

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！

北米渡航ガイド

(アメリカ、カナダ)

- ① 「破産レベル」の超高額な医療費
北米、特にアメリカの医療費は世界一高額です。



救急車で数十万円

日本の感覚で救急車を呼んだり、救急外来を受診すると、検査だけで数百万円の請求が来るのは「よくある現実」です。



待ち時間のワナ

救急外来に行っても、命に関わらない症状（骨折や発熱）だと、10時間近く待たされることもあります。

- ② 巨大な食事と、強烈な「乾燥」



胃腸を休める

1人前の量が日本の2～3倍あり、砂糖や油も桁違いです。数日で胃腸が悲鳴を上げるため、意識的に食事を調整しましょう。



室内は「砂漠」と同じ

夏の冷房、冬の暖房ともに、室内は驚くほど乾燥しています。喉や鼻の粘膜を痛めて熱を出さないよう、保湿対策を徹底してください。

- ③ 現地の薬は「日本人には強すぎる」



胃を荒らすリスク

現地の指示通りに飲むと、胃を激しく痛めたり、強烈な眠気に襲われたりすることがあります。痛み止めや風邪薬、胃薬などは必ず日本から使い慣れたものを持参しましょう。

- ④ 治安対策



「歩かない」という選択

数ブロックの短い距離でも、夜間や少しでも不安を感じる場所では、歩かずにUber（配車アプリ）などを利用してください。犯罪に巻き込まれないことが、怪我を防ぐ最大の防衛術です。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



日本の市販薬

現地の薬は強すぎて体に合わないことが多い



スキンケア 濡れマスク

乾燥から、喉・鼻・肌の粘膜を守るため



保険会社の 緊急連絡先メモ

キャッシュレスで受診できる病院をすぐに確認するために



オフライン 翻訳アプリ

英語が通じない場所で症状を伝えるために

現地の医療費は高額で、特に大自然の中での救助が必要になると数千万円単位の請求が来る可能性があります。
海外旅行保険への加入も検討してみてくださいね。

溝田ファミリー