

女性旅行者によく みられる健康上の問題：

旅行中の下痢

呼吸器感染症

尿路感染症

怪我

免責条項：

このポケットガイドは一般的な啓発のみを目的とするため、実際の医師からの指示の代わりにはなりません。本ガイドに記述されている内容に関して質問または心配がある場合は、かかりつけの医師に相談してください。

© Copyright 2016 AEA International Holdings Pre. Ltd. 不許複製。

海外出張する女性の数は、年々増加しています

2015年度旅行者に関する調査結果

56%

海外で病気になった女性旅行者。その大半が胃腸障害。

80%

海外で安全に関する不安を抱いた女性旅行者。金銭的な動機による犯罪が最もよくみられる不安。

11% 昆虫が媒介となる感染症に感染（ Dengue熱、マラリアなど）

9% 旅行中に薬が足りなくなる

9% 動物に噛み付かれる

統計では、女性旅行者は男性旅行者より次を経験する可能性が高くなっています：

1. 精神的ストレス
2. 薬への反応
3. 歯の問題

旅行中の健康に関するヒント



滞在先の健康に対するリスクを調べる



出発前に**医師**や**歯科医**に相談する



予防接種がまだ有効かどうかを確認する



感染症の発生についてしっかりと**監視**する



最低限の**応急処置**セットを持っていく



すべての薬剤を**元の包装**のまま持っていく。薬の処方箋の**コピー**を持っていく

女性向け旅の リスクガイド



Control Risks

旅行中の安全に関するヒント

世界のどの国いても、**安全に対する姿勢**を変えず、リスクや危険を**理解し**、できる限りリスクを**軽減させる**ことが重要です。

行き先について知る
滞在地についてよく理解する。

計画を立てる
旅行前に計画を立てる。

自分で予約する
可能ならば**オンライン**で。

旅行先の国での
安全に対する主な脅威の
可能性を理解する。



自信を持ち

不透明な状況下でも冷静さを保つ。

常識

に従う。



NO. THANK YOU.

と言う勇気を持つ。

周囲に
気を配る



周囲と調和し

目立たないようにする。

ふさわしい服装をする

その国の文化に合わせた服装をする。



重要な書類のコピーを、オリジナルとは別の所に入れておく。



パスポートを常に携帯する。



多額の現金を持ち歩かない。



余分な現金を別の所に隠しておく。



クレジットカード・トラベルカードを使う。



高価な宝石を身につけない。



徒歩または一人ではできるだけ**出歩かない**。



知らない人とタクシーに**同乗しない**。可能ならば、ホテルまでタクシーで行く。



暗くなる前に目的地に着くようにする。夜間の運転を避ける。



携帯電話に**主要連絡先を登録**しておく。常に充電しておく。



家族の人に日程表を**渡しておく**。



地元の習慣や伝統に**敬意を払う**。