会員制「海外赴任支援サービス」
GLOBAL ACTION

海外生活市場からは**会費無料**

海外赴任者御用達の GLOBAL ACTION！
「会費無料」でお得なサービスがご利用できます！



300 以上のサービスで海外生活をサポートします！

GLOBAL ACTION の会費は、永年無料ですが、会員サイト内で提供するサービスをご利用または購入された実費は、お客様のご負担となります。

◀見本はこちらから

「GLOBAL ACTION」ってどんなサービス？

渡航前から帰国まで便利なサービスがお得に利用できる海外赴任者のためのサービスです。
「会員価格」で利用できるサービスやJALのマイル、amazonポイントが貯まる「特典付き」のサービスも豊富にご用意しています。

◆優待特典の詳細は同封のチラシをご覧のうえお申込下さい。

海外赴任者の必需品と便利なサービスのご紹介

海外生活市場　検索

海外生活の必需品を揃えましょう

【特典多数・最安値】海外生活市場の通信販売

変圧器／日本のテレビを海外で見る／双方向通訳機／短波ラジオ／各種ガイドブック／スーツケース／食品／現地校教材など海外生活市場だけの割引や特典をご用意しています。



翻訳機



変圧器





日本のTVを
外国で見る

AIG AIG損保
- 医学留学・研究留学
- 海外長期滞在者用保険
- 米国自動車保険加入のお手伝い

海外駐在員保険

目　次

＜赴任前＞ …… 2

家族と打合せ／赴任地生活情報の収集／医療・安全危機管理情報収集／語学研修パスポート／ビザ／健康診断・予防接種の記録／その他受診・検査の記録／既往症・歯科治療・レーシック・めがね / コンタクトレンズ・薬品等の記録／引越・荷物仕分けリスト / 持っていく物／航空券／預け手荷物リスト／不用品の処分／留守宅管理・賃貸・処分／クレジットカード・国際キャッシング／携帯電話／国際運転免許証・自動車任意保険／ホテル・サービスアパートメント予約／赴任地の住まい子供の教育関連／お土産・備忘録・メモ／出発までの経費／海外駐在員・留学生保険／お世話になった人の名簿／備忘録・メモ

＜赴任地到着＞ …… 36

生活立ち上げまでのチェックリスト／最初の 7 日間にやることリスト／自宅・会社の住所・電話・メールアドレスなど／住まいの間取り・設備等／ライフライン／各種手続き・現地通貨クレジットカード・銀行口座開設／交通手段／健康管理・病院・保険／子供の教育／日本の連絡先／一時帰国の準備

＜帰　国＞ …… 46

帰国から（チェックリスト）／本帰国の手配／出発当日の準備／業務引継ぎ／役所の手続き／銀行手続き／現地住宅手続き／帰国後住宅手配／身の回り関連／子供の学校手続き／引越し手続き／メモ

海外赴任時に便利なサービス

■海外赴任者向けサービス提供企業案内

駐在員保険／自家用車の売却／留守宅管理／家財保管／不用品処分／納税代行／予防接種・健康診断／赴任前セミナー／ホテルの手配／赴任地の情報提供／国際キャッシュカード／学習塾／通信教育・資格など

ご利用はこちらから　赴任企業ガイド　検索

海外渡航時予防接種は「トラベルクリニック」をご利用ください

■全国渡航医療機関ガイド

・海外渡航専門医療を提供する「トラベルクリニック」を北海道から沖縄まで完全網羅
・「厚生労働省検疫所」海外渡航のための予防接種や海外の病院検索などの医療情報も豊富

ご利用はこちらから　渡航医療ガイド　検索

【あわせて読みたい!お勧めの2冊】　海外赴任の準備と手続きについての手引き

海外赴任が決まってからの必要な手続きや準備は多岐にわたります。海外赴任前の方が「何をすれば良いのか？」必要な情報を掲載しています。赴任が決まったら、まず出発までの計画を立てれば何を準備すべきかが明確になります。

