


離日前の諸手続き



研究者向け (中・長期滞在者) チェックリスト



国際サポートセンターでは、マークのある手続きについて支援します。

タイムライン	手続き項目	No.	該当者	手続き内容	該当項目 チェック	国際サポート センター支援	完了 チェック
出発 1 (2 か 月 前	引っ越し	1	退去の予告 現在の住まいは引っ越し時に退去予告が必要ですか？	はい → i 民間アパート ▶ 家主に退去予定を連絡し、契約書に記載された期間に基づいて解約通知を提出します。 * アパートの賃貸借契約書に記載されている『退去予告』の時期を確認してください。	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		2	退去時点検日の設定 全員	→ i 民間アパート ▶ 解約通知を提出する際に退居点検日を決めます。 ii ユニバーシティ・ハウス・国際交流会館入居者 管理人窓口で退居日点検の予約を行い、退居届 下記のリンクより退居届を提出します： https://forms.gle/PuCKxeRHvXM7wMMi6 * 注意： a) 最終清掃の費用と敷金の精算を退去前に済ませたい旨を、必ず家主に伝えてください。 b) 民間アパートの場合、敷金の返金手続きは現状回復点検日から最大1ヶ月かかることがあります。そのため、現状回復点検日を決める際には、帰国するため日本の銀行口座を解約することを家主に伝えて下さい。 c) 敷金の返金完了までにかかる時間や、日本の銀行口座の解約時期を考慮して、退去日や現状回復点検日を決定してください。	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		3	本国へ荷物を送る 本国に送る大きい荷物がたくさんありますか？	はい → i 荷物を自宅に郵送する場合： ▶ Japan Post Service https://www.post.japanpost.jp/int/service/index_en.html ii 運送業者を依頼する場合： ▶ Nippon Express Co., Ltd https://www.nipponexpress.com/moving/ ▶ Yamato Logistics Co., Ltd. https://business.kuronekoyamato.co.jp/promotion/kaigai/english/index.html	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		4	粗大ごみの処分 処分が必要な粗大ごみがありますか？	はい → i 粗大ごみ処分の申込 (手数料がかかります) 粗大ごみの出し方については仙台市のウェブページをご参照ください： http://www.city.sendai.jp/haiki-shido/foreignlanguage/en/garbage/garbage-02.html * 粗大ごみの例： ガスコンロ、ふとん、マットレス、スプリングマットレス、扇風機、掃除機、ポット、電子レンジ、机、テーブル、食器棚、ベッド。 粗大ごみとして処分できないものについては、下記のホームページをご参照ください。 http://www.city.sendai.jp/haiki-shido/foreignlanguage/en/garbage/garbage-04.html	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		5	持ち物を売る・譲る 売却したい持ち物がありますか？	はい → i 帰国に際し持ち帰らないものを売却もしくは譲渡します。 また、以下のような選択肢もあります。 ▶ www.2ndstreet.jp ▶ https://int.sentia-sendai.jp/e/exchange/bbs.html ▶ "Flea Market Sendai" Facebook Page	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
		6	ホテル・ウィークリーマンションの予約 アパート退去後、出発日までの間、仙台に滞在しますか？	はい → i ホテル・ウィークリーマンションを予約します。国際交流会館、UH片平を一時的に利用することもできます。(国際交流会館は2週間以上、UH片平は1か月以上の利用) * 注意： a) 民間アパートの場合、敷金の返金手続きに退去後1ヶ月程度かかる場合があります。 b) 家主や不動産会社に手続きにかかる時間を確認し、それに合わせてホテルやウィークリーマンションを予約し、退去後の出発日までの滞在先を確保しましょう。	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

