

旅行前チェックリスト

●目的地に関する情報

目的地:	☐ 都会 ☐ 田舎(田舎では、特有の風土病があり、対策が必要になります。(例:日本脳炎))
宿泊施設:	☐ 整備されたホテル ☐ 左以外の施設 (整備されたホテル以外では虫除け対策に注意)
滞在期間:	☐ 2 週間未満 ☐ 2 週間以上(2 週間以上(中長期)滞在時には必要なワクチンや予防薬が増えることがあります)
滞在地の標高:	☐ 2,500m 未満 ☐ 2,500m 以上 (2,500m 以上では高山病の対策が必要な場合があります)
治安のレベル:	☐ よい ☐ 紛争地域である ☐ 治安が悪い (よい以外の場合は緊急時の他国への移動手段の確保が必要です。)
医療レベル:	☐ 通常以上 ☐ 低い (低い場合には緊急時の他国への移動手段の確保が必要です)

●感染症に関する情報

感染症調査	☐ 現地で流行しやすい病気が何であるか調べた。 ☐ 現地で現在流行している病気が何であるか調べた。 ☐ それらの病気の対策に何が必要か調べた。 ☐ 必要な装備を整えた。 ☐ 必要なワクチン接種を行った。
ワクチン接種	☐ 黄熱ワクチン(渡航先が黄熱危険地域である場合、渡航先が要求する場合) ☐ A 型肝炎ワクチン(途上国に滞在する場合) ☐ 破傷風ワクチン(未接種の場合は必須。怪我をしやすい活動(冒険など)を行う場合も必要) ☐ 狂犬病ワクチン*(狂犬病がないとされる地域以外の農村部に長期に滞在する場合、動物と密に接触する場合など) *狂犬病ワクチンを咬まれる前に接種(暴露前接種)できる医療機関は限られています。 (狂犬病は哺乳動物に咬まれた後、ただちに傷の処置と予防接種(暴露後接種)をすることで防止できます。) ☐ 麻しんワクチン(一歳以上で未接種の場合) ☐ ポリオワクチン(目的地が流行地の場合、追加接種を受けましょう)
予防接種証明書	☐ その他のワクチン(その他の必要なワクチンを渡航先情報で調べましょう) ☐ 黄熱予防接種証明書(イエローカード) ※黄熱のイエローカードは自分で作成することはできません。 ☐ 予防接種記録証明書(各医療機関で発行されたものやトラベルメイトなど) ※ない場合、何のワクチンをいつ受けたか、何回目か等について自分で記録し持っていく。
予防薬	☐ マラリア予防薬(マラリア流行地で考慮)
虫除け対策	☐ 虫除け剤 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 蚊取り線香、殺虫剤 ☐ 蚊帳
食品衛生対策	☐ 現地では加熱調理済み食品のみ食べることにした。 ☐ 現地では煮沸済みの水またはボトル入りの水のみ飲むことにした。 ☐ パッケージ入り食品・飲料 ☐ パッケージ入り食品・飲料の容器は破損していない。 ☐ 飲料水ろ過器 ☐ 経口補水液(ORS)(下痢の際に脱水対策として使用) ☐ ORS がない場合に備え、水と食塩と砂糖を用いた作り方を調べた。

●事故に備えて

交通事故対策	☐ 血液型が記載されたカード ☐ 現地の交通ルールの違いを理解 ☐ 夜間移動のリスクを理解
有毒生物	☐ 現地に生息する有毒な動植物を調べた。 ☐ 必要な対策と対処方法を調べた。
狂犬病	☐ 狂犬病のある地域か否かのチェック ☐ 全ての哺乳動物が狂犬病を人にうつすことの理解 ☐ 咬まれた後にすぐにワクチン接種が必要であることの理解 ☐ 現地でワクチン接種が可能か調べた。(可能な医療機関に限られている) ☐ ワクチン接種可能な国や場所への移動手段を確認した。
アレルギー対策	☐ アレルギー情報(食物や薬剤等)を記載したメディカル ID プレスレット(リストバンド)
日光対策	☐ サングラス ☐ 日焼け止め(顔用・身体用) ☐ 帽子(つばの広いもの) ☐ 紫外線をカットする衣服

●慢性の病気について

慢性病等の チェック	☐ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 心臓病 ☐ 呼吸器疾患 ☐ 免疫力の低下 ☐ 歯科疾患 ☐ 妊娠 ☐ その他 ☐ 慢性病患者は行動が制限されることを理解している。 ☐ 現地で対応可能な医療機関を調べた。
主治医より:	☐ 滞在期間に合わせた薬の処方 ☐ 必要な旅行用セットに関する助言 ☐ 英文等で記載された処方薬リスト ☐ 既往症および慢性の病気に関する英文証明書(診断書)

●旅行保険・その他

旅行保険(救援費用をカバーするもの)	☐ 補償額の確認 ☐ 慢性疾患に対する補償の範囲を確認 ☐ 保険証書のコピー ☐ 保険証書のコピーを親族に渡した。
目的地にあわせた装備	☐ 携帯用酸素ボンベ ☐ 地域に合わせた旅行用セット