

まえがき

2019年に発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、世界的に感染が拡大し、国際的な人の往来や企業活動に大きな影響を及ぼした。パンデミックを経た現在も感染症リスクは続いており、各国の医療体制や衛生環境の格差など、海外における健康・医療をめぐる諸問題は多く、海外進出企業にとって重要な課題である。

さらに、地政学的リスクや気候変動、自然災害の増加などにより、海外赴任者を取り巻く健康リスクは多様化している。メンタルヘルスの重視や健康経営、安全配慮義務への関心が高まる中、赴任者本人のみならず帯同家族の心身の健康を総合的に支援する体制づくりが企業に求められている。

当協会は、こうした変化を踏まえ、2005年の初版以来、実用的な手引書として本書を改訂してきた。今回の第7版では、赴任前後の健康管理や予防接種、医療機関の活用法に加え、ストレスケアや健康的なライフスタイル、帯同配偶者や子どもの健康支援、帰国後の心身の適応など、海外生活の各段階で役立つ最新の知見を盛り込み、より実践的な内容へと刷新している。

本改訂にあたっては、東京医科大学病院・渡航者医療センター客員教授の濱田篤郎氏、同センター長・准教授の福島慎二氏、めじろそらくリニック院長で同センター非常勤講師の松永優子氏のご協力を得た。濱田、福島両氏には当協会の「海外赴任前セミナー」に継続してご登壇いただいております。実務に即した講義内容は多くの企業から高い評価を得ている。本書は、その講義内容をもとに現場で役立つ知見をコンパクトにまとめたものである。

本書が、これから海外に赴任される方々と帯同家族、そして赴任者を支える企業関係者にとって、安心・安全な海外生活の一助となることを願っている。最後に、ご多忙の中ご執筆いただいた先生方に心より感謝申し上げます。

2026年3月

一般社団法人 日本在外企業協会

はじめに

一昔前まで、海外赴任といえば人生の一大イベントでした。海外赴任を契機に結婚を決意したり、人生の目標をリセットしたりする人もいました。しかし、最近では海外赴任が随分と日常的なイベントになったようです。現在、海外に長期滞在する日本人は70万人を超えています。

それだけ身近になった海外生活でも、その始まりにあたっては不安材料が数多くあります。住居はどこにしたらいいのか。言葉は通じるのか。治安の面で安全なのか。子どもの学校はどうするのか。そして何よりも気がかりなのが健康問題ではないでしょうか。とくに子どもを帯同する場合は、日本と異なる医療環境で暮らすことに不安をいだかれる方も少なくありません。

こうした健康問題への対処法について、私たちは日本在外企業協会の「海外赴任前セミナー」で、出国を前にした方々を対象に長年お話をしてきました。参加者の皆さんは、熱心に私たちの話に耳を傾け、様々な質問を寄せられています。このセミナーの内容をできるだけ多くの方々に知っていただくこと、本書の執筆に至りました。

本書は2005年に初版を刊行しています。その後、社会情勢は大きく変わり、それに伴って健康問題や情報にも変化がみられてきたため、2011年、2013年、2014年、2017年、2021年、2023年に改訂版を発行しています。

多くの海外赴任者と帯同家族の皆さんが本書を読まれ、健康で快適な海外生活を送っていただけるように願っております。

東京医科大学病院 渡航者医療センター
濱田篤郎、福島慎二、松永優子

執筆者

濱田 篤郎（はまだ あつお）氏

東京医科大学病院 渡航者医療センター 客員教授

福島 慎二（ふくしま しんじ）氏

東京医科大学病院 渡航者医療センター センター長、准教授

松永 優子（まつなが ゆうこ）氏

めじろそらクリニック院長

東京医科大学病院 渡航者医療センター 非常勤講師

目次

| | |
|-------------------------|----|
| 第1章 海外で健康に暮らすための5つの秘訣 | 1 |
| 第2章 出国前のチェックリスト | 4 |
| 第3章 出国前後の体調管理 | 8 |
| 第4章 予防接種は何を受けたいか | 11 |
| 第5章 海外でのストレスケア | 21 |
| 第6章 健康的なライフスタイル | 34 |
| 第7章 快適に海外の医療施設を利用するには | 40 |
| 第8章 子どもと一緒に過ごす海外生活 | 51 |
| 第9章 帰国後の生活に適應するために | 60 |
| 第10章 海外出張時の健康管理 | 62 |
| [資料集] | |
| 資料1. インターネット上の海外医療情報サイト | 66 |
| 資料2. 携帯医薬品 | 67 |