

りゅうがくせい らいにちまえあんない  
留学生のための来日前案内

# Pre-Arrival Information for International Students

ねんはるがっき  
2026年 春学期

Spring Semester 2026



なごやがいがくごだいがく こくさいこうりゅうか  
名古屋外国語大学 国際交流課

International Office  
Nagoya University of Foreign Studies

## 目次 / Contents

I. 到着日について Dates of Arrival	1
II. 帰国時期について Dates for Returning Home	2
III. 来日前の手続きについて Procedures before coming to Japan	
1. 在留資格「留学」の申請 Application for a Student Visa	3 - 4
2. フライト情報 Flight Information	5
3. Visit Japan Web	5
4. 海外旅行傷害保険 Overseas Travel Accident Insurance	6
IV. 到着について Arrival Information & Procedures	
1. 在留カード Residence Card	7
2. 資格外活動許可 Permission for Part-time Job	8 - 9
3. 空港から NUFS へのアクセス方法 Access to NUFS from Airports	10 - 12
4. 大学周辺地図 Local Map	13
V. 留学中の生活について Living in Japan	
1. 宿舎 Dormitory	14 - 15
2. 医療 Medical Treatment	16 - 19
3. 生活費 Estimated Living Costs	20
4. 銀行口座の開設 Opening a Bank Account	21 - 22
5. 自転車・自動車・モーターバイク・電動キックボード Bicycles, Cars, Motorbikes and Electric scooters	23
6. 大学の施設 University Facilities	24
7. SIM カード SIM Card	24
8. その他 Miscellaneous	25

## I. 到着日について Dates of Arrival

**必ず 3 月 26 日（木）または 27 日（金）のどちらかに日本に到着する航空券を手配してください。**

留学ビザでは学期開始直前にしか来日してはいけませんので、本学ではこの 2 日間以外の到着は認めていません。早く到着して日本を観光するなど規則に従わない学生は、NUFS 交換留学生としての留学を取り消される場合もありますので、十分ご注意ください。

東京エリアには羽田空港と成田空港があり、2 つの空港は離れたところにあります。羽田または成田に到着する場合、空港間の移動を避けるため、到着空港と同じ空港から出発する国内線を予約してください。

中部国際空港（セントレア）に到着する場合は、空港からのピックアップサービスを利用できます。NUFS の学生が空港から宿舎まで皆さんをご案内します。詳細は、Acceptance Package にある「中部国際空港（セントレア）からのピックアップサービス」を確認してください。

### 新入生オリエンテーション

日 時：3 月 30 日（月）午後 2 時

場 所：701 教室

持ち物：パスポートと在留カード

※当日はレジデントアシスタント（RA）が宿舎から教室まで皆さんをご案内します。

**Please be sure to book your flight ticket arriving in Japan either on Thursday, March 26<sup>th</sup> or Friday,**

**March 27<sup>th</sup>.** Since a student visa only allows students to arrive in Japan just before the start of the semester, NUFS does not allow students to arrive outside of these two days. Please be aware that if you fail to abide by this rule and come to Japan earlier for sightseeing or other purposes, your status as a NUFS exchange student may be terminated.

Please note that there are 2 airports (Haneda and Narita) in the Tokyo area, and they are quite far apart. If you arrive at Haneda or Narita, please book a domestic flight to Nagoya departing from the same airport as your arrival airport to avoid the airport transfer.

The airport pick-up is available at Chubu International Airport (Centrair) and NUFS domestic students will take you to the dormitory from the airport. For further details, please see the document “Pick-up service from Centrair Japan International Airport (Centrair)” in the Acceptance Package.

### Orientation for new students

Date and Time: 2pm on Monday, March 30<sup>th</sup>

Place : Room 701

Things to bring: Passport and Residence Card

\*Resident Assistants (RA) will take you to the classroom from the dormitory on that day.

## II. 帰国時期について Dates for Returning Home

出入国在留管理局は外国人留学生に対し、留学終了後は速やかに帰国するよう通達しています。本学での留学を終了した後は1週間以内に出国してください。来日前に往復のチケットを購入する場合は、以下の滞在期限を考慮して帰国便を予約してください。

Global Japan Program
▶ 2026 年春学期 (2026 年 7 月 21 日) 終了 → 2026 年 7 月 28 日までに出国
▶ 2026 年秋学期 (2026 年 12 月 22 日) 終了 → 2026 年 12 月 29 日までに出国

大学院・学部特別聴講プログラム
Language Teaching Practicum Program
▶ 2026 年春学期 (2026 年 7 月 28 日) 終了 → 2026 年 8 月 4 日までに出国
▶ 2026 年秋学期 (2027 年 1 月 18 日) 終了 → 2027 年 1 月 25 日までに出国

※上記の帰国期限日以降は、すべての宿舎において滞在できません。

※帰国期限日の 16:00 までに宿舎から退去してください。

All international students are required by the Immigration Services Bureau to promptly leave Japan at the conclusion of their studies. You are expected to leave Japan **within one week of completing your final semester of study.** Please ensure that the date of your return flight home is no later than one week after your final day of your final semester as listed below:

Global Japan Program
▶ The spring semester 2026 ends on July 21, 2026. → If this is your final semester, you will be required to leave Japan by <b>July 28, 2026.</b>
▶ The fall semester 2026 ends on December 22, 2026. → If this is your final semester, you will be required to leave Japan by <b>December 29, 2026.</b>

Study Abroad Program at Graduate School and Undergraduate School
Language Teaching Practicum Program
▶ The spring semester 2026 ends on July 28, 2026. → If this is your final semester, you will be required to leave Japan by <b>August 4, 2026.</b>
▶ The fall semester 2026 ends on January 18, 2027. → If this is your final semester, you will be required to leave Japan by <b>January 25, 2027.</b>

\*You cannot stay at any NUFS dormitories past the above dates (marked in red).

\*Please vacate your room by 4pm on the day you are due to move out.

### Ⅲ. 来日前の手続きについて Procedures before coming to Japan

#### 1. 在留資格「留学」の申請 / Application for a Student Visa

来日する前に、日本国大使館または領事館にて在留資格（ビザ）「留学」の申請が必要となります。「在留資格認定証明書」以外の必要書類等は、申請する大使館や領事館によって異なるので、事前に大使館または領事館に確認してください。本学では、ビザ申請に関する情報は提供できません。

##### <留学ビザの取得方法>

- ① 名古屋外国語大学が在留資格認定証明書（CoE）を名古屋出入国在留管理局へ申請します。
- ② CoE が発行され次第、名古屋外国語大学から各学生宛てに Email で送付します。
- ※ 例年、春学期は 1 月下旬～2 月中旬、秋学期は 6 月下旬～7 月下旬に発行されます。
- ③ CoE を受け取ったら、すぐに最寄りの日本国大使館・領事館にて留学ビザを申請してください。

##### <在外公館のウェブサイト>

日本語：<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/zaigai/index.html>

英語：[http://www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/mofaserv.html](http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/mofaserv.html)

Prior to your arrival, you will need to obtain a student visa from the nearest Japanese embassy or consulate. Besides the Certificate of Eligibility (CoE) that is a visa support document, the embassy or consulate that you are dealing with may require other documentation. Therefore, it is very important that you contact the embassy or consulate to confirm the requirements for your visa application. NUFS cannot provide information on the visa application.

