

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！

東アジア渡航ガイド

(中国、台湾、韓国、香港、モンゴルなど)

① スマホ決済とネットのルール

このエリア（特に中国）では、スマホが使えないと「診察すら受けられない」リスクがあります。



スマホ決済が「医療」の命綱

特に中国では、スマホ決済（Alipay等）で先に保証金を払わないと診察を受けられないことがあります。現金不可の場所も多いため、設定は必須です。



ネットの壁（VPN）

中国ではLINEやGoogleが制限されます。日本との連絡手段（VPN対応のWi-FiやSIM）は、緊急時の命綱になります。

② 動物には「絶対に」触らない



狂犬病と野生動物

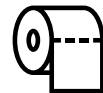
草原の野生動物や地方の野犬は、恐ろしいウイルスを持っている可能性があります。絶対に近づかず、目を合わせないでください。



生肉・半熟を避ける

現地で勧められても、野生動物の肉や加熱が不十分な肉を食べるのは極めて危険です。

④ トイレと交通の違い



トイレの紙は「ゴミ箱」へ配管が細く、紙を流すと詰まる場所が多いです。使用後の紙は横のゴミ箱に捨てましょう。また、紙が備え付けられていないことも多いです。

③ 乾燥・大気汚染」と「お腹」の対策



喉と鼻を徹底ガード

大陸特有の強烈な乾燥とスモッグ（PM2.5）は、粘膜にダメージを与え、発熱の原因になります。高性能マスクとのおど飴での防衛が必須です。



「油」と「辛味」に注意

衛生面の問題だけでなく、現地の「多すぎる油」や「強い刺激物」でお腹を壊すことが多いです。飲み慣れた胃薬・整腸剤を持参しましょう。



車とバイクは「止まらない」

歩行者優先ではないため、青信号でも「車が突っ込んでくる」前提で、常に周りに注意して歩いてください。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



高性能マスク

空気の汚れやのどの乾燥を防ぐために



流せるティッシュ

トイレに紙がないときや汚れているときに



除菌シート

食事の前など手を清潔にできないときに



モバイルバッテリー

スマホ決済や地図が使えなくなると困るため



飲み慣れた胃薬・整腸剤

慣れない油やスパイスでお腹を壊したときに

現地の病院では、高額な費用や「保証金」が必要になる場合があります。カードの保険だけでは足りないこともあるので、海外旅行保険への加入も検討してみてくださいね。