海外赴任2024　リロケーションガイド

赴任の準備方法や手順など、生活の基盤となる情報を提供



海外赴任ナビ　➡検索

海外赴任ガイド2024

海外赴任情報量　日本最大級! - 海外赴任の準備を支援する情報サイト



海外赴任ガイド　➡検索

家族と打合せ

誰が何をいつまでにやるか、役割分担などを詰めておきましょう。

本　人	

家族と打合せ

配　偶　者	子　女

赴任地生活情報の収集

赴任先住居地の情報源（Web：ガイドブック等）

赴任地の地図や住居は Google マップや
Google Earth で確認すると、楽しく役に立ちます。
赴任先の写真、地図を貼ると便利です。

赴任先の写真、地図などを貼る

赴任地情報の収集の仕方

■ 赴任地の生活情報収集は【検索】サイトでほとんど探せます。

検索のコツ ＝「赴任都市名」と+「必要情報単語」

（例)バンコク（赴任都市名）+生活情報／シドニー（都市名）+日本人会ロンドン（都市名）+危険情報／
デリー（都市名）+医療機関

検索結果表示のうちＨＰ・ブログ・生活情報・不動産・商工会・日本人学校などのHPを捜しそこのリンク集から生活案内など探す。

外務省 ホームページ→

海外生活のための医療・安全など在外公館（大使館・領事館など）の担当者の貴重な必須情報満載、渡航前にご一読ください。

海外安全 検索

医療・安全危機管理情報収集

国別安全情報

国別の大使館安全情報の他最新海外危機管理情報などの他「在留届」を提出すると、安全情報をメールで受け取れるほか、緊急時の連絡、安否確認、支援などが受けられます。

各国安全情報 検索

語学研修（本人・家族）

外国語教室

海外赴任を経験した人から「言葉で苦労した」という話を耳にします。言葉は重要なコミュニケーションツールですから、赴任地の公用語については最低限の知識を持って渡航したいものです。

海外赴任JP語学 検索

パスポート　　月　　日

氏名	旅券番号	発行年月日	有効期限

パスポートのコピーを貼る
（家族全員分を貼っておきましょう）

パスポート／外務省

詳細、国内での申請の場合は　＞パスポート申請先都道府県ホームページへのリンクから、国外での申請の場合は各在外公館（大使館又は総領事館）で申請します。

パスポート・外務省　検索

外務省パスポート案内

ビ　ザ　　月　　日

氏名	査証番号	発行年月日	有効期限

必要書類

ビザのコピーを貼る

JETRO各国・地域別ビジネス情報

JETRO各国・地域別ビジネス情報　＞外国人就業規制・在留許可、現地人の雇用世界各地の国別ビジネス情報が満載、ビザは在留許可の取得方法など満載です。

JETRO地域情報　検索

各国ビザ取得手続方法概略

リロの海外赴任NAVI＞各国ビザ取得手続方法概略。
日本人の赴任の多い各国のビザの種類、労働許可証など長期滞在者の取得方法姉度を解説している。

海外赴任naviビザ　検索

健康診断・予防接種の記録

健康診断・予防接種・実施医療機関

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　月　日
電話番号：　　受診日　2回目：　　年　月　日
住　　所：　　受診日　3回目：　　年　月　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　月　日
電話番号：　　受診日　2回目：　　年　月　日
住　　所：　　受診日　3回目：　　年　月　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　月　日
電話番号：　　受診日　2回目：　　年　月　日
住　　所：　　受診日　3回目：　　年　月　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　月　日
電話番号：　　受診日　2回目：　　年　月　日
住　　所：　　受診日　3回目：　　年　月　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　月　日
電話番号：　　受診日　2回目：　　年　月　日
住　　所：　　受診日　3回目：　　年　月　日

予防接種記録のコピーを貼る

渡航関連医療機関ガイド（国内・海外）

渡航関連医療機関ガイド全国版の他　検疫所予防接種実施機関検索の他・日本渡航医学会推奨一覧（国内）・日本旅行医学会認定医・海外の病院検索・検疫所電話相談機関一覧・日本渡航医学会推奨一覧（海外）・帰国後診療医療機関リスト

海外赴任JP医療　検索

予防接種の記録

予防接種の種類	接種者名	接　種　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日
		年　月　日

健康診断・予防接種にかかった費用

支払日	内　容	金　額
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		合計　円

その他受診・検査の記録

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　　月　　日
電 話 番 号：　　受診日　2回目：　　年　　月　　日
氏　　名：　　受診日　3回目：　　年　　月　　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　　月　　日
電 話 番 号：　　受診日　2回目：　　年　　月　　日
氏　　名：　　受診日　3回目：　　年　　月　　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　　月　　日
電 話 番 号：　　受診日　2回目：　　年　　月　　日
氏　　名：　　受診日　3回目：　　年　　月　　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　　月　　日
電 話 番 号：　　受診日　2回目：　　年　　月　　日
氏　　名：　　受診日　3回目：　　年　　月　　日

