明治安田

海外渡航のてびき

長い間　日本国外に　行くときは、この書類を　読んでください

やさしい日本語※で　書いています。

※やさしい日本語とは　かんたんにした　日本語のことです。
日本語が　不安な人にも　わかりやすいように　書いています。

英語	**If you would like the English version of this booklet, please contact the person in charge.**
中国語	**如果您需要这本小册子的中文版，请联系负责人。**

この書類について

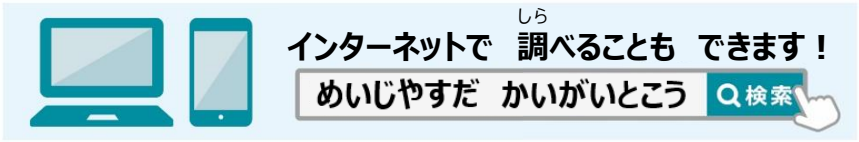
＊この書類は 日本国外に 行く人が 読むものです。
＊日本国外に いる間は、保険金や 給付金を もらうことが できない場合があります。
日本に 戻る 予定がない人は、保険を 解約することを 考えてください。

手続きに 必要な 書類について

手続きに 必要な 書類や、「海外渡航のてびき」は 明治安田の WEB サイトに あります

【明治安田の WEB サイト】

https://www.meijiyasuda.co.jp/contractor/service/detail/13.html



この書類に 書いてあること

1 日本国外に 行く 前に すること

日本国外に 行く 前に 必要な 手続き …… 1
税金の 法律で 守ってほしいことと 知ってほしいこと …… 2

2 日本国外に いる間に すること

日本国外に いる間に 保険料を 払う 方法を 決める …… 3
日本国外に いる間は できない 手続きを 確認する …… 3
「MY ほけんページ」で できる 手続きを 確認する …… 4
「MY ほけんページ」で できない 手続きを 手続きする 方法を 確認する …… 6
日本国外に いる間に 保険金などを もらう …… 7
保険金などを もらうことが できないときを 確認する …… 9

3 日本に 戻ってから すること

明治安田に「帰国届」を 出してください …… 10

税務上 必要な 手続き

「FATCA（ファトカ、外国口座税務コンプライアンス法）」で する必要があること …… 11
「非居住者に係る金融口座情報の自動的交換のための報告制度」で する必要があること …… 13

わからないことを 聞くことが できます …… 14

1 日本国外に 行く 前に すること

長い間 日本国外に 行くときは、日本国外に 行く 前に、

できるだけ 早く 明治安田に 連絡して 必要な 手続きを してください。

わからないことを 聞く ところ
⇒P.14

日本国外に 行く 前に 必要な 手続き

①「海外（渡航・変更）届」を 必ず 出してください

- **「海外（渡航・変更）届」に、日本にいる 代理人の 住所を 書いて 出してください。**
  書類や 請求書などは 日本に いる 代理人の 住所に 送ります。
  明治安田は お知らせや書類を 日本国外の 住所には 送りません。

- 「MY ほけんページ」で 日本から 出ていく ときの 手続きが できる、貯蓄性商品（貯金と 似ている 仕組みが ある 生命保険）も あります。（※）

※明治安田の長期運用年金、外貨建・エブリバディプラス（運用重視タイプ）、円貨建・エブリバディプラス（そなえるタイプ・ふやすタイプ）【この内容は、2025年12月の ものです】

②明治安田の 専用サイト「MY ほけんページ」に 必ず 登録してください

- 「MY ほけんページ」は、日本国外からでも 契約の 内容を 確認できます。
  できる 手続きも あります。
- 「MY ほけんページ」を使うときは、**「MY ほけんページ ID」、「ログインパスワード」、「携帯電話の番号」**を 登録してください。（※）
- 「MY ほけんページ」で できない 手続き（⇒ P.6 を 見てください）は、日本にいる 代理人が 手続きをしてください。

MYほけんページ

登録はこちら

※登録が できない スマートフォンの 種類が あります

（※）登録する メールアドレスは、日本国外でも 使うことが できるものにしてください。
日本国外の 携帯電話の 会社を 使っている場合は、「MY ほけんページ」で できない 手続きが あります。
ショートメッセージ（短い 文章を 電話番号を 使って 送ること）を使う 手続きです。
日本国外の 携帯電話の 会社は ショートメッセージを 使うことが できないからです。
日本国外で 携帯電話の 種類を 変えるときは、注意してください。

