

第1章	赴任の手続き	13
	公的機関への手続き	14
	旅券(パスポート)の取得/国外転出届の提出/納税/年金の継続手続き/ビザの申請	
	暮らしに関する手続き	18
	公共料金の解約・精算/携帯電話の手続き/プロバイダについて/郵便物の転送届/自家用車の処分/自動車保険の証明書/失業保険の手続き	
	お金に関する手続き	22
	日本の口座の継続利用/国際クレジットカード/国際キャッシュカード/赴任のための準備資金	
	役立つ耳寄り情報	28
	アメリカでのクルマの購入/中国携帯事情/AI翻訳機	
	赴任後の生活の準備	34
	国際運転免許証/保険への加入	
	配偶者の保険・年金・マイナンバー	38
	健康保険/失業保険/年金/マイナンバー	
	語学学習の準備	40
	赴任者本人の場合/子供の場合	

第2章	住 宅	51
	自宅をどうするか	52
	借家住まいの注意点	54
	賃貸借契約の解約/敷金・保証金の精算	
	持ち家を賃貸する	56
	貸し出すための必要経費/スムーズな明渡し/家を貸す際の届出/原状回復について/留守宅管理サービス/知人や親戚に貸すことの良し悪し	
	持ち家を空き家のままにする	60
	家を売却する	62
	売却するまでの流れ/赴任までに売れなかった時は?/赴任中の売却は可能か	
	家の税金	64
	家を貸した場合の税金/固定資産税・都市計画税/住宅ローン関係の手続き/住宅ローンの控除について	

第3章	引 越	71
	タイムスケジュール	72
	業者選定と下見/荷物の仕分けと梱包/荷物の搬出・通関・輸送/残った物の処置	
	準 備	78
	荷物の仕分け/荷物の通関事情/引越荷物の保険	
	荷造り	81
	携帯荷物(航空手荷物)/航空別送荷物	
	荷物の種類	85
	電気製品/家具/台所用品/衣類・下着類/日用品/食料品/化粧品/靴	
	ペットの送り方・持ち込み方	88
	新しい検疫制度(帰国時)/ペットを海外へ(出国)/ペットを日本へ(帰国)	
	荷物の発送・受け取り	94
	発送の手順/国内に残すもの/荷物の受け取りはリストを見ながら	

第4章	健康管理	99
	海外赴任前健康診断の受診	100
	予防接種	102
	予防接種情報/予防接種の問題点/子供の予防接種	
	赴任前の準備	106
	現地医療を受けるために知っておくべきポイント/ 海外と日本の医療の差異/病院情報と準備/ [突然死予防検診]の勧め/LOXインデックスを知っていますか?/ 歯科受診の勧め/持参する薬の注意/心のケア/スマート脳ドック	
	海外医療事情	112
	注意すべきポイント/全体を知りローカル情報を取得/ 先進国ではシステムを理解/途上国では個々の病院の情報を取得/ 日常医療と緊急医療を分けて対策/ 「日本語の通じる」から「英語の通じる」へ/海外医療情報の入手	
	感染症対策	114
	食べ物や水から感染する病気/虫から感染する病気	

現地での心構え117

健康診断／出産

医薬品の持ち込み122

日本から持っていく医薬品／処方される医薬品

第5章

子育て・教育127

教育×ICT128

目指す学びの多様性／海外現地（2020～現在）／帰国子女入試／ICT教育

転校の準備130

転校手続き／海外子女教育振興財団／発育時の言語習得のスピード／通信教育について

海外学校事情138

北米／欧州／中国／東南アジア

第6章

赴任地での暮らし149

現地での生活の始め方150

在留届の提出／赴任・転居の挨拶／ライフラインの手続き／赴任国の身分証明書登録／現地銀行口座の開設／国政選挙への参加／車の購入・運転／運転免許証の取り方

安全対策156

安全情報を集める／自己防衛対策／住まいの安全／連絡網の構築

在外公館162

生活に便利な情報164

海外への荷物の送り方／日本語メディアの利用法

第7章

一時帰国／帰国171

一時帰国172

一次帰国の事前準備／一時帰国中にやる事

赴任者向け帰国180

引越荷物の注意ポイント／帰国後の健康診断／帰国後の住まい
到着空港からの移動手段

海外赴任からの帰国 お金に関するチェックポイント184

現地の銀行口座の必要性／現地の銀行口座を解約する／
現地の銀行で必要な手続き

帰国後の教育186

帰国後の学校選び／英語の保持方法／総合的な英語力の保持

帰国生入試の基礎知識190

受け入れ方針／出願資格・条件／選考方法／時期と募集人数／情報収集／
出願書類の手配&作成上の注意点／学習の準備／入学後の対応

【資料】197

ビザの取得方法198

ビザに関する用語集199

ビザ申請情報200

赴任地での住まい204

家を探す／快適に住むために／現地住宅探しのポイント／サービスアパートメント／
各国の住居 [ニューヨーク/ロサンゼルス/サンフランシスコ/サンゼ/シカゴ/デトロイト/
ボストン/ロンドン/ミュンヘン/フランクフルト/シュトゥットガルト/ジャカルタ/シンガポール/
クアラルンプール/ハノイ/マニラ/バンコク/ニューデリー/グルグラム/北京/上海/蘇州/成都/
杭州/武漢/深圳/広州/香港/台北/高雄/ソウル/プノンペン]

住宅情報 2264

海外赴任をサポートする企業・団体など266-267

海外赴任 便利なサービス268-269

アドバイス・体験談・Q&A・その他 一覧表270-271

海外赴任準備のタイムチャート例

	3 か月前	2 か月前	1 か 月前	2 週間前	出発直前	到着後
ビザ (資料) (197頁)	各種必要書類を 現地へ送付 (卒業証明書など)	現地にて 労働許可等の申請	労働許可 大使館にて 等の取得 ビザ申請	大使館にて ビザ受領		就業証・居留証等の申請 家族用のビザ手続き
住宅 (第2章)		退去予定の連絡 (賃貸の場合)	現地側住居探し		退去手続き	現地側住居の 契約申し込み
引越 (第3章)		引越業者との 荷物下見日・引取日 打ち合わせ	配送荷物 (引越 の下見 業者)	船便荷物の引取	航空便荷物の引取	航空便・船便荷物 の受取
健康診断 予防接種 (第4章)	健康診断、予防接種 (1回目)受診	健康診断結果受領、 予防接種(2回目)受診		産業医との面談		予防接種(3回目)受診 ※2回目から半年後
赴任の手続き (第1章)	携帯電話・プロバイダ 休止の連絡			自宅電話の解約 or 番号保管手続き	電気・ガス・水道・ NHK受診料の 解約・精算手続き 国外転出届の提出	在留届の提出
子育て・教育 (第5章) (家族の出発日からの起算)	学校へ転校の連絡	現地側の学校探し		現地用教科書の取得	転校手続き	現地学校入学手続き

※スケジュールの一例のため、赴任国や赴任準備期間、会社等によりスケジュール

内の項目や手続き順序が異なります。赴任前のチェックリストは、次頁参照。