医療機関名：　　受診日　初　診：　　年　　月　　日
電 話 番 号：　　受診日　2回目：　　年　　月　　日
住　　所：　　受診日　3回目：　　年　　月　　日

検査結果のコピーを貼る

既往症・歯科治療・レーシック・めがね/コンタクトレンズ・薬品等の記録

□ 英文診断書　□ 英文常備薬・説明書　□ 母子手帳翻訳　□ 慢性疾患薬品準備

外務省　世界各国別の医療事情。

外務省　世界各国別の医療事情。現地の医務官自身が収集した情報を掲載しています。医師自身が足を運び、肌で感じた情報ということに主眼をおいています。

世界の医療事情 検索

レーシック／短期集中歯科治療。

レーシック／短期集中歯科治療。検索ＴＯＰページから＞横ナビの医療機関ガイド＞レーシック／短期集中歯科治療赴任前に受けておきたいレーシック医療機関案内お他集中歯科治療も

海外赴任JP医療 検索

世界各地日本語の通じる病院情報等の検索。

世界各地日本語の通じる病院情報等の検索。海外赴任中や海外旅行中に便利な、日本語の通じる病院情報等が検索できます。海外赴任中、現地の病院で治療を受けた場合、日本の健康保険の請求が可能です。

海外病院検索 検索

忘れ物はありませんか？



日本ほど何でも身近にあってすぐに手に入る国はありません。
特にお子様の学用品類・キッチン周りの小物・常備薬など普段お使いの品は
多めに用意しましょう。また緊急事態に備えた物品も必需品です。

100円ショップは宝の山、便利な掘り出し物が勢ぞろい、おみやげにも使えます。

- ●洗濯ネット
- ●室内干しハンガー
- ●スリッパ
- ●便座カバー
- ●ハンガー
- ●おむすび成型器
- ●割りばし
- ●食器
- ●すのこ
- ●ステンレス製揚物セット
- ●風呂用スリッパ
- ●菜箸
- ●お玉
- ●お米用計量カップ
- ●お玉スタンド
- ●すし桶
- ●しゃもじ
- ●電子レンジ調理器
- ●ビン洗いブラシセット
- ●固めるテンプル
- ●温度計 F 華氏 -℃摂氏目盛付（米国）
- ●湯桶
- ●裁縫セット
- ●巻尺cm単位
- ●ものさしcm単位
- ●ゴム手袋
- ●滑り止め付軍手
- ●LED懐中電灯
- ●耳掻き
- ●灰皿
- ●風呂のイス
- ●ボディ洗いタオル
- ●ハンカチ
- ●乾電池変換器具
- ●ポケットテッシュ
- ●メラミンスポンジ
- ●お盆
- ●ハエタタキ
- ●老眼鏡
- ●虫メガネ

電子レンジで使用できるキッチン用品

- ●サラン（クレ）ラップ
- ●魚焼き器、陶器
- ●1人用炊飯調理器
- ●目玉焼き皿
- ●万能鍋

電化製品（今使っているものはトランス、変圧器、プラグは必需品）

- ●魚焼き無煙ロースター
- ●電子レンジ
- ●高性能炊飯器
- ●パン焼き器
- ●こたつ
- ●短波ラジオ
- ●温水ウォシュレット
- ●ホットカーペット
- ●オーブントースター
- ●布団乾燥機
- ●万能鍋
- ●懐中電灯
- ●高性能浄水器
- ●ボタン電池など特殊乾電池
- ●電子血圧計
- ●充電式乾電池
- ●3ツ穴コンセント
- ●高性能乾電池
- ●電動歯ブラシ
- ●ホットプレート
- ●延長コード
- ●日本のDVDを見るならDVDプレーヤー
- ●電気毛布
- ●マジックバルブパッと（停電用）
- ●タコ焼器（特に関西の方必需品）とトランス

衣類他日用雑貨

- ●スーツ（男女共）
- ●Yシャツ
- ●子供の肌着
- ●女性用肌着
- ●男性用肌着
- ●パジャマ／ゆかた
- ●腹巻き
- ●手袋
- ●靴
- ●靴磨きセット
- ●スニーカー
- ●歯ブラシ
- ●歯磨き
- ●化粧品
- ●生理用品
- ●コンドーム
- ●常備薬セット（子供用も多めに）
- ●マスク
- ●熱さまシート
- ●綿棒
- ●体温計
- ●ハサミ
- ●爪切り
- ●文具ノート類
- ●カレンダー
- ●コンタクトレンズ / めがね
- ●工具一式
- ●傘

子供の学用品類

・子供の身の回りの物、学用品、ゲームなどは出来るだけ今使っているものを持っていくと
心のケアになります。
・日本の文房具類は便利で品質も良いのでなるべくたくさん持っていくようにしましょう。
・日本人学校に入学の場合は、「海外子女教育振興財団」のHPから赴任先日本人学校の持ち物を調べる。