税金の 法律で 守ってほしいことと 知ってほしいこと

税金の 法律は 国によって 違います。詳しいことは、国税庁の WEB サイトを 見てください。
わからないことは、税理士や 税務署などに 聞いてください。

「FATCA（ファトカ、外国口座税務コンプライアンス法）」で 決まっていること

明治安田は、契約者が 特定米国人か 確認しています。FATCA で 決まっている 日本と アメリカの 約束が あるからです。FATCA は アメリカの 税金の 法律です。契約者が 特定米国人の場合は、必ず 教えてください。

→ 詳しいことは、P.11 を 読んでください

「非居住者に係る金融口座情報の自動的交換のための報告制度」で 決まっていること

契約者の 名前と 住所、税務上の 居住地国を 必ず 生命保険会社に 教えてください。
届出書に 書いて 教えてください。税務上の 居住地国が 変わる場合は、必ず 教えてください。

→ 詳しいことは、P.13 を 読んでください

2 日本国外に いる間に すること

日本国外に いる間の 手続きについて 説明します。

日本国外に いる間に 保険料を 払う 方法を 決める

日本国外に いる間は、下に 書いてある 方法で 保険料を 払ってください。
詳しいことは 明治安田に 聞いてください

わからないことを 聞く ところ
⇒P.14

保険料を 払う 方法

- 口座振替で 払う（使えるのは 日本の 口座だけです）
- あなたが 働いている 会社が あなたの 給料から 払う
- 日本にいる 代理人が 払込取扱票を 使って 払う
- クレジットカードで 払う（※）
- 日本国外に 行く 前に、保険料を まとめて 払う（前納、一括払）（※）
- 保険料を 払う 必要がないものに 変える（※）
  （保険料を 払う 期間が 終わったときや、払済保険・延長定期保険に 変えるときなど）

（※）契約によっては できない場合も あります

日本国外に いる間は できない 手続きを 確認する

この手続きが できません

- 日本国外の 口座から 保険料を 払う
- 保険金を 日本国外の 口座で もらう
  ※どうしても 日本の口座が 無理な 理由があるときは、明治安田に 聞いてください
- 新しい 保険に 入ること

など

- 行った 国によっては、ほかにも できない 手続きが あります。
- 上に 書いてあることを 認めない人は、保険を やめてもらうことが あります。
- 保障の 内容を 変えるときは、明治安田に 聞いてください。

