赴任にむけた準備と
海外赴任時の健康管理

・情報収集方法

・赴任中の健康診断

・困ったときの相談窓口

・ご参考情報（健康管理）

※ウェルポHP にも掲載があります

帯同の有無に関わらずご家族にもリンク先

または右のQRコードお伝えください。

情報収集 ～医療機関について～

平時

1.ホームドクター制（北米・欧州など）
2.外国人専用クリニックの日本人窓口（豪亜中近東など）
3.現地事業体が契約している医療アシスタンス会社を経由（中国など）
4.ローカルスタッフがサポート（出向者少人数拠点）

緊急時

現地事業体毎にルールがあるため必ず確認
緊急帰国の場合は会社として動く(ご家族の協力必要)

あらかじめ病院受診方法の確認をする

情報収集 ～医療機関について～

URLをクリックしてみよう!!

おすすめ！
現地総務担当者や現地赴任者に確認

T-WAVE

http://nt-wave.mx.toyota.co.jp/tmc/80/Pages/health_overseas/top/top.pdf

（安全健康推進部ホームページ）

※従業員のみ閲覧可

日本旅行医学会

http://jstm.gr.jp/

認定医：赴任前後の相談
英文診断書依頼

JCM

http://www.jcmcar.com/global-support/

海外勤務・生活から帰国まで
あらゆる情報が掲載(一般HP)

外務省 世界の医療事情

https://www.mofa.go.jp/mofaj/

(外務省HP)

FORTH

https://www.forth.go.jp/index.html

（厚生労働省検疫所）

ご自身で情報をキャッチする

情報収集 ～薬の持ち込みについて～

処方薬

・渡航先への持ち込み規制確認（渡航先の大使館Web）

・主治医へ処方薬・量の相談

海外で継続的に治療を行う為に

英文診断書、英文薬剤証明書を発行いただく事をお勧めします。

市販薬

・自身の症状、アレルギー有無、規制成分の含有有無について

薬剤師に相談

※一部規制成分（麻薬の原料となり得る成分）を含む場合有り

・英文成分表の持参推奨

※「くすりのしおり」 ｻｲﾄからﾀﾞｳﾝﾛｰﾄﾞも可能

※各製薬会社HPやお客様相談窓口に直接お問い合わせいただき入手可能

（ご参考）

英文診断書

・患者氏名
　生年月日　性別等
・病歴
・アレルギー
・直近の検査
・診断名
・治療、薬物
・病院名、住所
・医師のサイン　など

見本

TOYOTA MOTOR CORPORATION
●● Clinic
13-2, ×××-CHO, TOYOTA, AICHI 471-×××× JAPAN
TEL : +81-565　FAX : +81-565　e-mail :

① 病院名
② 住所
③ 電話/FAX

日付

Introduction form

DATE: / /

To Attending Physician:

Patient Name: *Mr. Toyota, Caldina*

Date of Birth: *7 / 8 / 1950*

Sex: *male*

Nationality: *Japanese*

患者さん氏名、
生年月日、性別等

The following is the medical history of the patient listed above.

HISTORY:　病歴

Hypertension was firstly pointed out at health confirmation examination in July, 2002. Blood pressure was 158/106 without symptom.

MOST RECENT PHYSICAL EXAM.: DATE *9/ 5/ 2009*　直近の検

No particular findings

DIAGNOSIS:　診断名

Hypertension

TREATMENT & MEDICATION:

Amlodipine (5mg) 1 tablet a day　治療・薬物

NOTIFICATION:

Lumbago in 1986
No information on drug allergy　備考

Please feel free to contact me if you have any question about this patient.

Signature:　医師サイン（直筆）

病院でいただく様式で構いません。
参考までにT-wave安健部HPに
サンプルがあります。

英文診断書サンプル　word
英文処方箋サンプル　word

CLICK!!

