

# 出発前になすべきこと

## 1) 必要に応じて事前に以下のことを済ませておきます。

- a) 到着後の一時的な宿泊施設
- b) 滞在先（寮など）

## 2) 目や歯の検診は必ず出発前に終わらしましょう。

スペアの眼鏡やコンタクトレンズを用意しましょう。

## 3) 日本について勉強しましょう。

日本の歴史、伝統、文化、ポップカルチャー、教育、地理、政治、経済や現在の社会問題を見直しましょう。また、日本の伝統文化・芸術・芸能（華道・茶道・舞踊・謡など）を習いましょう。日本について聞かれることがよくあります。

## 4) 英語を勉強しましょう。

十分な英語力があることが留学を成功へと導く鍵となります。英語での新しい環境の生活に自信を持って臨むためにも、あらゆる手段を用いて、できるだけ英語力を向上させるよう努めましょう。最近では、インターネットの普及により、海外のニュースやラジオ番組、海外の大学の講義などを無料で視聴できるものも増えています。

## 5) アメリカについて勉強しましょう。

アメリカに関する情報をインターネットや書籍、アメリカの大学の同窓会などを通じて手に入れましょう。

## 6) 日本国内における諸手続

### a. 住民票

1年以上留学する場合は、住民票のある市町村役場に海外転出届を提出してください。帰国後、転入届を出す際は、パスポートと戸籍抄本、附票などを提出します。必要書類は各地で異なる可能性がありますので、詳細については、各市町村役場にお問い合わせください。

海外で投票を行うための在外選挙人名簿への登録に際しても、転出届提出が必要となります。在外選挙については、外務省のサイトをご覧ください。

### b. 国民健康保険

国民健康保険に加入している方は、市町村役場に海外転出届を提出することで、自動的に保険を止めることができます。帰国後、再加入する場合は、転入届の際に手続きができます。詳しくは、各市町村役場の国民健康保険課にお問い合わせください。健康保険組合加入者は雇用先、または健康保険組合連合会にお問い合わせください。

### c. 所得税・住民税

会社勤めをしている場合は、清算手続きを会社に依頼できますが、そうでない場合は、所轄の役所に届け出て、個人で行う必要があります。家族などに依頼できれば、その家族が納税管理人として、代理で税金を納付することもできます。所得税に関しては税務署へ、住民税については市町村役場の市・区民税課へおたずねください。

▶ 国税庁 タックスアンサー

### d. 年金

20歳以上 65歳未満の日本国籍保持者は、海外に住む場合でも、国民年金に任意に加入することが可能です。詳細は、日本国内で最後に居住していた市町村役場の年金課か年金事務所へお問い合わせください。

渡米中、アシスタントシップやアルバイト、ブракティカルトレーニングを行い、収入を得る場合は、アメリカの年金を申請できます。詳しくは、下記のサイトを参照してください。

## 関連サイト

Social Security Administration

外務省「海外在住者と日本の医療保険、年金」

厚生労働省「海外で働かれている皆様へ（社会保障協定）」

日本年金機構「年金について 社会保障協定」