「MY ほけんページ」で できる 手続きを 確認する

「MY ほけんページ」で 契約などの 内容を 確認できます。一部の 手続きも できます。

確認できること

担当者や コミュニケーションセンターに 電話が できない 時間でも 契約などの 内容を 確認できます。

ご契約内容の照会

契約などの 内容を 確認できます

手続履歴の照会

今までにした 手続きを 確認できます

手続き

「MY ほけんページ」で できる 手続きです

保険金・給付金のご請求

保険金や 給付金を もらう 手続きです

外貨建保険の目標値変更

外貨建保険の 目標値を 変えます

受取人の変更

保険の お金を 受け取る 人を 変えます

（契約によっては できない場合も あります）

保険契約者代理特約の中途付加・解約

保険の 手続きを 代理人が できる 特約を、

途中で つけたり やめたりできます

お金の借入れ（契約者貸付）

明治安田から お金を 借ります

お金の引出し

（積立配当金、すえ置き保険金、祝金など）

明治安田に 預けている お金を 出します

借入金・保険料振替貸付のご返済

明治安田から 借りた お金を 返します

お受取口座（送金口座）の登録・変更

お金を もらう 口座を 登録します。変えます

（日本の 口座だけです）

保険料振替口座の変更

保険料を 払う 口座を 変えます

（日本の 口座だけです）

減額・特約の解約等（保険金変更）

保険金を 減らしたり 特約を やめたり できます

手続きを する前に 担当者に 連絡します

ご契約の解約

保険を やめます。手続きを する前に 担当者に 連絡が 必要な 保険があります

※口座の 登録をしないと 保険金や 給付金を もらうことが できません。

登録できるのは 日本の 口座だけです

※ワンタイムパスワード（SMS）を 受信できる 携帯電話の 電話番号が 必要な 手続きも あります

書類を もらう

書類は、日本に いる 代理人の 住所に 送ります

氏名の変更（改姓・改名・文字訂正）

名字や 名前を 変えたり、間違った 文字を 直すための 書類を もらいます

生命保険料控除証明書の再発行

生命保険料控除証明書を もう一度 もらいます

そのほかに できること

下に 書いてあることが できます

健康診断結果の提出

健康診断の 結果を 提出します

エピローグ・レターの申込・変更

エピローグ・レターを 申し込みます。
書いたことを 変えます
（手続きのための 書類を 日本に いる 代理人の 住所に 送ります）

※ 「MY ほけんページ」で できる 手続きなどは、ほかにも あります。
できる 手続きなどは、これからも 増えます。
詳しいことは、明治安田の WEB サイトを 見てください。

パソコンから
インターネットで 調べることも できます！
めいじやすだ MYほけん 検索

スマート フォンから
ここから 「MY ほけんページ」を 見ることが できます

「MY ほけんページ」で　できない　手続きを　手続きする　方法を　確認する

書類を　もらう　手続きを　契約者がします。そのあと、日本にいる　代理人が　書類を　もらって、手続きをしてください。
手続きをするときは、明治安田の　WEB サイトで　詳しいことを　見てください。
わからないことは　明治安田に　聞いてください。

「MY ほけんページ」で　できないこと（ほかにも　あります）

- **保険を　契約する　人を　変える**
- **明治安田の　年金を　もらう**

！下の場合は、明治安田に　必ず　連絡してください！

- 日本国外から　また　別の　国に　行くときや、税務上の　居住地国を　変えるとき
- 日本に　いる　代理人を　変えるときや、日本に　いる　代理人の　住所を　変えるとき

日本国外に いる間に 保険金などを もらう

保険金や 給付金を もらう 方法

下の 3つの 方法が あります。
わからないことは、明治安田に 聞いてください。

わからないことを 聞く ところ
⇒P.14

日本国外から 「MY ほけんページ」を使って 自分で 手続きをする

「MY ほけんページ」で できない 手続きの場合は、必要な 書類を 明治安田に 送ってください。
書類は 明治安田の WEB サイトに あります

日本に 戻った 後で 手続きをする

手続きに 必要な 書類を 必ず 用意してください。日本国外の 病院の 診断書などです

日本に いる 代理人の住所に 書類をもらって 自分で 手続きをする

保険金などを もらうために 明治安田に 出す 書類

下の 書類を 出してください

書類を 出す ところ ⇒P.15

病気や けがで 入院などをした場合

必ず 出す 書類	給付金・生前給付型保険金請求書 入院・手術・通院証明書
急な 事故の場合	受傷状況報告書 事故のことが 書いてある 新聞が あれば 出してください 運転免許証の コピー （車を 運転しているときに 事故に あった場合です）
健康保険に 入っている場合	マイナンバーカード（写真が ある 面）、または 資格確認書（マイナンバーカードを 健康保険証として 使わない 人の ための 書類や カード）のコピー（※１）
家族の 給付金を もらう 場合	家族の 関係が わかる 書類 （入院した人と 手続きをする人の 関係が わかるものです）

被保険者が 死んだ場合	死亡診断書（死体検案書）（※2） （被保険者が 死んだ日や 死んだ 理由が わかるもの。 病院などで もらいます） 戸籍謄（抄）本など（※3）
被保険者が 高度障害に なった場合	明治安田が 定めた 診断書（※2）

（※1）次に 書いてある 給付金を もらう 手続きに 必要です。入院治療給付金、障害入院治療給付金、通院治療給付金、障害通院治療給付金、入院時手術給付金、入院時放射線治療給付金、外来時手術給付金、外来時放射線治療給付金、障害外来時手術給付金、障害外来時放射線治療給付金

