

# **インド渡航に関する注意事項**

**(現地安全情報マニュアル)**

**大学の世界展開力強化事業**  
**「インド等の海外で活躍できる知的にたくましい**  
**先導的科学家・技術者の育成」**

**北陸先端科学技術大学院大学留学支援センター**



## 海外渡航における危機管理の原則



**自分の身は自分で守る**

インド渡航, そのためには・・・?

### (1) 出発前に確認すべき情報

#### ○健康管理

- ・厚生労働省検疫所FORTH: <http://www.forth.go.jp/>  
→ 渡航先ごとに注意する病気などを調べる時
- ・国立感染症研究所: <http://www.nih.go.jp/niid/ja/>  
→ 特定の病気について調べる時

#### ○安全対策

- ・外務省海外安全ホームページ:  
<http://www.anzen.mofa.go.jp/> **【必ず確認】**  
危険・スポット・広域情報、安全対策基礎データ、テロ・誘拐情勢、安全の手引、医療事情
- ・在インド日本国大使館: <http://www.in.emb-japan.go.jp/>

#### ○派遣前オリエンテーションがある場合【必ず参加】

現地グループ行動の場合は参加者間で日程・連絡先を事前確認

### (2) 健康管理

#### ① 渡航前の健康状態チェック

保健管理センターで相談／医療機関の健康診断

既往症がある場合必ず医師の診断を受ける(特に長期派遣)

#### ② 水や食べ物:生水、生ものは摂らない

- ・経口感染症(食中毒、A型肝炎、腸チフス 等)を予防
- ・水に注意・・・ ペットボトルの水以外は飲まない 氷にも注意  
ペットボトルは未開封かどうか飲む前に確認を  
歯磨きやブラシの洗浄もペットボトルの水で  
シャワーも口を閉じて浴びる
- ・インド料理がおいしいからといって食べ過ぎない:油にあたる  
(残してもよい／断る勇気)

～インドでのワークショップ参加経験者(学生)の体験談～

【食事】

菜食主義者用のメニューが多く、カレーやチャパティ(ナンをより柔らかい食感にしたような食べ物)などをご馳走になれます。ただし、食生活の違いから現地で胃腸の調子を崩す者が多いです。特に(後述の「飲料水」の問題と併せて)食べ過ぎには注意を払うべきで、ことさら日本人学生は、

- 現地人や現地学生が熱心に勧めてくる料理を、つい断りきれずに大量に食べてしまう
- インドの菜食料理はおそらく健康に良く、人によっては日本滞在中より体の調子が良くなったような感覚を持つが、そこで油断してつい食べ過ぎてしまう

というような事情にも注意した方が良いでしょう。食べ過ぎは胃腸の故障率を格段に上げ、特に研修序盤～中盤は腹6分目くらいが良いとされます。そしてどれほど入念に予防をしても運悪く食材が体質に合っていなければ、避けられず調子は崩れるものなので、腹痛薬や信頼できる非常食の備えは強く推奨されます。

【水】

ペットボトルに入っていないものは飲めません。(ただ、現地のスタッフさんはかなり頻りに小型ペットボトルの水を支給してくれます。そのため、喉の渇きで苦しんだ記憶は一切ありません。)ただし念を入れて、ペットボトルのフタが未開封かどうか確かめた方がよいという意見も見られました。チャーイ(しょうが湯のお茶)やコーラなどは出されたものを飲んでも大丈夫です。



③ 感染症に注意する

<インドで注意すべき感染症>

(1) 消化器感染症(肝炎, 腸チフス, 赤痢, コレラなど)

インドでもっともかかりやすい感染症

予防方法:こまめな手洗い アルコール除菌シートも有効

(2) 蚊が媒介する感染症(デング熱, マラリアなど)

野外活動や就寝中は蚊にさされない対策を

(3) 狂犬病

発症した場合ほぼ100%死亡する(感染しても発症前であればワクチン接種は効果あり(発症抑制))

感染経路:犬に限らずほとんど全ての哺乳動物から感染

予防法:むやみに動物に近寄らない(犬, 牛, 猿など)

