

# ビジネスを成功させるための 海外出張者の健康管理

ビジネスの国際化に伴い社員を海外に出張させる機会が増えています。海外出張中の社員の健康を維持することは、企業の責任であり、ビジネスを成功させるための鍵になります。最近では、中小企業からの海外出張者も年々増加していますので、健康管理の面から具体的な対策が必要になります。そのような状況を鑑み、企業に求められる健康管理対策のポイントをまとめました。



## 1 海外出張と健康

海外出張中は環境の変化や食事・睡眠などの生活リズムの変化、移動による疲労など国内での仕事の時よりも体調不良を起こしやすいとされています。

過去の調査によると、海外出張中に生じた健康問題として、多い順に「下痢」「風邪」「便秘」「時差ぼけ」「不眠」「乗り物酔い」などがあげられました。どの健康問題も、発生すれば出張目的であるビジネスの達成に影響する可能性があるだけでなく、帰国後の生活や仕事への影響にもつながりかねません。健康問題の対策として、産業医・産業保健スタッフへの相談や積極的な活用をご検討ください。

## 海外出張中に生じた健康問題

5年以内に海外出張を経験した1000名（男女同数）



\* 東京医大濱田らが2005年に海外出張者を対象に行った調査結果より引用

海外出張者への健康管理対策は「体調管理」「危機管理」「安全配慮」「法令順守」といったキーワードで進めてください。

A. 体調管理	
時差対策	時差による体調不良は、出張中や帰国後の仕事に大きく影響します。時差を考慮した無理のない出張計画を立てるように指導してください。
下痢・感染症対策	出張先での発熱や胃腸障害は、仕事に大きく影響します。衛生面、行動面に注意することはもちろん、整腸剤等の医薬品の持参も推奨してください。
B. 危機管理	
海外旅行保険の加入	海外での医療費は高く、受診・保険システムは国によって様々です。海外旅行保険に加入しておくことが大切です。
災害・テロ対策	出張先の大使館・領事館の情報や、外務省のホームページを利用して安全に関する情報提供を行いましょう。
相談窓口の設置	危機管理担当者を指名し、出張者に有事の際は担当者へ速やかに連絡するように出張前に伝えましょう。
通信手段の確保	携帯電話(スマートフォン)と充電器は、常にセットで持ち歩くように勧めてください。
C. 安全配慮	
予防接種の勧奨	出張先の感染症流行状況に応じて、予防接種を勧奨することは社員に対する安全配慮として必要です。
医療などの情報提供	安全・医療・生活等の情報を提供し、出張中のリスク軽減につなげてください。特に、出張先の医療機関情報の提供は大切です。また、出張中の現地での相談先を出張前に提示しましょう。
健康状態に配慮した出張の決定	治療中の病気や健康状態により、出張先での業務内容に配慮が必要な場合があります。健康状態に応じた配慮を行ってください。
D. 法令順守	
定期健康診断の実施	社員には健康診断の受診義務、企業には実施義務があります。確実に受診させ、平素から社員の健康状態を把握してください。また、その結果に基づいて受診勧奨や就業上の措置を行い、出張中の健康管理につなげてください。
過重労働対策	出張中も労務管理は必須です。労働時間管理のみならず海外出張の頻度や時差なども考慮した労務管理が求められます。

