

海外赴任準備チェックリスト

■3～4か月前

チェック	項目	確認すること	家族帯同不要
☐	パスポート	家族全員分の有効期限確認・更新	
☐	ビザ	必要書類の確認・申請手続き	
☐	健康診断	英文診断書の作成、予防接種、既往症のチェック	
☐	歯科・眼科	渡航前に治療を済ませる	
☐	留守宅管理	持ち家を貸す・売る・留守宅管理サービス検討	△
☐	家族の話し合い	教育方針・現地生活・家事分担など共有	×
☐	子どもの教育	日本人学校・現地校・インターなど比較	×
☐	引越し業者	複数社の見積もり・契約	
☐	現地住居	赴任先のエリア調査・社宅や借家を検討	△
☐	語学準備	家族全員の語学学習スタート、オンライン教材やアプリも確認	△
☐	保険	海外駐在保険・生命保険の見直し	
☐	赴任前セミナー	会社や自治体のセミナー参加・資料確認	
☐	現地情報収集	医療機関・日本人会・学校・生活施設の情報収集	△

■2か月前

チェック	項目	確認すること	家族帯同不要
☐	通関書類	荷物リスト・通関手続き書類の作成	
☐	家財整理	不用品処分・売却・譲渡	△
☐	ペット	ワクチン・輸送・預け先手配	△
☐	銀行	海外送金・国際口座・クレジットカード確認	
☐	携帯電話	現地SIM対応・解約またはプラン変更	
☐	住所録	緊急連絡先・親族・勤務先の連絡一覧作成	△
☐	納税関係	納税管理人の選定・税務署への届出	
☐	健康保険・年金	任意継続・国保脱退・年金手続き確認	
☐	現地情報収集	医療機関・日本人会・スーパー・学校など	△
☐	航空券	家族全員分の予約・発券	△

■1か月前

チェック	項目	確認すること	家族帯同不要
☐	船便荷物	梱包・発送	
☐	自動車	売却・名義変更・保険中断証明書発行	
☐	公共料金	電気・ガス・水道・NHK・新聞など解約	
☐	郵便転送	届提出・不要郵便物の整理	
☐	子どもの転校	在籍校に転校手続き・書類準備	×
☐	教科書・教材	日本の学習継続用教材を準備	×
☐	家財預かり	トランクルーム・親族への預託	△
☐	現地通貨	必要分を両替	
☐	スーツケース	容量・耐久性・鍵・軽量・ブランド・予算	
☐	あいさつ状	関係者・近隣・親族への通知準備	△

■2週間前～出発前

チェック	項目	確認すること	家族帯同不要
☐	航空便荷物	機内持ち込み荷物の仕分け・発送	
☐	国際運転免許	更新・取得	
☐	最終確認	パスポート・ビザ・航空券・保険書類の再確認	
☐	家の掃除・点検	ガス・電気・水道の元栓確認	
☐	現地連絡先	赴任先住所・勤務先・緊急連絡先を家族に共有	△
☐	土産	現地同僚・学校関係者へのギフト購入	△
☐	ご近所あいさつ	留守中の見守りをお願い	△

■出発当日

チェック	項目	確認すること	家族帯同不要
☐	手荷物	パスポート・ビザ・貴重品・常備薬の確認	
☐	家族の健康状態	体調チェック・機内薬の確認	△
☐	空港到着	出発3時間前には到着	