##### <How to obtain a student visa>

- ① NUFS will apply for the Certificate of Eligibility (CoE) at the Nagoya Immigration Services Bureau.
- ② Once the CoE is issued, we will send it to you via email.  
\*The CoE is usually issued between late January and mid-February for the spring semester and between late June and late July for the fall semester.
- ③ Upon receiving it, please go to your nearest Japanese embassy or consulate to apply for a student visa as soon as possible.

##### <Websites of Japanese Embassies and Consulates>

Japanese：<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/zaigai/index.html>

English：[http://www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/mofaserv.html](http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/mofaserv.html)

以下は電子在留資格認定証明書（CoE）のサンプル画像です。これが NUFS からメールで届きます。

Below is an image of the electronic Certificate of Eligibility (CoE). This will be sent to each student from NUFS via email.

【出入国在留管理庁】電子在留資格認定証明書の交付について

【Immigration Services Agency of Japan】 Issuance of an electronic Certificate of Eligibility

（本メールは、在留申請オンラインシステムから自動的に送信しております。）

- 次の在留資格認定証明書交付申請について、下記【在留資格認定証明書】のとおり交付しました。

申請受付番号：名オン認P●●●●●●●●

【在留資格認定証明書】

在留資格認定証明書番号：名オン認(X N)P●●-●●●●●●●●

氏名：

性別：

国籍・地域：

生年月日：YYYY/MM/DD

日本での職業及び勤務（通学）先等：名古屋外国語大学

在留資格：留学（ ） Student（ ）

交付年月日：YYYY/MM/DD

交付者：名古屋出入国在留管理局長

**SAMPLE**

- Regarding your application to issue a Certificate of Eligibility, the Certificate of Eligibility has been issued as described below.

Application acceptance no.：名オン認●●●●●●●●

【Certificate of Eligibility】

Certificate of Eligibility No.:名オン認(X N)P●●-●●●●●●●●

Name:

Sex:

Nationality/Region:

Date of birth: YYYY/MM/DD

Profession or Occupation/Employer or school in Japan:名古屋外国語大学

Status of residence:留学（ ） Student（ ）

Date of issue: YYYY/MM/DD

Issuer's name: Director General of Nagoya Regional Immigration Bureau

## 2. フライト情報 / Flight Information

航空券を予約して、以下に記載の2点を **2月15日（日）** までに提出してください。期限までに提出できない場合は事前にお知らせください。なお、日本への到着日は **3月26日（木）** または **27日（金）** です。

### ① 航空券のEチケット

航空券のEチケットのコピーをEmailで国際交流課に提出してください。フライト情報に変更があれば、速やかに最新のEチケットを提出してください。

Email: [incoming\\_gg@nufs.ac.jp](mailto:incoming_gg@nufs.ac.jp)

### ② 到着情報フォーム（Google Form）

<https://forms.gle/bDoKWfFyuwHk Bai87>

After booking your flight, submit 2 items listed below by **Sunday, February 15<sup>th</sup>**. If you are not able to submit them by the deadline, please let us know in advance. Again, you are required to arrive in Japan either on Thursday, March 26<sup>th</sup> or Friday, March 27<sup>th</sup>.

### ① Flight Itinerary/E-ticket

Please send a copy of your flight itinerary/e-ticket to the International Office by email. If there are any changes to the flight information, submit the latest one promptly.

Email: [incoming\\_gg@nufs.ac.jp](mailto:incoming_gg@nufs.ac.jp)

### ② Arrival Information Form (Google Form)

<https://forms.gle/bDoKWfFyuwHk Bai87>

## 3. Visit Japan Web

Visit Japan Web とは、日本入国時に入国審査や税関申告の入国手続きをオンラインで行うことができるサービスです。登録すると、日本到着時の空港での各種審査がQRコードを提示するだけで済み、スムーズに入国できます。詳細を以下リンクで確認して、日本へ出発するまでに手続きを完了しましょう。

<https://services.digital.go.jp/visit-japan-web/>

This is a service that allows you to perform arrival procedures such as immigration and customs online. Once registered, you will only need to present the QR code at the airport upon your arrival in Japan, making your entry into Japan very smooth. Please check the link below for details and be sure to complete the registration before departing for Japan.

<https://services.digital.go.jp/en/visit-japan-web/>

#### 4. 海外旅行傷害保険 / Overseas Travel Accident Insurance

留学期間中、皆さんが常に無事であることを願っていますが、病気やけが、他人や物を傷つける、高価なものを盗まれる等、不測の事態が起こらないとは限りません。そのため万が一に備えて、**本国を出発してから留学期間を終え本国に帰国するまでの期間をカバーする海外旅行傷害保険に必ず加入してください。**

加入が望ましい保険項目は下記の通りです。

疾病死亡後遺障害・疾病傷害治療費・緊急避難及び帰国費・救援費・携行品・個人賠償責任

**この種の保険は、来日後に日本国内で加入することができませんので、必ず来日前に本国で加入してください。**また、保険金の請求は皆さん個人の責任により申請することになります。国際交流課は一切の責任を負うことができませんので、自分が加入している保険の契約内容及び保険金の請求時に必要となる書類等や手続き方法について、来日前によく把握しておいてください。

Although we very much hope that your life as an international student is completely trouble free, falling ill and requiring treatment, being liable for injuries caused to others, falling victim to property damage, having valuables stolen, or other unexpected misfortunes is not beyond the realm of possibility. To ensure that you are protected against such traumatic and expensive possibilities, **you must purchase an overseas travel accident insurance policy in your home country before coming to Japan. You will also need to ensure that your overseas travel accident insurance policy covers you for your entire period of stay in Japan** (i.e. from when you leave your home country until you arrive back home). The International Office recommends that your overseas travel accident insurance policy be comprehensive, covering you for all of the following possibilities:

- Physical impediment benefit and death benefit
- Medical expenses
- Emergency evacuation/repatriation
- Rescue expenses (expenses when family must visit Japan unexpectedly in the event of a major accident or illness)
- Loss, damage and/or theft of personal belongings and valuables
- Personal liability

**Please note that you cannot purchase an overseas travel accident insurance policy after you have arrived in Japan.** The International Office does not accept any responsibility for your overseas travel accident insurance policy. That is, as the policy holder, you will be solely responsible for anything related to your policy such as claims. Moreover, the International Office recommends that you familiarise yourself with the terms and conditions of your insurance policy and claim procedures prior to your arrival.