インドは野犬が多いので注意

<推奨される予防接種>

	A型肝炎	B型肝炎	破傷風	日本脳炎	腸チフス	狂犬病
赴任者	◎	○	○	○	◎	○
旅行者	◎	△	△	△	◎	△

◎:是非接種 ○:接種が望ましい △:目的地や旅行の形態に合わせて検討 (在インド日本国大使館ウェブサイトより)

④ 常備薬の携行

- ・飲み慣れた薬を持参する(風邪薬, 下痢止め, 頭痛薬, 消毒薬など)
- ・持病がある場合は主治医の処方薬と英語の処方箋を持参
- ・歯の治療は出発前に済ませる

⑤ 海外旅行保険に加入

- ・「治療・救援費用」及び「個人賠償責任」の補償額が十分なものとし、万一高額の支払いを余儀なくされた場合に備える
- ・カード付帯の保険は緊急時に役に立たない
- ・体調不調が回復しない場合は、無理をせず早めに病院へ  
→ 海外旅行保険のキャッシュレスメディカルサービスを活用 (事前に提携病院を調べておく)

⑥ 日本との気候の違いを考慮した対策

- ・広大な国土故にインド国内でも地域によって気候は異なる
- ・渡航地域の気候データ, 雨量, 1日の寒暖の差を事前に確認  
→ 適した服装を準備 ただし女性の肌の露出はNG
- ・デリー, バンガロール等の大都市では大気汚染が深刻化  
→ 外出時はマスク着用, 不要不急の外出は控える等の対策
- ・熱中症に注意 こまめな水分補給を



### (3) 安全対策

#### ① 出発前の準備:万が一に備える

##### (1) 緊急連絡先の準備

アイラック安心サポートデスク, 大学関係者, 加入保険会社, 家族, 滞在先を管轄する大使館・領事館の連絡先を確認

##### (2) 在留登録

在外公館から緊急時の情報提供や安否確認を受けられる

- ・短期(3ヶ月未満) → たびレジ
- ・長期(3ヶ月以上) → 在留届

いずれもWeb(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>)で登録可

##### (3) パスポート, クレジットカードの盗難・紛失対策

予めコピーをとり持参する

パスポート用証明写真の予備(2枚)も準備しておく

- ・パスポート:人定事項(顔写真の貼ってある)ページ  
※インド査証及びインド入国印のページの控えも

現地到着後にコピーしておくとい

- ・クレジットカード:両面をコピー

カード番号(表), カード会社連絡先(裏)

#### (4) 海外渡航届の提出(提出先:学生留学生支援課学生生活係)

[http://www.jaist.ac.jp/to\\_campuslife.html](http://www.jaist.ac.jp/to_campuslife.html) で様式を入手

#### ② 現地到着後の安全対策

##### (1) 安全意識を切り替える:日本と同じ感覚ではダメ

所持品は体から離さず, 決して油断しないこと

鞆はきちんと閉まり中が見えないもの 車道と反対側に抱える

「ながら歩き」をしない(スマホ, 音楽プレーヤー等)

交通事故に注意:日本とは交通マナー遵守の意識が異なる

##### (2) 貴重品の管理(パスポート, 現金, クレジットカード)

分散して所持するようにする

(一つの鞆にまとめては盗難・紛失の際被害が大きくなる)

##### (3) 現地の救急車, 警察, 病院などを確認

連絡方法, 位置, 設備等を把握する

##### (4) 家族や大学には常に自分の所在を明らかにしておく

派遣中の私用旅行等についても期間・行き先を報告すること



### ③ 犯罪などから身を守る基本

- (1) 現地の犯罪の傾向と防犯対策を把握する  
→ 外務省海外安全HPをチェック
- (2) 目立たない服装をする  
なるべく現地の学生と同じような服装をする  
高価に見える装飾品やブランド品は身につけない
- (3) 1人で行動しない 必ずインド人と行動するようにする
- (4) 自らリスクを高める行動をしない(夜間外出, 飲酒, 運転)
- (5) 見知らぬ他人からの誘いや頼みはその場ではっきり断る