（※2）診断書が 日本語か 英語以外の場合は、日本語に 書き直した 診断書も 出してもらうことがあります

（※3）手続きによっては、必要な場合があります

保険金などを もらうことが できないときを 確認する

日本国外に いる間も、日本に いるときと 同じ 保障です。しかし、下に 書いてあるときなどは、
保険金などを もらうことが できない場合が あります。
詳しいことは、日本国外に 行く 前に 明治安田に 聞いてください。

下に 書いてある場合は 保険金などを もらうことができません（ほかにも あります）

明治安田が 認めることが できない 病院などで 手術や 入院などをしたとき

先進医療などの、日本国外で 手術などをしても
お金を もらうことが できない 治療をしたとき

日本の 公的医療保険制度と 同じ 基準で
お金を もらうことができる 実額給付の 保障に入っているとき

支払事由で 決まっている
日本の社会保障制度（要介護認定など）にあてはまらないとき

日本国外の 病院で した治療が、日本の病院がする治療に あてはまらないとき

**詳しいことは 「商品パンフレット」、「保険設計書（契約概要）」、「特に重要なお知らせ」、
「ご契約のしおり 定款・約款」、「MY Web約款」を 読んでください。
保障の 内容や 保険の 言葉の 意味などを 説明しています。**

3 日本に 戻ってから すること

明治安田に「帰国届」を 出してください

書類を 出す ところ ⇒P.15

日本に 戻ったら「帰国届」を すぐに 出してください。
「帰国届」は、明治安田の WEB サイトに あります。
「帰国届」を 出すまで、書類などは 日本にいる 代理人の 住所に 送ります。
「MY ほけんページ」で 日本に 帰ってきた ときの 手続きが できる、貯蓄性商品（貯金と 似ている 仕組みが ある 生命保険）も あります。（※）
※明治安田の長期運用年金、外貨建・エブリバディプラス（運用重視タイプ）、円貨建・エブリバディプラス（そなえるタイプ・ふやすタイプ）【この内容は、2025年12月の ものです】

日本国外では 次の 手続きは できません。
・新しい 保険の 契約をする
・保障の 内容を 大きくする など
手続きを したいときは 日本に 戻って（一時的に 戻ったときも 同じです）、「帰国届」を 出した 後に 手続きをしてください。
担当者に 連絡すれば、必要な 手続きを 教えます。

税務上 必要な 手続き

「FATCA（ファトカ、外国口座税務コンプライアンス法）」で する必要があること

契約者が「特定米国人」の場合は、

「米国納税者証明依頼書兼情報提供同意書(W-9・個人)(米国渡航者用)」 を 出してください。

この書類は、次から「W-9」と言います。

「W-9」に 書いた 名前や 住所などの 個人情報は ほかのことに 使いません。

手続きに 必要な 書類は 明治安田の WEB サイトで 印刷できます。書類に 必要なことを 書いて 明治安田に 出してください。 ⇒ P.1 の 前の ページを 見てください

特定米国人について

下に 書いてある人は、FATCA で 決まっている 特定米国人かもしれません。
長い間、アメリカに 行くときや 日本に 戻るときは 確認してください。

- アメリカ人（アメリカの 国籍が ある人）
- アメリカの 永住権が ある人
- 3年（今年、去年、去年の 前の 年）の間に 183日より 長く アメリカにいた人

（※）アメリカに いた日の数は、次に 書いてある 方法で 計算します。
今年 アメリカに いた日 ＋ 去年 アメリカに いた日の 1/3 ＋ 去年の 前の 年に アメリカに いた日の 1/6 ＝ 3年の 間に アメリカに いた日
学生ビザ・交換留学ビザなどで アメリカに いた日は 数えません。

特定米国人だと 明治安田に 教える 方法

わからないことを 聞く ところ
⇒P.14

書類を 出す ところ
⇒P.15

アメリカに行く前から特定米国人のとき

アメリカに行く前に「W-9」を 出して 明治安田に 教えてください。

アメリカに いる間に 特定米国人になったとき

特定米国人になった日から 90日以内に「W-9」を 出して 明治安田に 教えてください。
※特定米国人か どうかは「W-9」の 1枚目に 詳しく 書いています。
「W-9」以外の 書類を 出す 場合もあります