国語辞典、漢和辞典、英和辞典、和英辞典、学習百科事奥、その他辞典類、日本地図、世界地図、年表、赴任地に関する本、学習参考書類、電子辞書、パソコン（日本語OS）、書道セット、水彩絵具セット、折り紙、裁縫道具セット、国語ノート、漢字ノート、筆記用具、学習用カセット、定規類、コンパス、ミシン糸、彫刻刀、体操着と赤白帽（日本人学校のみ）、下敷き、シャープペンシル、原稿用紙、問題集/ドリル、クレパス、通学用カバン（ランドセルは日本人学校では使用しているところもある）水筒、弁当箱、浴衣、レターセット、子供の愛用品、雛人形、羽子板、テレビゲーム、携帯用ゲーム、そろばん、フェルトペン、リコーダー、虫めがね、寒暖計

引越荷物仕分けリスト

パッキングリスト

リストは、別送荷物・手荷物も別に作っておきましょう。

パッキングリスト、EMS等の控えを貼る

■引越荷物の仕分け　＞海外引越→検索して経験者のブログなど参考に

1. 引越荷物へ　2. 倉庫へ保管　3. 実家等へ保管　4. 家族や知人に　5. 廃棄処分

仕分け：電化製品・衣類 / リネン類・台所用品・日用雑貨・書籍 / 書類・靴 / 鞄

・海外へ持って行かない品物は保管か廃棄しますが、この際古い大型電化製品・家具などは思い切って引取業者に依頼して処分することも検討しましょう。
・引越業者の下見までにはおおまかに仕分けをして「メモ」しておくと打ち合わせがスムースです。
・荷物明細は金額を自分で記入するので予めノートに記入しておきましょう。
・関税がかかる？　・新品の同一品物が多い・値札がついたまま・箱に入った電化製品など。
・食品、電動自転車は国によって規制もあるので引越業者に問い合わせるか HP に掲載されています。

引越会社（選定・見積）

会社名	担当者名	電話番号

引越荷物発送日

船便	年	月	日	航空便・EMS	年	月	日
船便	年	月	日	航空便・EMS	年	月	日
船便	年	月	日	航空便・EMS	年	月	日

持っていく物・買い足す物・置いていく物

国によって持ち込めない物がありますので、引越会社に禁止物品一覧表をもらいましょう。

品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額

持っていく物・買い足す物・置いていく物

国によって持ち込めない物がありますので、引越会社に禁止物品一覧表をもらいましょう。

品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額

持っていく物・買い足す物・置いていく物

国によって持ち込めない物がありますので、引越会社に禁止物品一覧表をもらいましょう。

品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額

持っていく物・買い足す物・置いていく物

国によって持ち込めない物がありますので、引越会社に禁止物品一覧表をもらいましょう。

品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額	品　名	数量	金　額

航空券

出発日　年　月　日　航空会社名　便名

出発空港　時　分発　到着空港　時　分発

出発日　年　月　日　航空会社名　便名

出発空港　時　分発　到着空港　時　分発

チケットのコピーを貼る

当日持参リスト 機内持込み　■検索→機内持ち込み制限品

- ☐ パスポート
- ☐ 現金
- ☐ 航空券
- ☐ クレジットカード
- ☐ 黒ボールペン / メモ
- ☐
- ☐
- ☐ 服用中の薬
- ☐ 未開封の飲み物
- ☐ 薄手長袖衣類・マスク
- ☐ 化粧品・生理用品
- ☐ 子供の身の回り品
- ☐
- ☐
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ 空気枕・空気足置
- ☐ 薄いスリッパ・歯ブラシ
- ☐ 本・電子辞書・ゲーム
- ☐
- ☐
- ☐