### ④ 自分が犯罪者や加害者になるリスク

- (1) 麻薬・薬物【**厳禁**】  
インドでは日本より薬物が身近な存在に  
もし遭遇しても絶対に手を出さないこと!!!  
麻薬の所持・使用は外国人にも例外なく厳罰が科される  
空港などで他人から中身の分からない荷物を預かってほしい  
との依頼は絶対に断ること!!!
- (2) 自動車の運転は控える  
事故の加害者となった場合, 海外旅行保険の補償対象外
- (3) 写真撮影の禁止  
空港, 軍事施設, 港湾等での写真撮影は禁止されている  
寺院や歴史的建造物においても禁止されている場合あり
- (4) 飲酒・喫煙  
特定の祝祭日は国全体で禁酒(独立記念日, ガンディー生誕日など)  
アルコールの販売が法律で禁止されている州がある  
(IITガンディーナガール校のあるグジャラート州が該当)  
公共施設での喫煙は法律で禁止 違反者には罰金



## ⑤ テロ・誘拐のリスク

### <テロ>

**標的になりやすい場所・施設を把握**

→ 軍及び政府関連施設, 宗教施設, デモ, 集会など

不審な状況を察知した場合は速やかにその場を離れること

外務省海外安全HP, 在外公館HPで常に最新の情報を確認

### <誘拐>

「イスラム国」の影響や身代金目的の外国人誘拐のリスクを認識

～安全の3原則～

#### ①目立たない

派手な服装や高価な物は身につけることは避ける

#### ②用心を怠らない

早朝・夜間の一人歩き, 女性の一人歩きは避ける

#### ③行動を予知されない

通学や買い物の時間やルートを固定しないようにする

## ⑥ 日本人が巻き込まれやすい犯罪

### (1) 窃盗被害(置き引き, スリ, ひったくり)

バイクからのひったくりは転倒して大ケガを負う場合も  
人通りの多い道を選び, 鞆は車道側の肩には掛けない

### (2) 強盗被害

不幸にも凶器(銃や刃物)を持った強盗に遭遇した場合は,  
生命の安全を第一に考え絶対に抵抗しないこと  
急な動作やポケットに手を入れる動作は危険

### (3) 睡眠薬強盗(繁華街, 観光地での誘いに注意)

見知らぬ他人に食べ物や飲み物を勧められても口にしない

### (4) クレジットカードのスキミング被害

暗証番号は絶対に他人に教えない

セキュリティに不安のある公衆無線LANには接続しない

### (5) 性犯罪

女性は露出度の高い服装は避ける(タンクトップ, ミニスカート等)  
女性の一人歩きは避け, たとえ複数人でも夜間は女性だけで  
外出しない

異性と2人だけになる状況を作らない はっきり「NO」と言う

**⑦ 犯罪や交通事故等の被害に遭ったとき**

- ・直ちに現地の警察(全国共通100番)に通報し、最寄りの警察署に被害届を出す
- ・盗難の場合は「紛失・盗難届出証明書(ポリスリポート)」を作成してもらう → 保険請求に必要
- ・パスポートの紛失・盗難  
速やかに最寄りの日本大使館・領事館に連絡すると共に、警察に紛失・盗難届を提出、ポリスリポートを受け取る

**⑧ 緊急事態発生時の連絡体制**

- ・まずはアイラック安心サポートデスクへの連絡を試みる
- ・別表1の連絡体制が可能となるよう連絡先を整理したメモを携帯する
- ・たびレジ、在留届、海外渡航届の提出を徹底

**(4) 帰国後に注意すること**

- ・帰国時に発熱や下痢がある場合は空港の検疫所で申請
- ・帰国後は直ちに帰着及び健康状態について指導教員と派遣事務担当部署に報告すること
- ・感染症の場合は潜伏期間を経て帰国後に症状が現れることがある
- ・自覚症状(特に発熱、胃腸症状など)が続く場合  
→ 速やかに保健管理センターでの応急措置や医療機関で受診する

