねてみましょう。日系のデパートで日本製の薬が手に入ることもあります。処方箋がなくても、栄養剤、消化剤、頭痛剤、風薬、アスピリンなどは買えることもあります。市販の薬は、製造年月日を確認してから購入するとともに、錠剤の大きさが国によってまちまちですので、飲む量に気をつけましょう。けれども、万一のときに備えて、この程度の常備薬は日本から持参するのが常識でしょう。いずれにしても、早めに医師の診断を受けることが大切です。

\* 短期滞在の場合は、日本で海外旅行傷害保険に加入することによって、医療費がカバーされ

ます。最近では、クレジットカードに海外旅行傷害保険のついているものもありますが、病気の場合カバーされなかったり、給付金額が低いこともありますので、内容を確認のうえ契約しましょう。

## 海外安全対策

### 海外生活における安全対策の基本的な心構え

#### 自分の身の安全は自分で守る

\* 私たちは治安事情のよい日本の生活に慣れてしまっています。事情のわからない海外で外国人として生活する場合、たとえ安全といわれている国においても、安全対策について日本にいるときと同じ感覚であってははいけません。いかなる場合も油断は禁物です。注意し過ぎるということはありません。そしてそのような状況ではなによりも、自分と家族の安全は自分たちで守るとの強い心構えが大切となってきます。

#### 予防こそが最良の危機管理

\* 事件、事故、災害などに巻き込まれてしまったからでは遅すぎます。予防こそが最高かつ最重要の危機管理であることを肝に命じ、予防のために必要な努力と経費を惜しまないことです。

#### 悲観的に準備し、楽観的に行動する

\* 使い古された言葉ではありますが、「備えあれば憂いなし」です。常に最悪の事態を想定し、物心両面から準備を行い、万全の対策を講じたうえで、注意しながらも楽観的に生活することがポイントです。

#### 安全のための三原則の順守

\* 安全のための三原則とは、「目立たない」「行動を予知されない」「用心を怠らない」ことです。これはごく当たり前のことのように思われますが、この三原則を守って生活することはそう容易ではありません。日本での行動形態、生活様式をそのまま海外に持ち込みますと、本人が意識していると否とに関わらず目立ってしまい、自らを危険にさらすことにつながる場合があります。

##### 「目立たない」

\* 必要以上に華やかな服装、目立つた服装、装飾品をつける、現地ではあまり見かけないような目立つ車に乗る、公共の場で大きな声で現地の悪口を言う、政治・宗教・文化・習慣などの批判をすることは、目立つばかりでなく狙われる原因にもなります。犯罪者やテロリストは、標的を選ぶ際に、まず目立つ人物に目を付ける傾向があります。

##### 「行動を予知されない」

\* 行動のパターン化（通勤、通学、買い物、娯楽、外食の際の移動のルートや時間などの固定化）は犯罪者、テロリストなどに攻撃計画を立てやすくしますので、なるべく不規則な行動をし、予測されにくくします。犯罪者にとり、行動がパターン化した人は最も狙いやすいのです。

##### 「用心を怠らない」

\* 現地に到着した当初は安全に気を配るものですが、何ヵ月、何年か生活し慣れてくると、当初注意していたことも忘れがちになり、思わぬ被害に遭うことがあります。また、現地の治安状況は予期せぬことが原因で大きく変化することもありますので、家族全員、会社全体で気持ちを引き締める機会を定期的に持つことが大切です。

#### その他

\* 当然のことながら、女性の夜の一人歩き、昼間でも人通りの少ないところや逆に混雑するところを歩くこと、人通りの少ないところでの駐車、路上で話しかけてくる者、見知らぬ訪問者などに注意すべきであるのは、日本での生活と変わりません。

## 住宅面の安全確保

\* 住宅は生活の基盤であり、その安全を確保することは安全対策の中でも最優先事項です。住居の安全対策が確保されなければ、仕事にも日常生活にも悪影響を与えることとなります。したがって、住居の選択及び安全確保には十分な検討時間を費やし、可能な限りの費用をかけることが必要です。

## 現地社会に溶け込む・現地とのコミュニケーション

\* 普段から、隣人、コミュニティー、在留邦人等と付き合い、良好な関係を築き上げるように努め、様々な個人、組織との間でネットワーク作りを心がけましょう。そうすれば、様々な情報が自然と入ってきますし、いざというときに隣人の助けを得ることもできます。

\* 海外においては、日本人は往々にして日本人同士のコミュニティーに依存しがちですが、海外生活をより充実したものにするために、そして安全に過ごすために最も大切なことは、現地の人々との交流です。現地社会に溶け込んでいることは、犯罪に巻き込まれにくいことでもあります。円滑なコミュニケーションを図るためには、言葉や現地に関する最低限の知識の習得も大切ですが、最も重要なのはその国や人々について心で理解しようとする、違う価値観を認め、同時に自分の意見もしっかり言えること、そういった相互理解の気持ちです。

## 精神衛生と健康管理

\* 生活環境や習慣の大きく異なる海外の生活は、精神面、肉対面での自己管理が重要です。ストレスからノイローゼになり、入院されるご家族の方もいるぐらいです。体調に異変を感じたり、精神的に不安を覚えたりした場合は、早めに必要なチェックを受けましょう。また、海外という特殊な環境にあっては、ご家族の協力・絆が最も大切なものです。

### 参考文献

エクセル・インターナショナル「海外赴任の手引」

日本通運「海外へ行かれる方のための引越しの手びき」

日本通運「海外都市情報」

<http://www.geosities.co.jp/SweetHome/4515/information.htm>「生活関連諸手続き」

JTB「困ったときのお助け英語自遊自在」

### 著者紹介

加藤麻里子（かとうまりこ）

行政書士。加藤麻里子国際法務事務所主宰。経験を生かして海外投資、外国ビザ、在留資格、涉外戸籍等、国際法務を中心に業務を行う。

〒336-0934 埼玉県浦和市大谷口 1417-8

TEL: 048-811-4130 FAX: 048-811-4130

URL: <http://www5a.biglobe.ne.jp/~mariko-o/>

Mail to: [ma-o@msh.biglobe.ne.jp](mailto:ma-o@msh.biglobe.ne.jp)

## 海外赴任のしおり 先進国/夫婦編

2001年1月12日 初版

著 者 加藤麻里子 © Mariko Kato 2000-2001

制 作 柴田 勉