

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

キューバ



※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化している場合があります。記載内容については正確を期していますが、万が一誤りがあった場合には JICA は責任を負いかねますのでご了承ください。

※本資料は JICA 海外協力隊を対象としたものであり、その他の方には該当しない情報も含まれている可能性があります。

目次

1. 赴任時の携行荷物について
2. 別送荷物について
 - (1) アナカン・郵送等の利用について
 - (2) 通関情報について
3. 通信状況について
 - (1) パソコンの普及状況
 - (2) 携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
 - (1) 現金持込にかかる注意
 - (2) 両替状況
 - (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について
5. 治安状況について（JICAの安全対策については、隊員ハンドブックを参照）
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
 - (1) 本邦、国際免許証の携行の要否
 - (2) 現地運転免許の取得手続き
 - (3) 車両の購入・輸送について
10. お問い合わせ
11. その他

1. 赴任時の携行荷物について

隊員ハンドブック 3-5 出発時の注意事項を必ず確認の上、ハンドブックに記載されている「手荷物として持参するもの」は必ずお持ちください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

当地の郵便事情は非常に悪く、また民間宅配業者（DHL）は存在しますが、引き取り時に多額の輸入関税を請求されたり、引き取りに非常に時間がかかることから、アナカン、郵送等を利用することは考えない方が得策です。

(2) 通関情報について

当国では、パソコン、通信機器、ドローンなどの持ち込みが制限されています。パソコンについては、一人3台以上の持ち込みができず、通信機器ではwifiルーター、無線機、衛生携帯電話、モバイルGPSの持ち込みはできません。スマートフォンは持込可。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

ここ数年でパソコンの普及が広まりつつありますが、日本のように個人に各一台のパソコンが普及しているような状況ではなく、非常に高価なものです。

当地にはパソコン・周辺機器を取扱う小売店はほぼなく、新たにパソコンを購入することは非常に困難です。特に日本語キーボードといったものは一切ありません。また、米国の経済制裁の影響からパソコンソフトのアップデート、アップグレードといった作業をオンラインで行うことが困難ですので、予め日本を出発するまでにお使いのソフトのアップデートを済ませておくことが肝要です。パソコンを利用される際は、キューバで使用が制限されているサービス（ソフトウェアのインストールやアップデート、サイトの閲覧等）もあるため、VPNを使用する必要があります。出国前に忘れずにパソコンにVPNソフトをダウンロードしておいてください。

(2) 携帯電話の普及状況

ここ数年で携帯電話は一気に普及しました。モバイルインターネット接続も料金は安くはないですが、ほぼ全国で接続が可能です。しかしながら、携帯電話端末を購入できる場所は限られ端末も高価なことから、本邦等で予め購入して持参することをお勧めします。また、パソコン同様、キューバでは使用が制限されているサービスがあるため、出国前に携帯電話にVPNソフトをダウンロードしておいてください。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

国内では、外貨現金の入手が困難であるため、ユーロ、ドルを適当な割合で混ぜて持ち込むことをおすすめします。また、キューバへの現金の持ち込みや持ち出しが5000米ドル相当以上となる場合は税関への申告が必要となりますのでご注意ください。

(2) 両替状況

銀行や公営の両替所（CADECA）でドルやユーロからペソへの両替が可能です。一方で、

ペソからドルやユーロへの両替の機会は非常に限られています。必要に応じて、少しずつ両替することを推奨いたします。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

それぞれの生活スタイルによりますが、住居に入居する際にはデポジットとして家賃 2 ヶ月分程度の料金を支払う必要がある場合等もありますので、生活立ち上げに要する資金として 50 万円程度相当額のドルもしくはユーロ現金を持参された方が良いかと思えます。

また、当地では、外貨建てデビットカード払い（もしくはクレジットカード払）の国営小売店が普及しています。基本的に輸入品はクレジットカードで購入することになりますので、複数のクレジットカードを日本から持参されることをお勧めします。なお、キューバで使用できるクレジットカードは VISA 又は MASTERCARD の 2 種類（米国の金融機関以外で決済されるカード）に限られています。日本で発行されたクレジットカードでも米国系銀行が決済銀行となっていれば使用できず、キャッシュカードも CITIBANK、CIRRUS、PLUS 等も使用することはできないため、ご注意ください（[在キューバ日本大使館 HP](#)）。

5. 治安状況について（JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照）

キューバは情報の統制が厳格で、事件・事故などのニュースがテレビ、ラジオ、新聞等には流れず、統計の発表も少なく、公式な犯罪統計がありません。しかし、生活物資の慢性的不足や貧富の格差の拡大などからくる生活不満を背景とした一般犯罪が増加している傾向にあります。日本大使館へ報告のある日本人犯罪被害として、空き巣、強盗、窃盗（置き引き、スリ、車上狙い、詐欺等）などの件数は確実に増えているとの情報です。なお、他の中南米の国々のように銃器が出回っている状況ではありません。