## IV. 到着について Arrival Information & Procedures

### 1. 在留カード / Residence Card

留学ビザを取得して日本へ入国する際、空港での入国審査時に「在留カード」が発行されます。在留カードは、日本滞在中の身分証明書ですので大切に保管し、初日のオリエンテーションに持ってきてください。

Upon entering Japan with a student visa, you will receive a “Residence Card” when passing through customs at the airport. This card acts as your personal identification while in Japan; ensure you take good care of it and **bring it to the university on the first day of orientation.**

### 在留カード Residence Card

日本国政府 COUNTRY OF JAPAN	在留カード RESIDENCE CARD	番号 AB12345678CD No.
氏名 YAMADA TARO NAME		
生年月日 〇〇〇〇年〇月〇日 性別 男M 国籍・地域 〇〇国 DATE OF BIRTH Y M D SEX NATIONALITY/REGION		
居住地 東京都〇区〇〇〇—〇—〇 ハイツ202号 ADDRESS		
在留資格 留学 STATUS	就労制限の有無 就労不可	
在留期間 1年3月 (〇〇〇〇年〇月〇日) PERIOD OF STAY (DATE OF EXPIRATION) Y M D		
許可の種類 在留期間更新許可 (東京入国管理局長)		
許可年月日 〇〇〇〇年〇月〇日 交付年月日 〇〇〇〇年〇月〇日		
このカードは 〇〇〇〇年〇月〇日まで有効 です。		法務大臣

## 2. 資格外活動許可 / Permission for Part-time Job

日本到着後、入国審査時に「資格外活動許可申請書」を提出し、許可を受けてください。日本へ出発する前に、以下のリンクから申請書を印刷してください。

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930004255.xlsx>

本学の交換留学生は、学期中は国際交流課が仲介する学内でのアルバイトのみ許可されています。（例：ランゲージラウンジのチューターやオープンキャンパスのスタッフなど）学内でのアルバイトの詳細は、来日後にご案内します。学期中は NUFS 以外でのアルバイトは一切禁止です。

Once you arrive in Japan, make sure that you submit your application for a work permit to airport immigration and receive permission to work. Before departing for Japan, please print the form from the link below.

<http://www.moj.go.jp/isa/content/930004255.xlsx>

NUFS only allows exchange students to participate in on-campus work organised directly through the International Office during the semester. (e.g. Language Lounge tutoring and helping with Open Campus events) More details on the work opportunities available through the university will be given to you at a later date. All other paid work is strictly prohibited during the semester.

別記第二十九号の四様式(第十九条の二関係)

日本国政府法務省  
Ministry of Justice, Government of Japan

資 格 外 活 動 許 可 申 請 書  
APPLICATION FOR PERMISSION TO ENGAGE IN ACTIVITY OTHER THAN THAT  
PERMITTED UNDER THE STATUS OF RESIDENCE PREVIOUSLY GRANTED

出入国在留管理局長 殿  
To the Director General of the  
Regional Immigration Services Bureau

出入国管理及び難民認定法第19条第2項の規定に基づき、次のとおり資格外活動の許可を申請します。

Pursuant to the provisions of Paragraph 2 of Article 19 of the Immigration Control and Refugee Recognition Act, I hereby apply for permission to engage in activities other than those permitted under the status of residence previously granted.

※ 本申請書により、上陸許可に引き続き資格外活動許可申請を行うことができるのは、上陸の許可により「留学」の在留資格を決定された場合(3月の在留期間を決定された場合を除く。)に限られます。

Persons, who are able to file for this application following acquisition of landing permission, are limited to those who have been granted the status of residence of "Student" based on the landing permission (excluding those who have been granted a period of stay of three (3) months).

1 国 籍・地 域  
Nationality / Region

2 生 年 月 日  
Date of Birth

3 氏 名  
Name (in English)

4 性 別  
Sex

男 ・ 女  
Male / Female

申請人の署名／申請書作成年月日  
Signature of the applicant / Date of filling in this form

年 月 日  
Year Month Day

### 3. 空港から NUFS へのアクセス方法 / Access to NUFS from Airports

#### 中部国際空港（セントレア）から / From Chubu International Airport (Centrair)

##### バス&タクシーの場合 by Bus & Taxi

中部国際空港（セントレア）  
Chubu International Airport  
(Centrair)



地下鉄東山線 藤が丘駅  
Subway - Higashiyama Line  
Fujigaoka Station



NUFS 留学生宿舎  
NUFS Dormitories

【空港バス（3 番乗り場）】約 55 分、1,800 円

【Airport Express Bus (Stop 3)】approx. 55 min, ¥1,800

【タクシー】約 15 分、約 2,000 円

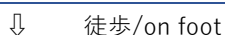
【Taxi】approx. 15 min, approx. ¥2,000

##### 電車&タクシーの場合 by Train & Taxi

名鉄 中部国際空港駅  
Meitetsu - Chubu International  
Airport Station



名鉄 名古屋駅  
Meitetsu Nagoya Station



地下鉄東山線 名古屋駅  
Subway - Higashiyama Line  
Nagoya Station



地下鉄東山線 藤が丘駅  
Subway - Higashiyama Line  
Fujigaoka Station



NUFS 留学生宿舎  
NUFS Dormitories

【名鉄電車】約 30-55 分、980 円 (+ 450 円)

【Meitetsu】approx. 30-55 min, ¥980 (+ ¥450)

※通常の所要時間は約 55 分

快速特急や特急 (+450 円) を利用すると約 30 分

The regular Meitetsu train service takes approx. 55 minutes. The express train requires an additional ¥450 reserved ticket and takes approx. 30 minutes.