企業が海外出張者に対して行うべき項目をまとめました。

企業が行うべき項目	チェックリスト
<p><b>1. 健康状態に合わせた出張の決定</b></p> <p>定期健康診断の結果や慢性疾患等の有無をもとに出張の可否判断をすることが必要です。</p>	<p><input type="checkbox"/> 定期健康診断の結果、既往歴、治療中の病気など、本人の健康状態をもとに、出張先(国)の決定や現地での仕事内容など、配慮を行っていますか？</p>
<p><b>2. 健康教育の実施</b></p> <p>現地の感染症、医療、生活環境、安全等の情報とともにその対策を提供します。</p>	<p><input type="checkbox"/> 出張先(国)の安全、感染症、衛生、医療、生活環境等の情報提供およびその対策を実施していますか？</p>
<p><b>3. 予防接種の推奨</b></p> <p>滞在先の感染症状況、仕事内容、本人の予防接種履歴状況に応じて、予防接種を推奨します。</p>	<p><input type="checkbox"/> 出張先(国)の感染症の発生状況、仕事内容、本人の予防接種履歴に応じた、予防接種の情報提供を行っていますか？</p>
<p><b>4. 海外旅行保険への加入</b></p> <p>クレジットカード付帯の海外旅行保険は、日数や支払金額に制限があります。損害保険会社の海外旅行保険に加入しましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> クレジットカード付帯ではなく、損害保険会社の海外旅行保険へ加入していますか？</p> <p><input type="checkbox"/> 国内で治療を受けている病気については、原則として給付対象外なので、治療中の病気をカバーしてくれる海外旅行保険を選んでいませんか？</p>
<p><b>5. 健康相談窓口の設置</b></p> <p>出張中に健康問題が生じた際の相談窓口を設置し、出張者に周知してください。海外旅行保険に加入していると、こうした相談窓口(ホットライン等)を利用できます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 相談窓口(社内・社外)を設置していますか？</p> <p><input type="checkbox"/> 相談窓口(社内・社外)を出張者へ周知していますか？</p>
<p><b>6. 出張中・出張後の労務管理の実施</b></p> <p>日本国内からの指示連絡は、時差への考慮が必要です。深夜便で帰国後、そのまま出勤する場合や頻繁な海外出張は、心身の健康リスクを増強させます。無理のない出張計画を立ててください。</p>	<p><input type="checkbox"/> 出張中の時間外労働の把握など、労務管理はしていますか？</p> <p><input type="checkbox"/> 出張先(国)や期間、頻度に応じて、休日を与えるなど、出張後の勤務への配慮をしていますか？</p>

厚生労働省検疫所FORTH	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海外感染症発症状況：感染症の発生流行情報</li> <li>● 国・地域別情報：国名・地域ごとの医療情報</li> <li>● お役立ち情報：一般情報・感染症や予防接種情報</li> </ul>	<a href="https://www.forth.go.jp/destinations/">https://www.forth.go.jp/destinations/</a> 
外務省	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 世界の医療事情： 現地の医務官自身が収集した情報を掲載されている。医務官自身が足を運び、肌で感じた情報に主眼をおいている。</li> </ul>	<a href="https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/">https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/</a> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海外安全ホームページ： 国・地域別の海外安全情報、出張者や海外安全担当者向け情報など。</li> </ul>	<a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/">https://www.anzen.mofa.go.jp/</a> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● たびレジ（海外安全情報発信サービス）： たびレジに登録することにより最新の安全情報を日本語で受信できる。</li> </ul>	<a href="https://www.ezairyu.mofa.go.jp/">https://www.ezairyu.mofa.go.jp/</a> 
国立感染症研究所	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染症疫学センター： 国内外の感染症情報が掲載されているが、やや専門的な情報が多い。</li> </ul>	<a href="https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html">https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html</a> 
一般社団法人 日本渡航医学会	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 国内トラベルクリニックリスト： 都道府県別の予防接種が受けられるトラベルクリニックのリスト。</li> </ul>	<a href="http://jstah.umin.jp/02travelclinics/">http://jstah.umin.jp/02travelclinics/</a> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海外トラベルクリニックリスト： 海外において予防接種が受けられるトラベルクリニックのリスト。</li> </ul>	<a href="http://jstah.umin.jp/02tcForeign/">http://jstah.umin.jp/02tcForeign/</a> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 帰国後診療医療機関リスト： 海外渡航後の体調不良に関する相談および治療が可能な医療機関のリスト。</li> </ul>	<a href="http://jstah.umin.jp/03posttravel/">http://jstah.umin.jp/03posttravel/</a> 

このリーフレットは（一社）日本渡航医学会 産業保健委員会が作成しました。

学会ホームページURL <http://jstah.umin.jp/>



本リーフレットは、2019年12月時点での関係省庁の情報、医学情報に基づき作成したものであり、チェックリスト等の使用に際しては、当該時点での各種情報も入手し、各企業の状況にあわせた判断のもとでご活用ください。