

中国インターネット サバイバルガイド

2026年版

中国到着前に知っておくべきすべて。

目次

- 01 中国でブロックされるサービス
- 02 eSIM vs VPN — どちらが必要か
- 03 接続セットアップ方法
- 04 必須中国アプリ
- 05 出発前チェックリスト

中国本土のグレートファイアウォールは、DNSフィルタリング、IPブロック、トラフィック検査、積極的な妨害などを用いて、多くの海外サービスを遮断または速度低下させています。アクセス状況は都市、キャリア、アプリバージョン、政治的タイミングによって異なります。このリストは永続的なブロックリストではなく、旅行の実用的な目安としてご利用ください。

ブロック

Google Search ブロック	Gmail ブロック	Google Maps ブロック	YouTube ブロック
WhatsApp ブロック	Instagram ブロック	Facebook ブロック	X / Twitter ブロック
ChatGPT ブロック	Gemini ブロック	Claude ブロック	Telegram ブロック
Snapchat ブロック	Pinterest ブロック	Dropbox ブロック	

利用不可または制限あり

Netflix 制限あり	Spotify 制限あり	LinkedIn 制限あり
------------------------	------------------------	-------------------------

一部利用可（制限あり）

Zoom 一部可	iCloud 一部可	Skype 一部可	一部の海外銀行・航空会社アプリ 一部可
--------------------	----------------------	---------------------	------------------------

VPN/eSIM不要で利用可

WeChat（微信） そのまま利用可	Alipay（支付宝） そのまま利用可	抖音 / 中国版TikTok そのまま利用可	Apple Maps そのまま利用可
高德地図（Amap） そのまま利用可	DiDi（滴滴） そのまま利用可	Trip.com（携程） そのまま利用可	通義千問（Qwen） そのまま利用可
Kimi そのまま利用可	豆包（Doubao） そのまま利用可		

ほとんどの旅行者に推奨

中国旅行用eSIM

- + Google、WhatsApp、Instagram、Gmail、YouTube、海外業務アプリへのアクセスが通常最も安定
- + VPNアプリのインストールやトンネル設定が不要
- + 出発前にインストールし、到着後にデータローミングを有効化するだけ
- + スマートフォンで使用可能。プランでテザリングが許可されていれば、ノートPCも接続可能
- + 料金はプロバイダーとプランによって異なります

自国キャリアに良い中国プランがある場合に最適

自国キャリアの中国ローミングプラン

- + SMSや銀行認証のために元の電話番号を維持できる
- + 現在のSIMが中国ローミングに対応していれば、eSIMへの切り替え不要
- + 元の番号が必要なビジネス旅行者に便利
- + 旅行用eSIMより費用が高く、利用制限が厳しい場合がある

バックアップのみ

VPN

- 機能する場合、ノートPCとホテルWi-Fiに有用
- 出発前にインストールしてテストが必須
- 特に敏感な時期や主要な政治的イベント前後は途中で切断される可能性がある
- 3月初旬、10月の連休前後、重要な政治会議の時期はVPNが広範囲に妨害される可能性がある
- 重要な旅行情報へのアクセス手段をVPNのみに頼らないこと

比較一覧

比較項目	旅行用eSIM	自国ローミングプラン	VPN
最適な用途	スマートフォン中心の旅行者	元の番号が必要な旅行者	ノートPCとWi-Fiのバックアップ
必要な準備	出発前にeSIMをインストール	出発前にローミングを購入・有効化	出発前にアプリをインストールしてテスト
モバイルデータでのブロックアプリ	通常利用可能	通常利用可能	プロバイダーと時期による
旅行中に問題が発生した場合	eSIMプロバイダーに連絡またはプラン変更	自国キャリアに連絡	中国国内での修復は通常困難
ノートPCサポート	許可されていればテザリング経由	許可されていればテザリング経由	ネイティブサポート
敏感な時期のリスク	低い	低い	高い