【地下鉄東山線】約 30 分、310 円

【Subway - Higashiyama Line】approx. 30 min, ¥310

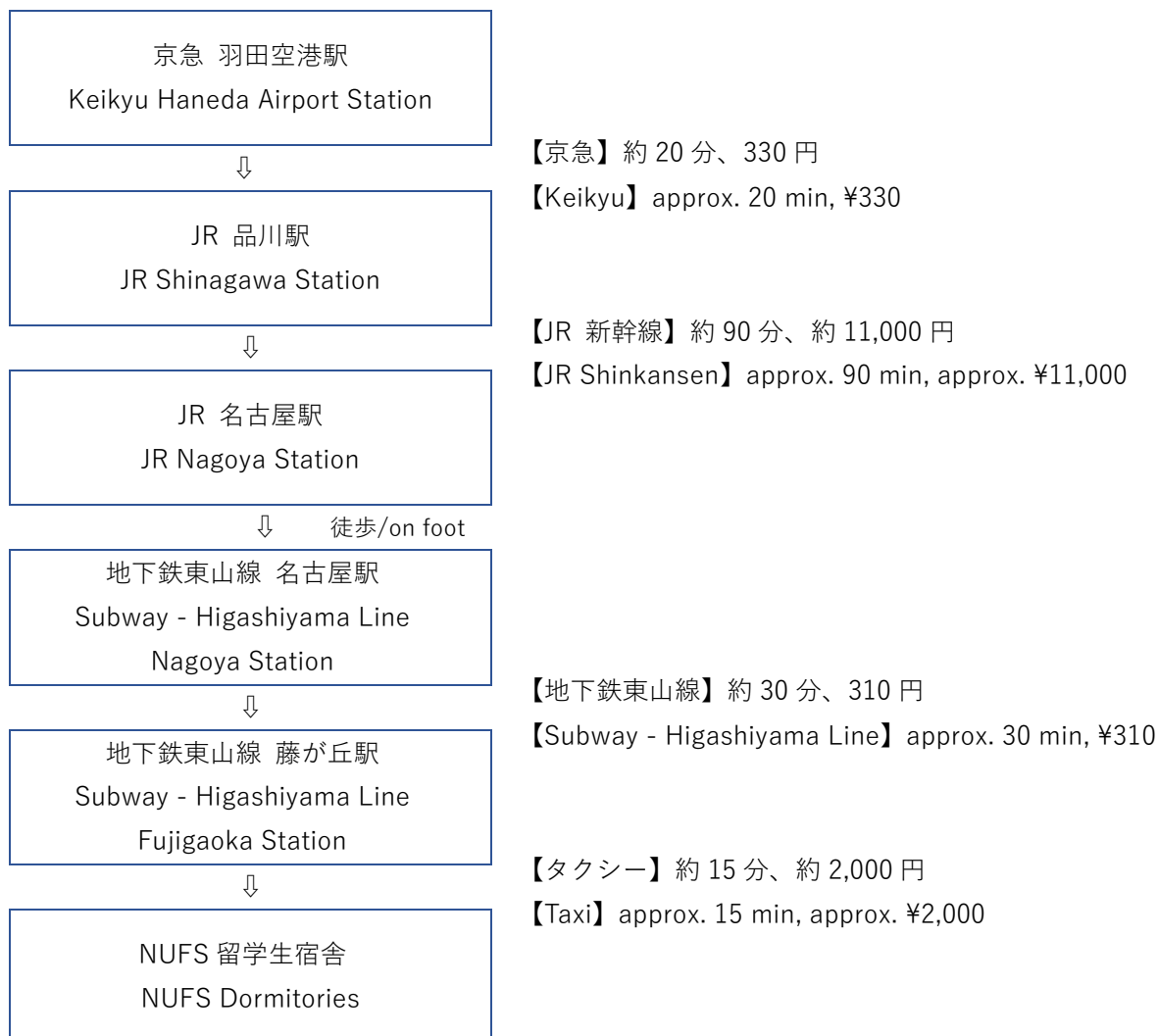
【タクシー】約 15 分、約 2,000 円

【Taxi】approx. 15 min, approx. ¥2,000

※中部国際空港から NUFS もしくは宿舎までのタクシー料金は、約 20,000 円です。

The taxi fare from Chubu International Airport to NUFS or NUFS dormitories is approx. ¥20,000.

## 羽田空港から / From Haneda Airport



※名古屋駅から NUFS もしくは宿舎までのタクシー料金は、約 10,000 円です。

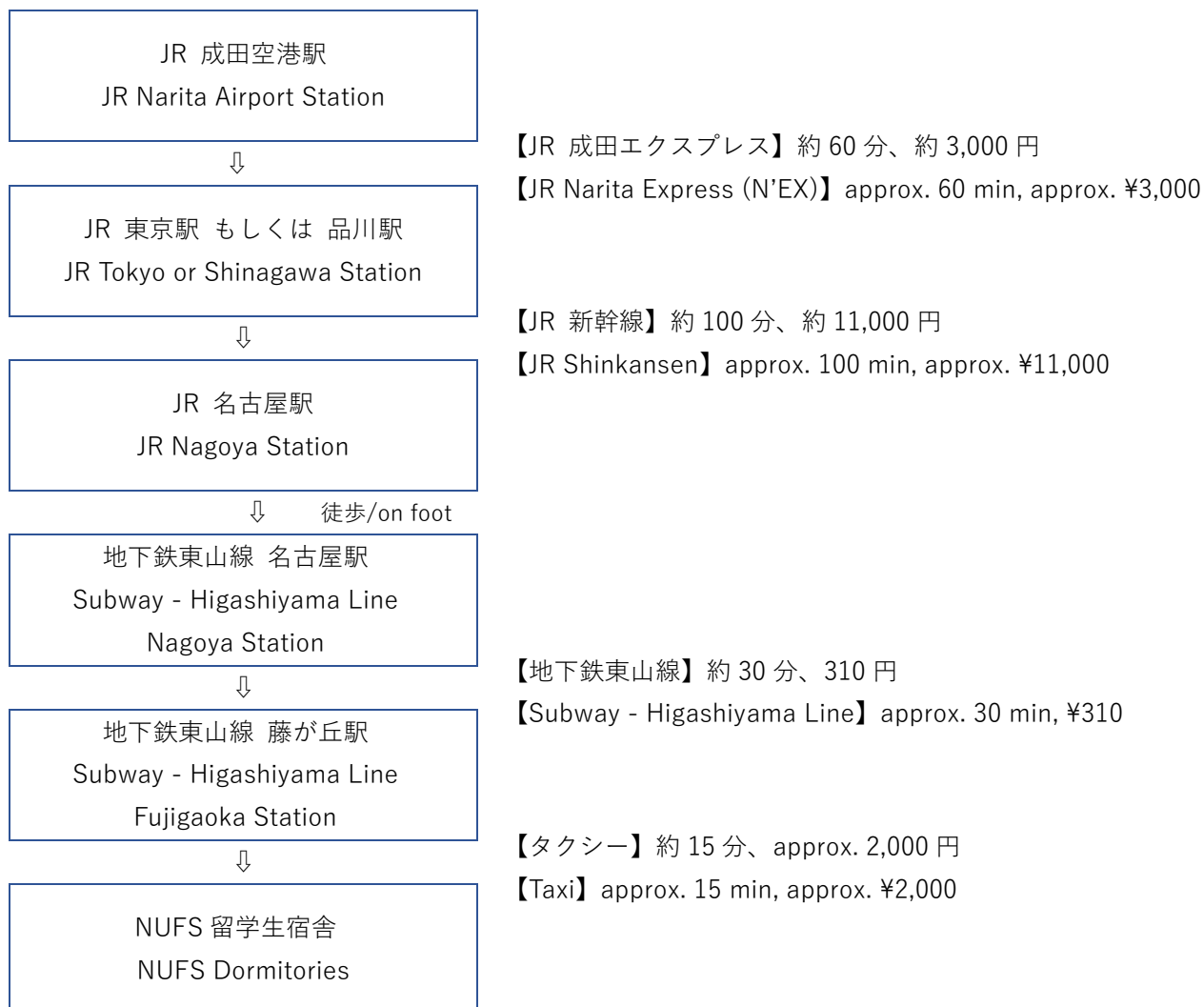
The taxi fare from Nagoya station to NUFS or NUFS dormitories is approx. ¥10,000.

