

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！

オセアニア渡航ガイド

(オーストラリア、ニュージーランドなど)

① 「世界一厳しい」検疫ルールを守る

独自の生態系を守るため、持ち込み制限が非常に厳しいエリアです。



食品・植物・土に注意

食べ物（肉・卵・乳製品・果物など）はもちろん、靴の裏についた「日本の土」ですら検疫の対象になります。トレッキング用の靴は、底までピカピカに洗ってから持っていきましょう。



薬の申告を忘れずに

常備薬を持ち込む際、申告漏れがあると多額の罰金を科せられることがあります。税関でスムーズに説明できるよう準備しておきましょう。

② 紫外線は「火傷（やけど）」レベルと心得る



徹底した防衛を

日焼けで水ぶくれができ、数日間動けなくなる渡航者が後を絶ちません。「長袖を着る・日焼け止めを塗る・帽子をかぶる」という現地のルールを徹底し、肌を露出させないようにしましょう。

③ 大自然の中では「医療が届かない」



救助費用のワナ

携帯の電波も届かないような場所で事故や急病が発生した場合、ヘリコプターや航空機での救助が必要になります。その費用は「天文学的な金額」になることを知っておいてください。

④ 危険な野生生物に近づかない



標識は絶対

「遊泳禁止」や「ネット内のみ」といった看板は、文字通り命を守るためのものです。陸上でも茂みには安易に入らず、足元をしっかりと保護して行動しましょう。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



飲み慣れた常備薬

すぐに自分に合った対応をするために



日焼け止めグッズ

重度の日焼けや目へのダメージを防ぐために



モバイルバッテリー 緊急連絡先メモ

広大な国土で連絡手段を絶やさないようにするために



英文の薬剤証明書

検疫をスムーズに通過し、薬の持ち込みトラブルを防ぐために

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場合があります。

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