購入前**01****スマートフォンが旅行用eSIMを追加できるか確認**

海外eSIM対応のスマートフォンを使用してください。中国大陸向けに販売されたスマートフォンは、同じ型番でも旅行用eSIMの追加や有効化ができないことが多いです。キャリアロックがかかったスマートフォンも失敗する可能性があります。設定でeSIMを追加できることを確認し、購入前にプロバイダーの対応機器リストを確認してください。

出発前**02****自国でeSIMをインストールまたはローミングプランを有効化**

オンラインで購入後、QRコードまたはアプリ内のインストール画面を受け取り、出発前にeSIMをインストールしてください。中国大陸に入ってからインストールしようとししないでください。自国キャリアを使用する場合は、出発前に中国ローミングプランを購入し、ローミングが有効になっていることを確認してください。

到着当日**03****データローミングを有効化してアプリをテスト**

到着後、旅行用eSIMまたは自国ローミング回線を有効にし、その回線のデータローミングをオンにして、空港を出る前に地図、メッセージ、支払い認証、翻訳アプリをテストしてください。

旅行中**04****サポートから指示がない限りインストール済みeSIMを削除しない**

一部のeSIM QRコードは1回限りまたは使用回数に限られています。プロバイダーのログイン情報、注文番号、QRコード、サポート連絡先をオフラインで保存してください。ただし、プロバイダーから指示がない限り、トラブルシューティングのためだけにインストール済みeSIMを削除しないでください。

対応端末ガイド

iPhone: 海外eSIM対応モデルを使用してください。中国大陸向けiPhoneが旅行用eSIMを追加できると思わないでください。

Samsung: 最近のGalaxy Sシリーズは多くがeSIMをサポートしていますが、地域、モデルバリエーション、キャリアロックによって異なります。

Google Pixel: eSIM対応のPixelモデルは利用可能ですが、購入前に地域とキャリアロック状態を確認してください。

その他: 設定で「eSIMを追加」または「モバイルプランを追加」を確認し、購入前にeSIMプロバイダーに対応を確認してください。

支払い

Alipayを最初に、現金をバックアップに

Alipay (支付宝) — 外国人旅行者への最初の推奨。海外の電話番号とVisa、Mastercardなどの国際カードに対応。

WeChat Pay (微信支付) — すでにWeChatを持っている場合、または地元の友人、ホテル、ガイド、ミニプログラムの利用が必要な場合に便利。

外国カードでの大きな取引には手数料がかかる場合があります(200元以上で約3%、現在のポリシーとカードルートによる)。人民元現金は法定通貨であり、バックアップとして有用です。

配車

DiDiはUberの実用的な代替手段

DiDi (滴滴) — DiDiアプリまたはAlipay/WeChatのDiDiミニプログラムを使用。可能であれば到着前に国際カードを登録しておいてください。

路上のタクシー — 目的地を(電話番号も含めて)中国語の文字で用意し、直接ドライバーに見せてください。

ドライバーが英語の住所やGoogle Mapsの座標を読めることを期待しないでください。

翻訳

オフラインツールを事前に準備

Google翻訳 — 出発前に中国語のオフラインパックをダウンロード。メニューや看板のカメラ翻訳・テキスト翻訳が便利。

Microsoft翻訳 / 有道翻訳 — 音声、カメラ、オフライン翻訳の優れたバックアップ。

搭乗前にオフラインモードをテストしてください。

オフラインバックアップ

スクリーンショットが窮地を救う

スクリーンショット — ホテルの中国語名、中国語住所、電話番号、パスポートページ、予約確認書、eSIM注文書、緊急連絡先。

紙のバックアップ — バッグにホテルの住所と緊急連絡先を1枚印刷して入れておく。

110 = 警察 · 120 = 救急 · 119 = 消防

地図・交通

Google Mapsに頼らないこと

Apple Maps — iPhoneでは、Apple Mapsが中国で最も外国人に使いやすい選択肢の一つです。中国大陸ではAutoNavi / 高德地図のデータを使用。