※特大荷物（3 辺の合計が 160cm 以上）を新幹線に持ち込む場合は、「特大荷物スペースつき座席」の切符を購入する必要があります。詳細：<https://www.jr-odekake.net/railroad/service/baggage/>

Passengers who bring baggage with overall dimensions of more than 160 cm onto the Shinkansen need to purchase a ticket for a seat with an oversized baggage area. Please refer to the following link:

<https://global.jr-central.co.jp/en/info/oversized-baggage/>

## 成田空港から / From Narita Airport



※名古屋駅から NUFS もしくは宿舎までのタクシー料金は、約 10,000 円です。

The taxi fare from Nagoya station to NUFS or NUFS dormitories is approx. ¥10,000.

※特大荷物（3 辺の合計が 160cm 以上）を新幹線に持ち込む場合は、「特大荷物スペースつき座席」の切符を購入する必要があります。詳細：<https://www.jr-odekake.net/railroad/service/baggage/>

Passengers who bring baggage with overall dimensions of more than 160 cm onto the Shinkansen need to purchase a ticket for a seat with an oversized baggage area. Please refer to the following link:

<https://global.jr-central.co.jp/en/info/oversized-baggage/>



#### 4. 大学周辺地図 / Local Map



[NUFS on Google Maps](#)

## V. 留学中の生活について Living in Japan

### 1. 宿舎 / Dormitory

名古屋外国語大学の留学生は3つの宿舎のいずれかに入居する必要があります。

宿舎案内	<a href="https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/">https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/</a> <a href="https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/housinghandbook/">https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/housinghandbook/</a>
入居資格	① 在留資格「留学」を有し、名古屋外国語大学に外国人留学生として在籍する者 ② 単身で入居する者 ③ 宿舎の諸規則を遵守する者
諸経費	【入館料】 10,000 円（初月のみ。退去時に返金はありません。） 【家 賃】 月額 35,000 円（水道・光熱費込み） ※家賃は毎月の NUFS 奨学金から差し引かれます。NUFS 奨学金を受給しない学生は、来日後に一括で家賃を支払うことになります。

All international students of NUFS are required to stay at either of the three student dormitories.

Housing Handbook	<a href="https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/">https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/</a> <a href="https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/housinghandbook/">https://www-e.nufs.ac.jp/interchange/incoming/housing/housinghandbook/</a>
Conditions for Residency	① Must have a student visa and must be enrolled at NUFS as an international student. ② Rooms are single occupancy. (no visitors permitted in your room) ③ Must abide by all accommodation facility rules.
Fees	【Entrance Fee】 ¥10,000 (one time only; non-refundable) 【Rent】 ¥35,000/month (utilities included) *The rent will be deducted from the NUFS scholarship every month. Those who do not receive the scholarship need to pay the rent all at once after you arrive in Japan.

### 学生レジデントアシスタント / Student Resident Assistants

各宿舎にはレジデントアシスタントとして NUFS の学生が入居しています。彼らは皆さんが日本の生活になじむよう手助けをし、管理人と連携し宿舎での生活がより良いものになるよう活動しています。

The NUFS students, who will also be your resident assistants (RAs), living in each dormitory are there to help you acclimatise to your new living conditions. Along with the caretaker, the RAs will work to ensure that your life in Japan is both comfortable and pleasant.



## 各宿舎住所 / Dormitories' Addresses

来日前に荷物を送付する場合は、下記の住所まで送付してください。**(必ず氏名を記載すること！)**

### NUFS インターナショナルハウス (大学から徒歩約 5 分)

住所	〒470-0131 愛知県日進市岩崎町竹ノ山 37-39
電話番号	+81-561-75-2721

### NUFS グローバルビレッジ (大学から徒歩約 5 分)

住所	〒470-0136 愛知県日進市竹の山 1-1701
電話番号	+81-561-73-1516

### 名古屋外国語大学・名古屋学芸大学レジデンス (大学から徒歩約 5 分)

住所	〒470-0136 愛知県日進市竹の山 1-301
電話番号	+81-561-76-4500

If you would like to forward on any postal items prior to your arrival in Japan, please mail them to the following address. **(Do not forget to write your name on each package!)**

### NUFS International House (5 minutes' walk from NUFs)

Address	37-39 Takenoyama, Iwasaki, Nisshin, Aichi 470-0131 JAPAN
Tel	+81-561-75-2721

### NUFS Global Village (5 minutes' walk from NUFs)

Address	1-1701 Takenoyama, Nisshin, Aichi 470-0136 JAPAN
Tel	+81-561-73-1516

### NUFS-NUAS Residence (5 minutes' walk from NUFs)

Address	1-301 Takenoyama, Nisshin, Aichi 470-0136 JAPAN
Tel	+81-561-76-4500

## 2. 医療 / Medical Treatment

医療の状況は各国それぞれ異なるため、他国の医療に対し不安や不信を感じて、体調が悪いのに病院に行くことを躊躇したり、そのうち良くなるだろうと放置したりし、その結果、状況が悪化するということがよく見られます。(帰国しなければならないという状況に至ったケースもあります。) 留学中は自国との環境・気候・文化・習慣等の差異により、知らず知らずのうちにストレスがたまり、思わぬ病気になったり精神状態が不安定になったりすることがあります。精神面・身体面の「健康」管理には十分注意してください。また、カウンセリングが必要な学生は、日本に滞在している間も自分のカウンセラーや担当医とオンラインでカウンセリングできるように必ず準備しておいてください。

NUFS は皆さんが健康な生活を送れるように、病気等の時には最大限のサポートをします。調子が良くない時や不安がある時などは遠慮なく国際交流課や保健室へ相談してください。ただし、必要不可欠でない個人的な治療や検査の付き添いを希望された場合には、お断りさせていただく可能性があることをご了承ください。(例：目のレーシック手術、整形、必要ではない歯の治療や検査、健康診断や定期健診など)

Medical systems and services vary from country to country. More than likely, the Japanese medical system and services will differ to those with which you are familiar. As a result, you may be feeling somewhat anxious or apprehensive about having to utilise Japanese medical services. Moreover, it is not uncommon for international students who are unwell to avoid seeking medical assistance or treatment. Some will let a medical problem go untreated in the hope that it will go away, but unfortunately, their conditions almost always deteriorate. (There have even been some international students who have completely neglected a medical problem and were left with no alternative but to return to their home countries.) International students may experience sudden stress and/or unexpected illness (mental or physical) due to the differences in environment, climate, culture, and routine. Therefore, we strongly advise that you pay extra attention to your physical and mental health while in Japan. If you need counselling for mental health problems, please make sure to have access to online counselling with your doctor/counsellor in your home country while you stay in Japan.