明治安田が 特定米国人だと 認めた場合、アメリカの 税金の 役所に あなたの 情報を 教えます

日本に 戻ったときに すること

わからないことを 聞く ところ
⇒P.14

日本に 戻ったら「帰国届」を 必ず 出してください。
アメリカに いる間に 特定米国人になったのに、「W-9」を 出していない人は、
日本に 戻ったときに 出してください。

FATCA の 申告を したくないときや、報告することを 認めないとき

この場合、「米国納税者情報提供不同意書」を 明治安田に 出してください。
この書類は 明治安田の WEB サイトにあります。
この場合、明治安田は あなたの 契約の 情報などを 日本の 税金の 役所に 教えます。
法律で 決まっています。
日本の 税金の 役所は アメリカの 税金の 役所に その情報を 教えます。

「非居住者に係る金融口座情報の自動的交換のための報告制度」で する必要があること

税務上の 居住地国が 変わるときは、
「租税条約実施特例法に基づく届出書(居住地国の異動)」を 出してください。

わからないことを 聞く ところ
⇒P.14

この書類に 書いた 名前や 住所などの 個人情報は ほかのことに 使いません。
手続きに 必要な 書類は 明治安田の WEB サイトで 印刷できます。書類に 必要なことを 書いて 明治安田に 出してください。 ⇒ P.1 の 前の ページを 見てください

税務上の 居住地国が 変わるときに 出す 書類について

書類の名前	**「租税条約実施特例法に基づく届出書（居住地国の異動）」** この書類は、次から「異動届出書」と 言います。
書類を出す人	**明治安田に 教えた（※1）税務上の 居住地国（※2）が 変わった人** （必ず、異動届出書を 出します） ※ 明治安田は、異動届出書の 内容を 確認します。契約の 情報などを 国税庁に 教えます。法律で 決まっています。
いつ書類を出すか	**税務上の 居住地国が 変わった日から 3ヵ月たつ日までに 出してください** ※ 税務上の 居住地国が 変わった後に 出してください。日本国外に 行く 前など、税務上の 居住地国が 変わる 前には 出さないでください。 ※ 税務上の 居住地国が 変っても 異動届出書を 出さない場合、明治安田は、国税庁に 連絡します。「海外（渡航・変更）届」（渡航届）に 書いたことや 契約の情報などを 教えます。法律で 決まっています。

（※1）保険の 契約をするときなどに、税務上の 居住地国を「日本」と 教えた人も 異動届出書を 出してください。
（※2）税務上の 居住地国（税金を 払っている 国）は、下の①・②のように 決めます。
わからないことは、税理士や 近くの 税務署に 聞いてください。
①日本に 住所などが ある人 ＝ 日本
②日本国外に 住所が あるなどの 理由で、その国の 所得税にあたる 税金を 払っている人 ＝ 税金を 払っている国
※①と② どちらもある人は、税務上の 居住地国を 全部 教えてください。
※税務上の 居住地国が ない場合も、ないことを 教えてください。

書類を 出す ところ
⇒P.15

日本に 戻ったときに すること

「帰国届」を 必ず 出してください。
日本国外への 異動届出書を 明治安田に 出した人は、「異動届出書」も 必ず 出してください。
日本国外に いる間に、税務上の 居住地国が 変わったのに、異動届出書を 出していない人は、日本に 戻ったときに 出してもらう 場合があります。

書類を 出す ところ
⇒P.15

わからないことを 聞くことが できます

電話で わからないことを 聞く

日本語で わからないことを 聞く

コミュニケーションセンター

日本から 電話をするとき

TEL 0120-662-332

日本国外から 電話をするとき

TEL +81-3-5954-8840

※問い合わせが できる ところは 明治安田のホームページで 確認してください

日本語以外の 言葉で わからない ことを 聞く

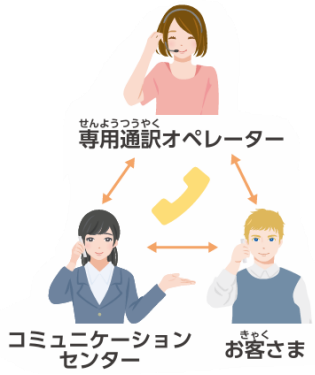
日本語が 不安な人のために、下の ５つの 国の 言葉で 通訳をします。
日本国外からでも 電話が できます。
【 英語、 中国語、 韓国語、 ベトナム語、 タイ語 】