◆眼鏡、コンタクトレンズ、常備薬など代用のきかないものは特に注意が必要です。

全国の空港を案内
空港への交通手段（電車・バスの時刻表・乗換案内）や周辺地図、国内便などを案内しています。

全国空港案内 検索

預け手荷物リスト

□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□

ANA・JAL 海外赴任者サービス 国際線預け手荷物の規則と特典

●ANA 国際線　無料でお預かりする手荷物の個数・重量・サイズ【ana 国際線荷物】検索

●ANA 海外赴任サービス対象の方　超過手荷物料金一部免除サービス【ana ベーシックコンポ】検索

●JAL 国際線　お預けのお手荷物【jal 国際線荷物】検索

●JAL ファミリークラブ　超過手荷物料金一部免除について【jal ファミリークラブ超過手荷物】検索

● 充電用電池（リチウムイオン電池）を使ったパソコン・スマホなどは、預け荷物には入れられません。（持込みの規則参照）

不要品の処分

自家用車・ピアノ・本・家具・電化製品・衣類など

品　名	品　名	品　名

業者名・担当者・電話など

不要品処分

留守宅管理・賃貸・処分

留守宅管理会社

現状の写真・担当者のコピーを貼る
（交渉の結果も記入しておきましょう）

業者名・担当者・電話など

留守宅管理会社

クレジットカード・国際キャッシュカード

クレジットカード控・暗証番号・セキュリティは別に控えましょう。

カード会社名	カード番号	有効期限	紛失時の連絡先

■マイナンバーの控え：銀行口座開設の時に日本のマイナンバーが必要という国もあります。
「マイナンバーカードを役所に返す前」にコピーを取りるなり番号を控えておきましょう。

国際キャッシュカード

国際キャッシュカードとは・・・「海外のATMでも使える銀行のキャッシュカード」です。通常のキャッシュカードは海外では利用できないため、日本にある自分の預金を海外で引き出すことはできません。国際キャッシュカードであれば、海外のATMを使って、日本にある自分の預金を自動で外貨に両替した上で引き出すことができるので大変便利です。

金融機関名　　支店　　口座番号

国内からの連絡先　　海外からの連絡先

現地ですぐに必要となる資金の両替

項目	日本円	現地通貨
住居賃貸契約料		
自家用車レンタル料		
入学金等		
家具、生活用品		
生活費		

赴任・留学時の外貨現金の扱いについて

①現地銀行の口座開設は時間がかかる
海外の銀行は日本の銀行ほどスムーズに口座を開設できるとは限りません。口座開設は早めに行うようにしましょう。

②赴任・留学前に国際キャッシュカードを準備しましょう
現地口座が出来るまで、国際キャッシュカードで日本の銀行口座からお金を引き出して生活することになります。日本の銀行口座は日本にいるときにしか開設できないので、必ず渡航前に開設しましょう。

③帰国時などの海外送金のことも忘れずに
一時帰国時や赴任・留学終了時など、現地の銀行と日本の銀行で資金移動する機会が多くあります。
現地銀行、日本の銀行ともに海外送金が便利な金融機関を選びましょう。

④日本のサポートデスクとの時差に注意
赴任・留学先と日本の時差を考え、24時間365日対応のものを選ぶと便利です。

携帯電話

電話会社　　電話番号

引落し口座　　アドレス

電話会社　　電話番号

引落し口座　　アドレス

電話会社　　電話番号

引落し口座　　アドレス

電話会社　　電話番号

引落し口座　　アドレス

● 現地の SIM カードを購入する。■検索→IMATABI 海外 SIM
● 海外赴任・留学などで長期間利用されない場合に電話番号およびメールアドレスが保管できるサービスがあります。■検索→電話番号保管

国際運転免許証・自動車任意保険【中断証明書】

国際運転免許証

免許証番号　　有効期限

免許の条件

自動車任意保険

保険会社　　電話番号

証券番号　　中断日

自動車任意保険の中途解約のアドバイス

海外赴任に伴う自家用車売却の場合、任意保険は「解約」ではなく「中途解約」=「中断手続き」を行なうと、中断した日から１０年以内、帰国後１年以内の再加入であれば、等級を継続して契約できます。
※手続き方法は保険会社により異なりますので、諸条件をご確認ください。