高德地図 (Amap) — 徒歩、地下鉄の出口、バス、交通状況、ショッピングモール、観光スポットの詳細なローカルナビ。英語モードが使えれば活用してください。

Google MapsはeSIMやローミングで開けることもありますが、中国の位置データは古かったり不正確だったりすることが多いです。

チケット・ホテル

外国人に使いやすい予約フローを使用

Trip.com (携程) — 高速鉄道、フライト、ホテル、観光スポットのパスポート対応・英語インターフェースのオールラウンドな選択肢。

12306 — 中国鉄路の公式アプリ。変更・払い戻しに便利ですが、短期旅行者には使いにくい場合があります。

パスポートの名前を正確に入力してください。

コミュニケーション

WeChatは有用だが常に必須ではない

WeChat (微信) — 中国の友人、ガイド、ホテル、レストラン、大家、地元サービスへの連絡が必要な場合は必須。

WhatsApp — 多くの旅行用eSIMやローミングプランで利用可能ですが、通常の大陸Wi-Fiや現地SIMデータでは利用できないことが多い。

新しいWeChatアカウントはセキュリティ認証が必要なことが多い。出発数週間前から登録を開始し、友人による認証、カード認証、またはパスポート認証の準備をしてください。

これらのうちいくつかは、到着後に対処すると非常に困難またはストレスがかかります。自国のネットワーク、アプリストア、メール、SMS、銀行認証に通常通りアクセスできるうちに済ませてください。

インターネット接続

- 中国旅行用eSIMを購入・インストール、または自国キャリアの中国ローミングを有効化**
出発前にインストールしてテスト。到着後にデータローミングを有効化
- スマートフォンのeSIM対応と地域サポートを確認**
旅行用eSIMには中国大陸向けスマートフォンは避けること
- プロバイダーのログイン情報と注文詳細をオフラインで保存**
サポートから指示がない限り、インストール済みeSIMを削除しないこと
- VPNを使用する場合：出発前にインストールしてテスト**
バックアップとしてのみ使用。敏感な時期は広範囲の障害が起きる可能性あり

ナビゲーション

- Apple Mapsと高德地図にホテルを保存**
Apple Mapsは中国大陸ではAutoNavi / 高德地図のデータを使用
- 高德地図 (Amap) をインストール**
英語モードを有効にして空港、ホテル、主要駅を保存
- DiDiをインストール**
支払い方法を追加して英語の配車フローをテスト
- 中国語の目的地名を保存**
タクシードライバーが英語の住所や地図のピンを読めない場合がある

コミュニケーション

- 2~4週間前にWeChatの登録を試みる**
新しいアカウントは認証のサポートが必要な場合がある
- 海外の連絡先のためにWhatsAppを維持**
多くの旅行用eSIMやローミングプランで利用可能。通常の大陸ネットワークでは不可
- ホテルの電話番号を保存**
タクシードライバーや緊急連絡に便利

支払い

- Alipayをセットアップ**
中国国外でVisa/Mastercardを登録して認証を完了
- 任意：WeChat Payをセットアップ**
すでにWeChatを持っているか地域の連絡先がある場合に便利
- バックアップとして人民元現金を携帯**
地方、昔ながらの店、障害、カード問題の際に有用
- 大きな支払いの前に外国カードの手数料を確認**
大きな取引では現在のポリシーによっては手数料がかかる場合がある

AIと翻訳

- 出発前にQwenまたはKimiをテスト**
ChatGPT、Gemini、Claudeに頼るのではなく、中国でアクセス可能なAIを使用
- 中国語のオフライン翻訳パックをダウンロード**
インターネットなしでカメラと音声翻訳をテスト
- 中国語の重要フレーズを保存**
ホテルの住所、アレルギー、食事制限、緊急フレーズ

オフラインバックアップ

- ホテルの中国語名、住所、電話番号をスクリーンショット**
タクシードライバーや駅スタッフに直接見せる
- パスポート、ビザ、予約書、保険をオフラインで保存**
スクリーンショットとクラウドのコピーを両方保存
- eSIMのQRコード/注文/サポート詳細をオフラインで保存**
QRコードとアカウント詳細を保存し、インストール済みeSIMは不用意に削除しないこと
- 緊急番号を保存**
110 警察 · 120 救急 · 119 消防