情報収集 ～薬の持ち込みについて～

＜注意点＞

1.持ち込み
最大量を確認

※大量持込みは避けてください
大使館・領事館で確認できます

2.薬は元の容器に
入れた状態で持込む

※小分けにせずにご持参ください

3.医薬品は別送せず
手荷物（預け入れ、機内持ち込み）で
携帯する

準備しておくといいもの ～健康保持増進のために～

日々の健康管理

血圧計　　体重計

赴任後に
血圧が高くなる方、体重が増加する方が多いので
日々の血圧管理、体重管理のために持参を推奨。

正常血圧は120/80mmHg未満

※2019年のガイドラインより

海外で売っていなかったり、
かなり高価だという意見があります。

体温計

普段の
平均体温を知ることで
体調不良時の指標に
なります。

欲しいときに手元にあると
安心です。

準備しておくといいもの ～先輩赴任者の声～

蚊や虫が媒介する
感染症の可能性あり

1.乾燥地域

保湿剤・目薬 など

(先輩の声)
使い慣れているものが良い
日本製が肌に合うが
手に入りにくく高価

2.標高の高い地域

高圧炊飯器

(先輩の声)
標高が高いと気圧が低く
沸点が低くなるため芯が残り
普通の炊飯器では
美味しく炊きあがらない事がある

3.赤道付近の地域

防虫剤

(先輩の声)
国によっては防虫剤が手に入らない
成分表示でディート30%がお勧め

※ディート
数字が高いほうが持続時間が長い
※敏感肌や年齢によっては
炎症が出ることもあるので
使用に注意が必要

4. 衛生用品

歯ブラシ・歯磨き粉など

(先輩の声)
現地にも売っているが
日本製のものの方が使いやすい

5. 調味料など

(先輩の声)
色んなものを持っていき
日本の味を楽しんだ

6.嗜好品

レトルト食品・缶詰・鍋の素

乾物など等

(先輩の声
忙しい時に簡単に摂取できる
日本の味が恋しい時助かった。
乾物はカップ麺に入れたり
スープに入れたりできる

※上記は参考意見です。海外のものでも気にならないという人もいらっしゃいます。

赴任中の健康診断

対象者	従業員	帯同家族
赴任中健診	**必須**	推奨（任意）
受診時期	**ご自身で決定、申し込み** （1-12月の間で1回受診）	
受診場所	①赴任地②日本③第3国（選択可）	
TMCへ結果提出	**必須**	不要
健診費用	全額会社負担	

トヨタ健保の制度も利用可（脳ドック・歯科検診・レディース検診）

海外赴任中も年1回の健診受診が必要

保健師等より結果確認・フォローをさせていただきます

緊急対応ケース（安健部基準による）

癌・心臓・脳・メンタル疾患など重篤な疾患が多く
緊急対応の末に緊急帰国・手術・入院に至るケースもある
普段の健康管理はなによりも大切

困ったときは

健康相談窓口に連絡する

※個人情報は厳守いたします。

健康増進、メンタル面に関する相談はこちら↓↓↓

TMC安全健康推進部　海外相談窓口

Phone：+81-50-3207-2882（overseas）

Mail：　al-kaigai@mail.toyota.co.jp

※TMC稼働時間外は留守番電話になります。
時間外はコールバックにて対応いたします。

病気・治療・セカンドオピニオンに関する相談はこちら↓

トヨタ記念病院　海外渡航科

Phone：+81-565-24-7139(overseas)

Mail：　ya-tokouka@mail.toyota.co.jp

※各科の専門医によるアドバイスをいただく事ができます。

食事の海外あるある

外食多い

食事が口に合わない

野菜がとりずらい

飲酒増える
（おつまみ増える）

気づくと偏った食事・
同じものばかり食べてしまい
体型や体調が変わっている

地域別 赴任者の健診結果の変化

腹囲の変化（平均）

最高血圧の変化（平均）

腹囲や血圧は 一律で高くなる。
海外生活で「今まで通りの健康習慣が難しくなった」
という声が多い。

塩分摂取量が増える

海外生活では予想以上に塩分を取ることが増える
『塩分の高摂取』は高血圧や循環器疾患につながる

引用：IkedaN,et al:PLOS Med.2012;9(1):e1001160を参考に作成

ステーキ専門店でディナー

コールスローサラダ150g
＝170kcal

フライドポテト150g
＝350kcal

コーラ 500ml
＝230kcal

マフィン1個
＝360kcal

リブロースステーキ 200g
＝640Kcal

総カロリー 約1750Kcal !!
(40代活動レベル普通男性の1食の必要カロリー約760kcal)
塩分：約6g～9g
（男性1日塩分摂取目安：8g）

【対策】
お肉の種類を変える（リブ⇒ヒレ）
野菜沢山取る
飲み物を変える（コーラ⇒炭酸水）

おすすめ！測るだけダイエット

肥満の男女162人、自由にダイエットに取り組んでもらい、1年間の体重推移を見たもの

・こまめに体重測定することで、増えた際には「何が原因か」を考えられる。

・体重増加の原因が分かれば、「食事量と運動量の関係」が意識でき、自然と行動変容につながる。

毎日の体重測定で「視える化」

海外の運動（できない）あるある

渋滞で通勤に
片道2時間

運転手付きで
ドアtoドア

治安
暑さ・寒さが厳しい

運動不足による
疲労蓄積
姿勢悪化
生活習慣病
メンタル不調

自宅でできる運動
ANKENチャンネル

色々な運動やストレッチなどが
紹介されています
参考にしてください！

ANKENチャンネル

YouTube

海外生活　睡眠あるある

慣れない環境で
眠れない

日照時間の違い
（白夜など）で
寝付けない

時差により
（TMCとのやり取り）
睡眠リズムが崩れる

単身で寂しくて
眠れない

休日を含め「2週間」以上眠れない場合

寝つきが悪い
夜中に何度も目が覚めて眠れない
朝早く目が覚めてしまう
など

早めの相談！
（上司、同僚、家族、相談窓口、病院など）

どうしたらいいか分からないときは健康相談窓口にご相談を
保健師が対応いたします

私たちがサポートします