南インド
アーユルヴェーダ病院
リトリート
2023

旅のしおり

滞在先

名称　Grees Ayurveda
住所　Azhiyur, Kozhikode, Kerala, India
電話　+91 965671 4334, +91-496 250 4334

フライト情報

フライトNo.	出発時刻	到着時刻

● 家を出発する時刻

● 空港到着時刻
インドの国際線は3〜4時間前

荷物の重量・サイズ
航空会社、国際線・国内線によって違う場合があるのでチェックしておきましょう

預け入れ荷物		
機内持ち込み		

もちもの

○ パスポート

○ 航空券

○ お金・カード

○ ビザ

- ○ 海外旅行保険証券
- ○ ビザのコピー 2部
- ○ パスポートサイズの証明写真（カラー）2枚
- ○ 診察用書類（メディカルレポート／検査結果など）1 部
- ○ 服用している薬
- ○ パスポートのコピー 2部
- ○ 連絡先のメモ
- ○ 筆記具
- ○ 日焼け止め
- ○ 変換プラグ
- ○ サングラス
- ○ 羽織れるもの
- ○ 雨具
- ○ サンダル

インドへの持込みが禁止されているもの

肉および肉製品全般
水産物および魚肉製品
卵製品
乳製品
胚、卵子、精液
ペットフード
羽毛、豚の毛
血清
骨と角の加工品
電子タバコ

許可／注意が必要なもの

衛星電話（許可なく国内で所持・使用することは違法）
大金（現金5,000USドル相当以上は申告要）
唐辛子、刃物類は、必ず預け入れ荷物に

※宝飾品など、高級品は病院に持ち込まないようにご注意ください。

事前準備チェックリスト

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

現地情報

時差　-3.5時間（日本が10時なら、インドは6時30分）

季節　雨季の終わり
天気　晴れたり雨が降ったりする予想
（9月の月間降水量 300mm程度）
気温　1日を通して25〜30℃

重要連絡先

保険会社

◎警察（全国共通）：TEL　100
◎消防署（　〃　）：TEL　101
◎救急車（　〃　）：TEL　102
◎在インド日本国大使館：市外局番011-4610-4610
◎在コルカタ日本国総領事館：市外局番033-3507-6830
◎在ムンバイ日本国総領事館：市外局番022-2351-7101
◎在チェンナイ日本国総領事館：市外局番044-2432-3860
◎在ベンガルール日本国総領事館：市外局番080-4064-9999
※インド国外外からの場合、インド国番号91を付け、市外局番先頭の0をとります