Please rest assured that NUFS will do everything we possibly can to ensure your access to the best available medical treatment and support throughout your stay in Japan. Do not hesitate to speak to an IO staff member if you feel unwell. However, NUFS reserves the right to refuse helping students if they request aid with unnecessary medical procedures or doctor's visits. (e.g. LASIK eye surgery, cosmetic treatments, unnecessary dental treatments, general or routine health check-ups, etc.)

## 医療費 / Medical Payments

医療費の支払いについては、クレジットカードで支払いができる医療機関が増えていますが、現金払いのみの機関もあります。また、海外の保険会社から日本の医療機関へ直接医療費を支払うシステムはありませんので、医療費は一時的に現金で支払い、後日、本国の保険会社に請求することになります。万が一に備えて留学資金を少し多めに持ってくることをお勧めします。（保険会社によっては、帰国後請求し保険金が振り込まれるまでに日数がかかることがあります。）

The number of medical facilities that accept credit card payment is increasing, but some clinics only accept cash payment. Japanese clinics/hospitals will not accept direct payments from overseas based insurance companies. However, you may be able to pay on-the-spot and claim reimbursement from your insurance company in your home country later. Please note that some travel insurance policies do not make reimbursements until the holder has returned to his/her home country, whereas other insurance companies/policies insist that their holders lodge claims within a specified period. As mentioned previously, it is extremely important that, as the insurance holder, you familiarise yourself with your insurance policy and its claim procedures. To prepare for even remote possibilities, we strongly recommend that you make provisions for unforeseeable medical expenses.

## 国民健康保険 / National Health Insurance

来日後、外国人留学生は必ず国民健康保険に加入しなければいけません。この保険は日本国内で発生した医療費の70%を日本政府が負担するもので、加入者は30%の負担で医療行為を受けることができます。国民健康保険は各市町村により運営されているもので、1ヶ月に約1,000～2,000円の保険料で加入することができます。ただし、保険が適用されるのは医療費（診療費・薬代等）のみとなり、保険適用外の医療行為（健康診断、予防注射、美容整形、カウンセリングなど）は対象外ですので、それらの保険を希望する学生は、来日する前に本国で加入してください。

After your arrival, you will be required to join the National Health Insurance in Japan. Under the national insurance, the Japanese government covers 70% of each patient's medical costs incurred within Japan and the patient bears the remaining 30%. The National Health Insurance is managed by each municipal government body and your insurance premium will be approximately ¥1,000 to ¥2,000 per month. However, the plan only covers certain medical fees (primarily doctors' appointments and prescribed medications).

The National Health Insurance plan only provides cover for 'essential medical services'. Physical check-ups, preventative immunisations, cosmetic surgery, counselling (with a counsellor, psychiatrist, or psychologist), and any other preventative or cosmetic procedures are considered 'optional services', and are therefore not covered under the National Health Insurance Policy. Be sure to obtain additional cover through an overseas travel insurance policy before coming to Japan if you would like to be covered for optional services.

## 薬品 / Medication

自国で処方される薬が日本で処方されなかったり、薬品によっては法律で日本への持ち込みが禁止されていたり、検疫の関係で海外から日本へ送付することが難しいことがありますので、日常服用している、よく服用する等の薬品がある場合は、必ず滞在期間分を持参してください。特に専門的な薬（例：精神科・婦人科系の薬等）は日本での入手が非常に困難です。

日本で処方される薬が体質に合わない場合もあります。薬品・食品等にアレルギーがある学生は必ずどの物質にアレルギーがあるかを把握しておいてください。なお、抗アレルギー薬については、たとえ本国の医師の診断書がある場合でも、処方されない場合がほとんどであるとお考えください。

海外からの薬品の持ち込み（輸入）は、薬事法及び関税法により規制されており、個人使用の為に持ち込む場合でも事前の手続きが必要です。薬品を持ち込む場合は、以下の厚生労働省のウェブサイトを確認して手続きをしてください。



**日本滞在中に必要な分の薬は必ず持参してください！**

Please note that some of the medication available in your home country may not be available in Japan. Moreover, it is illegal to bring certain medications into Japan. Japanese Customs stringently regulates the posting/shipping of medications from overseas. **Please bring an adequate supply of your regular or prescription medication as some of the medications available in your home country may not be readily available in Japan. In particular, certain specialist prescription medications may be very difficult to obtain in Japan (e.g. antidepressants and other psychologist prescribed medications as well as contraceptive and other gynaecologist prescribed medications).**

It is advised that all students with pre-existing allergies prepare themselves for their new living environment, and, if possible, localise the precise allergen to which they experience reactions. Please understand that Japanese hospitals are disinclined to administer overseas allergy formulas even when accompanied by a doctor's referral letter.

Importing medication from overseas is subject to the regulations of Pharmaceutical Affairs Law and Customs Law. Therefore, if you intend to bring medications for personal use with you, ensure that the correct precautions are taken and the necessary forms are submitted or filled out before arriving in Japan. Please refer to the following Ministry of Health, Labour and Welfare website.



**Please be sure to bring enough medicine for the duration of your stay!**

< Information for those who are bringing medicines for personal use into Japan >

<https://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/pharmaceuticals/01.html>

## インバウンドメディカルアシスタンスサービス / Inbound Medical Assistance Service

本学では、留学生が病気や怪我で病院を受診する際のサポートとして、インバウンドメディカルアシスタンスサービスを提供しています。日本の病院では日本語しか通じない場合が多いため、言語サポートが必要な場合はこのサービスを利用できます。詳細は初日のオリエンテーションでお知らせします。

このサービスの利用料は本学が負担しますが、電話代や病院を受診する際に必要な費用（診察、治療、薬、検査、入院、交通費など）は皆さんの負担です。また、このサービスを利用するためには、音声通話ができる日本の電話番号が必要です。事前に SIM カードを購入する場合は音声通話付きの SIM カードを購入しましょう。

※日本の携帯電話の番号は「**090**」、「**080**」、「**070**」または「**050**」で始まる 11 ケタの番号です。

### <サービス内容>

病院紹介	病院に行きたい時に電話で病院を紹介してくれます。
電話通訳	病院で日本語での会話が難しい場合は電話で通訳をしてくれます。
サービス時間	24 時間 365 日

NUFS offers an inbound medical assistance service for international students who are ill or injured and need to visit a clinic/hospital. As Japanese is often the only language spoken in Japanese clinics/hospitals, this service should be useful if you need language support. More details will be given to you in the initial orientation session.