ホテル・サービスアパートメント予約

ホテル・サービスアパートメント名

チェックインの日時　年　月　日　時　分　　チェックアウトの日時　年　月　日　時　分

住所　　電話番号

空港からの交通機関

ホテル・サービスアパートメント名

チェックインの日時　年　月　日　時　分　　チェックアウトの日時　年　月　日　時　分

住所　　電話番号

空港からの交通機関

ホテルの手配にかかった費用

領収書・予約書を貼る

明細

日にち	内　容	金　額
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
	合計	円

赴任地の住まい

不動産業者名：　　電話：

担当者名：　　メールアドレス：

不動産業者名：　　電話：

担当者名：　　メールアドレス：

新しい住宅の住所

英文表記：

現地文字表記：

電話番号：　　間取り、面積など：

ワンポイントアドバイス

Google MAPとストリートビュー

赴任先の住所がわかっていれば Google の検索窓に入れると赴任先の地図とメイン通りの写真が見られ赴任先の大体の様子がつかめます。

担当者の名刺・間取り表など

領収書・予約書を貼る

備え付けの設備・備品 等

科　目	内　　容	科　目	内　　容
電　気		家　具	
水　道		ソファ	
熱器具		ベット	
電　話			
インターネット			
冷蔵庫			
電子レンジ			

子供の教育関連

乳幼児　幼稚園　小・中学生　高校生の進学先　日本人学校有無/現地校の調査

- ☐ 予防接種プラン
- ☐ 歯の検査
- ☐ 健康診断
- ☐ 母子手帳の翻訳
- ☐ 英文健康診断書
- ☐

赴任地の進学先、学習塾・通信教育などの申込み先を記入しておきましょう。

退学届　教科書給与証明書　教育相談　教科書受領 窓口

公益財団法人海外子女教育振興財団

URL:http://www.joes.or.jp/

東京本部

〒105-0002 東京都港区愛宕 1-3-4 愛宕東洋ビル 6 階

教科書受領に関しては、ホームページをご覧下さい。

持っていく学用品類

・日本人学校に入学の場合は、「海外子女教育振興財団」のHPから赴任先日本人学校の持ち物を調べる。
・子供の身の回りの物、学用品 などは出来るだけ今使っているものを持っていくと心のケアになる。
・日本の文房具類は便利で品質も良いのでなるべくたくさん持っていくようにする。

参考

国語辞典、漢和辞典、英和辞典、和英辞典、学習百科事典、その他辞典類、日本地図、世界地図、年表、赴任地に関する本、学習参考書類、電子辞書、パソコン(日本語OS)、書道セット、水彩絵具セット、折り紙、裁縫道具セット、国語ノート、漢字ノート、筆記用具、学習用カセット、定規類、コンパス、ミシン糸、彫刻刀、体操着と赤白帽(日本人学校のみ)、下敷き、シャープペンシル、原稿用紙、問題集/ドリル、クレパス、通学用カバン(ランドセルは日本人学校では使用しているところもある)水筒、弁当箱、浴衣、レターセット、子供の愛用品、雛人形、羽子板、テレビゲーム、携帯用ゲーム、そろばん、フェルトペン、リコーダー、虫めがね、寒暖計

お土産・備忘録・メモ

出発までの経費

出 発 ま で の 総 経 費

日付	項目	金額	月/日	項目	金額
会社負担分					
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
自己負担分					
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
総額			/		

日付	項目	金額	月/日	項目	金額
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
総額			/		

海外駐在員・留学生保険

会社加入の内容を確かめて、不足分は個人特約に加入しましょう

加入保険会社	契約日	証券番号	契約期間
			年　月　日～　年　月　日まで
補償項目	金　額	補償項目	金　額
個人賠償責任		個人包括賠償責任保険	
携行品損害		航空機寄託手荷物遅延	
生活用動産		航空機遅延	
緊急一時帰国費用		歯科治療費用	

通常会社で加入の場合

加入保険会社	契約日	証券番号	契約期間
			年　月　日～　年　月　日まで
補償項目	金　額	補償項目	金　額
傷害死亡		治療･救援費用	
傷害後遺障害		疾病死亡	

保険会社の担当者の名刺を貼る、
または連絡先記入

海外駐在保険

保険の知識　海外駐在員・留学生必読。海外駐在員保険への加入のメリット、特約の付け方、解約と再加入の 問題点、アメリカの保険事情などを解説、保険加入前に一読をおすすめ。

海外駐在保険知識 検索

お世話になった人の名簿（多い場合は記入前にコピーして下さい。）

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）
住所
電話番号　メールアドレス

お世話になった人の名簿

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

お世話になった人の名簿

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

氏名　（会社名、学校名）

住所

電話番号　メールアドレス

備忘録・メモ

備忘録・メモ

到着から生活立ち上げまでのチェックリスト

住　居

☐ 住居の契約	／	／
☐ 引越荷物の受取	／	／
☐ 家具等の整理	／	／
☐ 近隣治安情勢の確認	／	／
☐	／	／
☐	／	／

ライフライン

☐ 水道	／	／
☐ ガス	／	／
☐ 電気	／	／
☐ 固定電話	／	／
☐ 携帯電話	／	／
☐ インターネット	／	／
☐	／	／
☐	／	／
☐	／	／

始業

☐ 通勤方法の確認	／	／
☐ 着任時挨拶（社内・取引先）	／	／
☐ 前任者からの業務引継ぎ	／	／
☐	／	／
☐	／	／
☐	／	／

教　育

☐ 学校手配（日本人学校、補習校、現地校）	／	／
☐ 通学方法の確認	／	／
☐ 現地語研修（現地校編入の場合）	／	／
☐ 英語研修（主にインターナショナル校編入の場合）	／	／
☐ 日本語保持教育	／	／
☐ 通信講座	／	／
☐	／	／
☐	／	／
☐	／	／