タイムライン	手続き項目	No.	該当者	手続き内容	該当項目 チェック	国際サポート センター支援	完了 チェック
出発 2週間前 から	引っ越し	9	部屋の掃除 全員	→ ▶ 部屋を掃除し、不要なものを処分します。	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
		10	転出届 全員	→ ▶ 区役所に転出届を提出します。 転出予定日の2週間前から提出できます。	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	区役所での 手続き	11	住民税 納税義務者に該当しますか	→ ▶ 7番を参照し、住民税の納付手続きを完了してください (必要に応じて納税管理人をそれぞれ選任し、届け出ます) https://www.city.sendai.jp/shiminze-kikaku/kurashi/tetsuzuki/zekin/kojin/gaiyo.htm	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		12	マイナンバーカード マイナンバーカードを持っていますか?	→ はい ▶ マイナンバーカードの失効手続きを行います。 (マイナンバーカードは廃棄・破棄しないでください)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		13	国民年金及び国民健康保険 国民年金及び国民健康保険に加入していますか	→ はい ▶ 国民年金及び国民健康保険の脱退手続きを行います。	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		14	児童手当 子の児童手当を受けていますか?	→ はい ▶ 児童手当の解約手続きを行う ▶ 「子ども医療費助成受給者証」を返送する。	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	銀行	15	海外送金 日本の銀行口座から海外の銀行への海外送金を希望しますか?	→ はい ▶ 日本の銀行口座に残っている資金を、本国の口座に振り込みます。 海外送金の場合、7営業日ほどかかります。	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
その他	16	アポスティーユ証明 アポスティーユ証明(*)が必要ですか? *日本で発行された公文書を、外国でも公的な文書として認めてもらうための外務省による認証	→ はい ▶ アポスティーユ証明の申請 https://www.mofa.go.jp/ca/cs/page22e_000416.html	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	
出発 7日前 まで	解約手続	17	ガス、電気、水道 ガス・電気・水道は、入居の際にご自身で契約しましたか? (注意:IH/UH/アーバンキャッセルなどにお住まいの方は、必要のない場合もあります。)	→ はい ▶ ライフライン(ガス、水道、電気)の解約手続きをします。 ▶ ガスは、閉栓立ち合いが必要です。 ▶ 必要に応じて国際サポートセンターで立ち合い支援を行っています。 注意: (*銀行口座解約前あるいは帰国前に未払いの料金を精算する旨を業者に連絡してください。)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		18	携帯電話及びインターネット 日本の携帯電話やインターネットのプロバイダーと契約しましたか?	→ はい ▶ インターネットや携帯電話のサービスを解約します。 注意: (*銀行口座解約前あるいは帰国前に未払いの料金を精算する旨を業者に連絡してください。)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		19	個人加入保険 国民健康保険/勤務先の保険以外の保険に加入していますか? 例: 個人賠償責任保険、地震保険、火災保険、自転車保険、など。	→ はい ▶ 加入している保険を解約します。 注意: (*銀行口座解約前あるいは帰国前に未払いの料金を精算する旨を保険会社に連絡してください。)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		20	東北大学生協組合員登録 東北大学生協組合員に登録されていますか?	→ はい ▶ 東北大学生協組合員の脱退手続きをします。生協/Hagi-coカードを返却し出資金の返還を受けてください。	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
	その他	21	年金脱退一時金 東北大学に雇用されていますか?	→ はい ▶ 文科科学省共済組合年金の脱退一時金については、所属部局の給与担当者に確認してください。 → いいえ ▶ 国民年金を脱退した後、年金脱退一時金の手続きを行ってください。 Note: * 出国後に請求手続きを行ってください。 * 保険料納付済期間等が6ヶ月以上の方のみお申し込みいただけます。 https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.files/A.pdf	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>

タイムライン	手続き項目	No.	該当者	手続き内容	該当項目 チェック	国際サポート センター支援	完了 チェック	
出発 7 日前 まで	その他	22	車の所有権移転 所有している車（自転車、バイク、自動車）を売却/譲渡する予定ですか？	はい → はい →	<ul style="list-style-type: none"> i 所有権移転の手続きを行い、加入していた車両保険を解約します。 ➤ 自転車: <ul style="list-style-type: none"> ・防犯登録を解除します。（一部の自転車店にて可能） ・「自転車譲渡証明書」を作成します。 www.miyagi-kenbouren.com/images/fkankyo/zitensya.pdf ・「自転車譲渡証明書」を買い手に渡します。 ・自転車損害賠償責任保険を解約します。 ➤ バイク及び自動車: <ul style="list-style-type: none"> ・所有権移転手続きをします。（販売店で行うか、第三者に依頼することになります） ・自動車保険・バイク保険を解約します。 ➤ 買い手や次の所有者が見つからなかった場合は、適切に処分するよう手配してください。 ➤ 処分せずに放置すると、もしあなたの名前で登録されている車両が犯罪に使用された場合、あなた自身も巻き込まれる可能性があります。 	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
引越 当日	引っ越し	23	退去前点検 全員	→	<ul style="list-style-type: none"> i 退居前最終点検: ➤ 鍵の返却 ➤ 部屋の点検 ➤ 清掃費用及び保証金の精算 	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
出発 3 日前 まで	銀行	24	銀行口座 日本の銀行口座を開設しましたか	はい →	<ul style="list-style-type: none"> i 銀行口座を解約します。 ➤ (*銀行口座を解約する前に、未払い料金の清算を済ませてください。) 	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	引っ越し	25	転居・転送サービス申込み（郵便局） 全員	→	<ul style="list-style-type: none"> i 旧住所への郵便物が届かなくなるように郵便局に住所変更届を提出します。 参考 https://www.post.japanpost.jp/service/tenkyo/index_en.html (*海外住所ではメール転送サービスをご利用いただけません。)適宜お知らせや研究室等を設定してください。 	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
	その他	26	大使館への通知 出国時にあなたの国の在日領事館・大使館へ届け出る必要がありますか？	はい →	<ul style="list-style-type: none"> i ご自身が国籍を持つ大使館・領事館に届出をします。 	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
勤務 最終 日	大学雇用人 (該当する場合)	27	大学に返却 大学の資産を所有していますか？	はい →	<ul style="list-style-type: none"> i 以下を大学に返却してください: ➤ 文科省共済健康保険証 ➤ 職員証 ➤ 鍵/研究室備品 ➤ ノートパソコン ➤ 図書館の本 等 	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
		28	東北大学校友会（同窓会） 同窓会に加入したいですか？	はい →	<ul style="list-style-type: none"> i 東北大学校友会に入会して、今後もつながりを持ちましょう！ ➤ https://www.tohoku.ac.jp/en/alumni/index.html 	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>
出発 当日	出国審査	29	在留カード 全員	→	<ul style="list-style-type: none"> i 出発空港の出国審査カウンターで在留カードを返却してください。 	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>