The fees for this service are paid by NUFS. However, students are responsible for telephone charges and medical expenses such as consultation, treatment, medication, checkup, hospitalization, transportation, etc. Also, a Japanese phone number with which you can make voice calls will be required to use this service. If you are planning to get a SIM card in advance, be sure to buy a voice SIM.

\*Japanese cell phone numbers are 11-digit numbers starting with “**090**”, “**080**”, “**070**” or “**050**”.

### <Service Contents>

Clinic/Hospital Information	When you want to see a doctor, you will be provided clinic/hospital information over the phone.
Telephone Interpreting	When you find difficulty for understanding Japanese at a clinic/hospital, telephone interpreting service is available.
Service Hours	24/7

### 3. 生活費 / Estimated Living Costs

#### < 1 か月あたりの生活費 >

宿舍家賃（水道・光熱費込み）	35,000 円
食費	約 30,000 円
その他生活費（交通費・医療費・娯楽費など）	約 30,000-50,000 円

- ・学期中のアルバイトは禁止です。奨学金を受ける学生であってもそれでは足りない場合がほとんどですで、十分な資金を準備して来日してください。特に来日直後 1 ヶ月は、日本国内での移動費、日用品代、テキスト代など出費が多くなりがちです。また、国際送金ができない可能性もあるため、十分な現金と日本で使える複数のカード（クレジットカード・デビットカード・プリペイドカードなど）を持ってくることをお勧めします。
- ・大学周辺は外貨を扱う大きな銀行がありません。日本円以外の現金を持参した場合は、日本に到着後すぐに空港で日本円に両替してください。なお、海外で発行した小切手については換金できない可能性が高いため、お勧めしません。
- ・日本で使用可能なクレジットカードを準備してください。日本で SIM カードを購入する時や携帯電話を契約する時に便利です。また、日本の ATM（一部除く）でクレジットカードを使ってお金を引き出すことができ、大学内の ATM（ゆうちょ銀行、セブン銀行）も利用できます。カードの種類によっては現金を引き出すことができない場合があるので、自分のクレジットカードを使って日本で現金を引き出せるかを事前に確認しておきましょう。

#### < Estimated monthly living costs >

Rent for NUFS dormitory (utilities included)	¥35,000
Food	Approx. ¥30,000
Other costs (travel, medical, entertainment, etc.)	Approx. ¥30,000-¥50,000

- ・ University policy stipulates that international exchange students are banned to participate in paid work during semester. Even if you are a scholarship recipient, be sure to prepare sufficient funds before coming to Japan, as most students find that the scholarship alone is not enough to pay for all of their expenses. Note that the first month tends to be especially costly with domestic travel fees and the need to purchase day-to-day necessities as well as textbooks. As there is a possibility that international money transfer might be rejected for some reason, we recommend that you bring enough cash and several types of cards such as credit, debit, prepaid cards that can be used in Japan.
- ・ There are no major banks dealing in foreign currency exchange near NUFS, so we strongly recommend that you exchange some of your money into Japanese yen after arriving at the airport. Please note that you may not be able to cash foreign cheques in Japan.
- ・ We strongly recommend that you bring major credit cards that can be used in Japan. These will be useful in a variety of situations, like obtaining a SIM card or mobile phone. In addition, it will be possible to withdraw money from ATMs in Japan with credit cards, and ATMs of Japan Post Bank and Seven Bank are available on campus. Please make sure whether you can withdraw cash in Japan with your credit cards in advance as some types of cards may not allow cash withdrawals.

#### < ゆうちょ銀行 / Japan Post Bank >

[https://www.jp-bank.japanpost.jp/en/ias/en\\_ias\\_index.html](https://www.jp-bank.japanpost.jp/en/ias/en_ias_index.html)

#### < セブン銀行 / Seven Bank >

<http://www.sevenbank.co.jp/intlcard/index2.html>

#### 4. 銀行口座の開設 / Opening a Bank Account

奨学金の振込みのため、名古屋外国語大学に在籍する留学生は、日本の銀行口座を開設する必要があります。日本在住期間が半年未満の外国人は口座を開設できる銀行が限られており、皆さんは「ゆうちょ銀行」で開設します。初日のオリエンテーションで口座の開設方法を説明しますので、各自で手続きしてください。（開設には約 2～3 週間必要です。）

※すでにゆうちょ銀行または三菱 UFJ 銀行の口座を持っている場合は、新たに開設する必要はありません。  
来日後に銀行の通帳またはキャッシュカードを国際交流課へ提示してください。

You will need to open a bank account in Japan as the monthly scholarship will be transferred to your bank account. Many banks do not allow non-Japanese nationals who have stayed in Japan for fewer than six months to open bank accounts. Therefore, all international students will be required to open an account with Japan Post Bank (Yūcho Bank). We will explain how to open a bank account at the initial orientation session, and students will complete the necessary procedures by themselves. (Accounts will take approximately 2 or 3 weeks to be processed and activated.)

\*If you have a Japan Post Bank or Mitsubishi UFJ Bank account, there is no need to create another one. However, please present your bankbook or cash card to the International Office after you arrive in Japan.

<日本の銀行比較チャート>

	ゆうちょ銀行	その他の銀行 (三菱 UFJ 銀行、三井住友銀行など)
外国人留学生の 口座開設	入国後すぐに開設可能 (住民登録の手続き後)	6 ヶ月以上日本に居住した後に 開設可能
日本国内での 預け入れ	可能	可能
日本国内での 振り込み	可能 (入国後 6 か月は海外送金扱い)	可能
海外からの送金	USD と EUR での送金が可能 (日本円に両替されて口座に入金)	可能 (手続きする銀行に口座が必要)
海外への送金	可能 (中国や韓国へは USD で送金)	可能 (銀行に口座が無くても可能)

<Japanese Bank Comparison Chart>

	Japan Post Bank (Yūcho Bank)	Other banks (e.g. Mitsubishi UFJ, Sumitomo)
Opening an account for international students	Accounts can be opened soon after arriving in Japan. (After submitting a Notification of Place of Residence)	Accounts can be opened after residing in Japan for over 6 months.
Deposits from within Japan	Available	Available
Transfers from within Japan	Available (Treated as int'l money transfer for the first 6 months after arriving in Japan)	Available
Money transfer from Overseas	Available with USD or EUR (Will be converted to yen and transferred into the account.)	Available (Must have an account with the bank.)
Transfer to Overseas	Available (Transferring to China or Korea is available with USD only.)	Available (Available even without an account.)