交通手段

☐ 最寄り駅	／	／
☐ 公共交通機関	／	／
☐ 現地運転免許証取得	／	／
☐	／	／
☐	／	／
☐	／	／

健康管理

☐ 現地医療機関選定	／	／
☐ 定期健康診断の受診	／	／
☐	／	／
☐	／	／
☐	／	／

各種手続き

☐ 就労許可申請	／	／
☐ 在留届・在外選挙人の届出	／	／
☐ 現地社会保険等への加入	／	／
☐ 銀行口座の開設	／	／
☐ クレジットカードの取得	／	／
☐ 近隣住民への挨拶	／	／
☐ 新聞購読	／	／
☐ テレビ手続き	／	／
☐	／	／
☐	／	／
☐	／	／

生活環境

☐ 食料品	／	／
☐ 日用品	／	／
☐ 飲食店	／	／
☐ 公共施設	／	／
☐ 緊急避難所	／	／
☐	／	／
☐	／	／
☐	／	／

■必要のない項目はチェック「✔」を入れておきましょう。

最初の7日間にやることリスト

発送荷物の到着日、食料品、水、日用品、
すぐ連絡するところなどなど……

【赴任したら在外公館への届出を忘れずに】

在留届の提出義務　検索ワード【在留届】

外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する日本人は、その住所又は居所を管轄する日本の大使館又は総領事館に「在留届」を提出するよう義務付けられてます。海外で事件・事故や思わぬ災害に巻き込まれた場合日本国大使館や総領事館は「在留届」をもとに皆様の所在地や緊急連絡先を確認して援護します。

在外選挙登録　検索ワード【在外選挙】

海外に住んでいる人が、外国にいながら国政選挙に投票できる制度を「在外選挙制度」といい、これによる投票を「在外投票」といいます。

自宅の住所・電話・メールアドレスなど

英文住所：

英文案内文：

タクシー利用時などにも使えるように近くの有名な建物なども記入しておきましょう。
また、緊急時の火災・救急車などに連絡するときのためにカナをふっておき「大きな声で」発音すれば何とか理解してくれます。

現地言語住所：

現地言語案内文：

電話番号：　　FAX：　　メールアドレス：

携帯電話：1　　2　　3

会社住所・電話・FAX

英文住所：

現地言語住所：

電話番号：　　FAX：

会社・取引先の連絡先

氏名	電話番号

氏名	電話番号

会社スタッフのリスト

氏　名	電話番号	住　所

住まいの間取り・設備 等



ワンポイントアドバイス

Google MAPとストリートビュー

赴任先の住所がわかっていれば Google の検索窓に入れると赴任先の地図とメイン通りの写真が見られ赴任先の大体の様子がつかめます。

ライフライン

水道会社/ガス会社/電力会社/電話会社（固定）/電話会社（携帯）/インターネット接続会社

会社名	担当者	連絡先

各種手続き・現地通貨クレジットカード・銀行口座開設

クレジットカード

銀　行

■マイナンバーの控え：銀行口座開設の時に日本のマイナンバーが必要という国もあります。そのために，「マイナンバーカードを役所に返す前」にコピーを取りるなり番号を控えておきましょう。

生活環境

治安情報/緊急避難所/よく行く店/近隣住民のリスト/公共施設

会社名	担当者	連絡先

交通手段

最寄り駅/ドライバー/タクシー会社/自動車ディーラーの連絡先/現地加入自動車保険会社連絡先

会社名	電話番号	住　所

健康管理・病院・保険

医療機関名・薬局	電話番号	住　所

・現地加入保険会社の担当社のコピーを貼る

世界各地日本語の通じる病院情報等の検索

世界各地日本語の通じる病院情報等の検索。海外赴任中や海外旅行中に便利な、日本語の通じる病院情報等が検索できます。海外赴任中、現地の病院で治療を受けた場合、日本の健康保険の請求が可能です。