日本から 電話をするとき（５つの 国の 言葉で 通訳をします）

TEL 0120-701-722

日本国外から 電話をするとき（通訳をしてほしい 言葉の 番号に 電話をしてください）

- **＋ 81-3-6630-9062（英語：English）**
- **＋ 81-3-6630-9063（中国語：中文）**
- **＋ 81-3-6630-9064（韓国語：한국어）**
- **＋ 81-3-6630-9065（ベトナム語：Tiếng Việt）**
- **＋ 81-3-6630-9066（タイ語：ภาษาไทย）**



電話が できる時間
月曜日 から 金曜日 … 午前9時 から 午後6時
土曜日 … 午前9時 から 午後5時 （日本の 祝日と 年末年始は 休みです。日本の 時間です）

わからないことを 聞くときは、契約者が 電話を してください。
保険金や 給付金を もらう 手続きは、被保険者か お金を もらう人が 電話を してください。
※あなたと 電話で 話したことを 録音します。もっと 良い サービスを できるようにするためです。

インターネットで 聞く

明治安田の WEB サイトで「チャットボット」を 使うことが できます。
「チャットボット」は、手続きなどの 質問に 機械が 自動で 答えます。
いつでも 使うことが できます。
「チャット」で 人に 聞くことも できます。
「かんたんお手続きフォーム」（※）で 聞きたいことを 書いて 送ることも できます。

パソコンから

インターネットで
調べることも できます！

めいじやすだチャットサービス 検索

スマートフォンから

ここから
チャットサービスを
使うことが できます

※「かんたんお手続きフォーム」でもらう手続きをした 請求書は「海外（渡航・変更）届」に 書いた 日本にいる 代理人の 住所に 送ります。

手続きに 必要な 書類は この住所に 送ってください

郵便番号 135-8740 日本郵便株式会社 深川郵便局 郵便私書箱第2号
明治安田生命保険相互会社 事務オペレーション部 ダイレクト事務G あて

Attn：Direct Administration G, Administrative Operation Department, Meiji Yasuda Life Insurance Company
P.O.Box 2, Fukagawa Post Office, Japan Post Co., Ltd., 135-8740

個人情報は 大切に 使います

明治安田は 教えてもらった 名前や 住所などの 個人情報を、下に 書いてあること 以外には 使いません。

- 保険の 契約をしたり、保険の 契約を 続けるための 管理をしたり、保険金や 給付金などを 払ったりするため
- 明治安田と 関係がある 会社などの 商品を 紹介したりするため
- 明治安田の 情報を 教えたり、会社を 管理したり、サービスを よくするため
- このほかに、保険に 関係がある 仕事のため

個人情報を どうやって使うかは 明治安田の WEB サイトに 書いています。

https://www.meijiyasuda.co.jp/privacypolicy/index.html

体に 関係がある 情報も 大切に 使います

- 病気や けがなどの 体の 情報は、とても 大切に 管理します。ほかの人が わからないようにします。
- 教えてもらった 情報は、下に 書いてあること 以外には 使いません。
  保険の 契約をするため、保険の 契約を 続けるための 管理をするため、保険金や 給付金などを 払うため、医事研究・統計などのため

明治安田が 再保険に 入るときに すること

- 明治安田が 再保険会社と 再保険の 契約をすることが あります。（2 つ以上の 会社と 契約する ことも あります）保険金が とても 多くなったときでも 確実に 払えるようにするためです。
  再保険出再契約をするときは、必要な あなたの 情報を 再保険会社に 教えることが あります。
- 再保険会社には、下に 書いてある 情報を 教えます。
  - 保険証券番号（再保険が 必要な 保険の契約を 調べるために 使います）
  - 保険の 契約者と 被保険者の 名前や 性別、生まれた 年と日
  - 保険で もらえる お金などの 契約の 情報
  - 病気や けがなどの 体のこと
  - お金を もらう人の 名前や 住所、健康診断の 結果、戸籍謄（抄）本に 書いてあることなど
- 再保険会社は 教えてもらった 情報を 下に 書いてあること 以外には 使いません。
  - 再保険の 契約をするため
  - 保険の契約を 続けるための 管理をするため
  - 保険金や 給付金などを 払うため

明治安田