## 5. 自転車・自動車・モーターバイク・電動キックボード Bicycles, Cars, Motorbikes and Electric scooters

### <自転車>

- ・日本では自転車は車と同じ「車両」の一種です。日本で自転車の購入を考えている人は、自転車利用のルールを必ず守ってください。母国との交通ルールの違いなどで事故が起こりがちです。日本の交通ルールをよく理解し、安全に運転するよう心がけてください。
- ・自転車を購入する時に販売店にて防犯登録をする必要があります。防犯登録をしていない場合、警察から所有者確認を求められた際に問題になります。また、他人の自転車や防犯登録をしていない自転車に乗る行為は窃盗と見なされる可能性があります。
- ・自転車損害賠償責任保険に加入する必要があります。この保険は、自転車に乗っている時に事故を起こし、他人にけがをさせた場合の損害を補償する保険です。愛知県では、条例で自転車損害賠償責任保険等への加入が義務となっています。
- ・帰国する前に所有している自転車を適切に処分してください。絶対に宿舎に放置して帰国しないこと！

### <自動車とモーターバイクと電動キックボード>

- ・日本で自動車やモーターバイク、電動キックボードを所有する場合、自賠責保険や任意保険の加入、駐車場の確保等の複雑な手続きがあります。特に外国人は事故にあった際、状況が不利になるケースが多く見られます。加えて、母国と運転に関するルールが異なることから、事故も多発しています。これらを考慮し、本学では留学生の自動車の運転及びモーターバイクや電動キックボードへの乗車を禁止しています。

### <Bicycles>

- ・Bicycles in Japan are categorized, along with cars, as vehicles. Please follow the rules to use a bicycle if you are thinking to buy it in Japan. The different road rules in Japan can lead to accidents. Please be sure to familiarise yourself with and abide by the Japanese traffic laws. Above all else, drive carefully.
- ・When you buy a bicycle, you are legally obligated to register your bicycle at the shop. (The crime prevention registration) The police can ask for proof of ownership at any time, thus it could cause problems if you fail to acquire proper registration for your bicycle. The police may suspect you of bicycle theft, if you are riding a bicycle without completing the registration or a bicycle that someone owns.
- ・You are obliged to take out bicycle liability insurance. This insurance covers liability for damages when you cause injury to another person in a bicycle accident. In Aichi, it is required by local regulation to purchase bicycle liability insurance.
- ・Before leaving Japan, you must relinquish ownership and dispose of your bicycle appropriately. DO NOT dump your bicycle at the dormitory!

### <Cars, Motorbikes and Electric scooters>

- ・Acquiring an automobile/motorcycle/electric scooter in Japan is a daunting task. Drivers require liability insurance, third party insurance, and a rental parking space (free parking and street side parking is rarely available in Japan). Differences in Japanese road rules can be confusing and lead to many accidents. Also, due to differences in language and culture, foreign nationals are often at a disadvantage in said cases. Given the above, international students at NUFS are not allowed to drive cars or ride motorbikes or electric scooters.

## 6. 大学の施設 / University Facilities

留学生は、図書館・PC 教室・トレーニングルーム・食堂などの大学施設を利用することができます。また、キャンパス内では大学が発行する ID とパスワードで Wi-Fi を使用できます。ID とパスワードは、来日後に配付します。

### キャンパスマップ

<https://www.nufs.ac.jp/campuslife/campus-map/campus-map/>

International students can use any of the university facilities such as the library, PC rooms, gymnasium, and dining halls. Also, Wi-Fi can be used on campus with an ID and password issued by NUFS. Students will receive their ID and password after arriving at NUFS.

### Campus Map

<https://www-e.nufs.ac.jp/life/campus-map/campus-map-nisshin/>

## 7. SIM カード / SIM card

NUFS 周辺では外国人向けの SIM カードを購入することが難しく、オンラインで購入して届くまでに数日待つ、といった事態になります。SIM カードを購入しようと考えている学生は、日本に到着してすぐにスマートフォンを使用できるように、事前に SIM カードの手配をすることをお勧めします。事前に購入して本学の宿舎へ届ける場合は、送付先に必ず自分の名前を入れてください。空港で受け取れるものもありますので、以下リンクを参照してください。なお、個別の会社の情報は本学からはお知らせできませんのでご了承ください。

※18 ページに記載のメディカルアシスタンスサービスを利用するためには、音声通話ができる日本の電話番号が必要です。

### < 中部国際空港（セントレア） Wi-Fi・携帯電話・SIM >

<https://www.centrair.jp/service/wifi-phone-sim.html>

It is difficult for international students to buy a SIM card near the university, and you need to purchase it online and may have to wait several days to receive it. Students who plan to buy a SIM card are advised to arrange it in advance so that they can use their smartphone as soon as they arrive in Japan. If you purchase a SIM card in advance and deliver it to the dormitory, please be sure to include your name in the mailing address. Some SIM cards can be picked up at the airport, see the link below. Please note that NUFS cannot provide information on individual companies.

\*A Japanese phone number with which you can make voice calls will be required to use the Medical Assistance Service written on page 18.

### < Chubu International Airport (Centrair) Wi-Fi, Mobile phones and SIM cards >

<https://www.centrair.jp/en/service/wifi-phone-sim.html>

## 8. その他 / Miscellaneous

### 日本で入手が困難なものについて / Some Items You May Wish to Bring with You

自国では簡単に手に入るものでも、日本では入手が困難であったり、手に入っても非常に高価であったりする場合があります。例えば、サイズの大きな衣料品（衣服、下着、靴等）や外国製の薬品（日常薬・サプリメント等）や日用品などです。必要なものがある場合は、自国で準備して持参してください。

Even though some items might be relatively cheap and readily available in your home country, they may be not only difficult to find in Japan but they may also be extremely overpriced. These items include large sized clothing and underwear, shoes, medications manufactured overseas (including regular medications and supplements), and other daily commodities. Be sure to bring any items you think you may need with you.

### 違法薬物の使用や持ち込みについて / Illegal Drugs

日本ではマリファナや覚せい剤等の違法薬物の輸入・所持・使用は法律により固く禁止されています。持ち込みはもちろん、使用、所持、売買が発覚した場合は厳しく処罰され、逮捕、懲役、罰金、刑罰後の国外退去などの対象となりますので十分注意してください。

Japanese law strictly prohibits carrying and/or using narcotics including marijuana and many psychoactive stimulants in Japan. If you are found to be in possession of, using, and/or trafficking drugs, the punishment will be severe and may include detention without bail, imprisonment, and most likely deportation usually after serving the sentence (once deported from Japan for drug offences, you will be barred from re-entering Japan). We strongly caution all international students against using or being in possession of any illegal drugs or substances for the duration of their stay in Japan.