海外病院検索　検索

子供の教育

日本人学校名/語学研修/学習塾/地図/名刺のコピー

学校名	担　任	電話番号及び住所

日本の連絡先

氏　名	電話番号	FAX	メール

一時帰国の準備

予定表／航空券手配→行きと帰り／宿泊手配

一時帰国の準備

レンタカー手配／携帯電話手配／WiFi手／物品購入

帰国から一生活立ち上げまでのチェックリスト

帰国決定後すぐ		
	日本での住居手配	
	住居の解約・売却手続き	
	使用人の解雇手続き	
	転出の通知	
	帰国後の学校選択	
	帰国後の学校の入学・編入学準備	
	（受験する場合）募集要項・出願書類入手	
	習い事の終了手続き	
	スクール・パスの解約手続き	
	引越し荷物の選別	
	引越し業者の選定	
	引越し業者の下見＆見積もり依頼	
	現地購入品のリストアップ・購入	
	売却準備	
	狂犬病・各種ワクチンの予防接種	
	狂犬病の抗体価検査	
３～１カ月前		
	パスポートの確認	
	外国人登録の抹消手続き‘	
	出国許可の申請	
	滞在許可証の返還	
	航空券の予約・購入	
	帰国前後のホテル予約	
	電気の解約通知／ガスの解約通知／水道の解約通知	
	電話の解約通知／新聞・雑誌の解約通知	
	インターネットの解約通知	
	ケーブル TV の解約通知	
	クレジットカードの解約通知	
	各種保険の解約通知	
	未納税金などの納付	
	銀行口座の保留	
	銀行貸金庫の解約通知	
	日本円への換金	
	郵便局への転居通知	
	郵便局への転送依頼	
	お土産の購入	
	送別会・パーティの開催準備	
	（滞在先の学校に）転出証明の発行依頼	
	（滞在先の学校に）成績証明の発行依頼	
	帰国後の学校決定	
	（受験する場合）出願書類準備・提出	
	（受験や手続きのために）一時帰国・帰国	
	貨物便の荷造り（第１便）	
	梱包明細書の作成（第１便）	
	保険書類の作成（第１便）	
	荷物の引き渡し（第１便）	

	持ち帰らない荷物の譲渡	
	ガレージセールの開催	
	持ち帰らない荷物の処分	
	レンタル家具の解約通知	
	（日本の）トランクルームの手配	
	輸入準備	
	リース車の解約通知	
	22 除運転免許証の有効期限確認	
	国際運転免許証の更新	
	動物の検疫証明書の発行依頼	
	動物の検疫証明書の受領	
	ペットの航空券の予約・購入	
	日本の検疫所へ事前届出	
	日本の検疫所へ入所予約	
	登録抹消手続き	
1カ月前〜帰国当日		
	（現地の方に）帰国挨拶状の発送	
	（日本向けに）帰国挨拶状の発送	
	住居の清掃	
	明け渡し検査立会い	
	鍵の返却＆受領書受領	
	敷金の精算	
	空港までの移動手段の手配	
	帰国後の出迎え調整	
	挨拶まわり	
	貨物便の荷造り（第２便）	
	梱包明細書の作成（第２便）	
	保険書類の作成（第２便）	
	荷物の引き渡し（第２便）	
	手荷物の準備	
	日本の検疫所へ到着予定連絡	
	近所への挨拶	
	住民登録	
	印鑑登録	
帰国後すぐ		
	郵便局への新住所通知	
	銀行口座の開設	
	電気の開始／ガスの開始／水道の開始	
	電話の開始	
	国民年金の手続き	
	国民健康保険の手続き	
	健康診断の受診	
	クレジットカードの申し込み	
	学校の入学・編入学手続き	
	学校必需品の購入	
	運転免許証の更新・書き換え	
	車の検査・登録	
	登録手続き	

本帰国の手配

航空券の手配／一時滞在宿泊先の手配

出発当日の準備

パスポート・航空券の手配／空港までの移動手段確認／
帰国後空港からの交通手段手配

業務引継ぎ

業務の引継ぎ／取引先挨拶回り

役所の手続き

帰国届の提出／外国人登録抹消手続き／未納税金の納付

銀行手続き

現地銀行残高確認／銀行口座保留手続き／銀行貸金庫の解約／
海外クレジットカードの解約／各種保険の解約／日本通貨への換金

現地住宅手続き

不動産会社へ連絡／引き渡し立ち合い／鍵の返却／敷金の清算

帰国後住宅手配

帰国後の住居先決定／使用人の解雇／電気・水道・ガス・電話の解約

身の回り関連

郵便物転居通知・転送届／テレビ・携帯・インターネット解約／おみやげの準備

子供の学校手続き

転校手続き／帰国後の学校へ問い合わせ／スクールバスの解約／子供学校入学手続き

引越し手続き

引越し業者の下見と見積もり／引越し業者の決定／
荷物の仕分けと梱包／家具の売却・譲渡／

引越し手続き

船便発送／航空便発送／手荷物の準備／ペットの輸送手続き／自動車の輸送手続き

メ　　モ

その他の注意項目

メ　　モ

その他の注意項目

メ　　モ

その他の注意項目