(1) 一般犯罪

外国人や観光客の多い都市部に置いて、バックやカメラのひったくり、置き引き、人混みでのスリなどが発生しています。銃器の使用はありませんが、ナイフ等の凶器を使用した強盗事件も発生しています。

(2) 強盗事件

防犯カメラに映りにくい夜間帯に発生する可能性が高いですが、昼間帯に置いても凶悪犯罪が発生しているため、常に警戒心が必要です。発生場所は、ハバナ市旧市街、セントロ・ハバナ区、ベダード区等、ハバナ市の中心部に集中しています。

犯行は深夜帯に集中していますが、白昼、自宅内で強盗被害に遭った日本人もいます。被害は、現金、貴金属、デジタルカメラ、ショルダーバック、携帯電話が中心です。

(3) 殺人事件

国連発表の統計では、キューバ国内における人口 10 万人辺りの殺人発生率は 5.0（2016 年）と発表されています。この数字は、世界平均（5.8 人）よりは少ないですが、日本（0.3 : 2018 年）の約 16.5 倍となります。凶悪犯罪が少ないとされているキューバでも、米国（5.0 : 2018 年）と同程度の殺人発生率です。

(4) 詐欺事件

長期間にわたる経済低迷等からとキューバペソの価値が下落し、市中ではドルの価値が高騰しています。このため、ドルを中心とした外貨を持つ観光客や外国人が換金詐欺等の被害にあいやすい状況と言えます。このため、ホテルや正規の両替所（CADECA）で、換金するようにしてください。

(5) 薬物犯罪

キューバ政府は、麻薬の所持や使用に厳しく対処しています。安易に見知らぬ者から荷物を預かったりせず、また、安い葉巻があるなどと路上で言い寄って来る者などは絶対に相手にしないことです。やり取りをするだけでも、監視社会ですから、疑いをかけられたりする可能性があります。薬物に限らず不正な売買（不正両替、闇市場での売買、禁制品売買等）も厳しく罰せられますので注意が必要です。

(6) 誘拐

キューバでは、誘拐事案は確認されていませんが、キューバ人と在留外国人の顕著な生活レベルの差は周知の事実であり、「外国人は裕福」と見られています。今後外国人を対象とした金銭目当ての誘拐事案が発生する可能性はあり得ることから、海外在住者の常識・基本として、誘拐の対象とならいたための基本行動を日頃から励行するよう心掛けて下さい。

(7) テロ

キューバは監視体制が厳重で、かつ、銃器が出回っておらず、治安体制がしっかりしていることから、近年、テロ事案は確認されていません。しかし、1976年のクバーナ航空爆破事件や1997年のハバナにおける連続爆弾テロ事件など、現社会主義政権に不満を持った者に因るとされるテロ事件がかつては起こっており、米国のキューバ系アメリカ人組織等反体制派は活発な活動をしていますので、テロ発生の可能性は否定できません。

6. 交通事情について

キューバは中南米他国に比べて圧倒的に車両の数が少なく、また、1959年の革命以前に輸入されたアメリカ車両が今も現役で走っている国です。そして、アメリカの経済制裁や自国の輸入制限などから、道路建設や維持管理が不十分で、道路の状態は陥没が多く、未舗装道路も相当あります。

一方で、真夜中でも赤信号ではきちんと停止したり、指示器を使う、優先道路を尊重する、シートベルトのある車はきちんと締めるなど、交通マナーも大変良い国です。

しかし、当国に滞在するJICA関係者が負う最も高いリスクは、犯罪でも、疾病でもなく、交通事故と考えられます。それは、車両の老朽化・未整備と、道路状況の悪さに因るもので、いずれも、一朝一夕には解決するものではなく、よって、JICA関係者が運転する場合も、乗車する場合も、自ら律して、十分な注意が必要です。市民の公共交通としては、外国人用タクシー、乗合タクシー、都市バスなどがあります。

7. 医療事情について

当国では、国民に対し無料で医療が提供され、その技術も高いと評価されており、世界中に医師、看護師を派遣する等政府としてもその活動に非常に力を入れています。また、途上国で唯一新型コロナウイルスに対するワクチンを開発し、国産で商品化を実現する等、高度医療も高いレベルにあるとされています。

しかしながら、実際には長引く経済の低迷、米国の経済制裁による物資の枯渇、機材の老朽化は著しく、この状況は医療現場にも及んでいます。

市中の薬局にはほとんど薬がないため、処方薬であっても購入は難しいとお考え下さい。

他方、首都ハバナを含む各県には、Clinica Internacional と呼ばれる外国人専用の病院があり、外国人に対して有料で医療サービスを行っています。このような病院は、医療レベルも高いため、何らかの疾病を発症した際に受診することが可能です。

ワクチン接種について

当国のワクチンは自国製が多くあります。特に B 型肝炎ワクチンは WHO に承認を受けたワクチンですが、国産性のものしかありません。また、狂犬病ワクチンは動物咬傷時のみ接種できますので、必ず渡航前に必要なワクチン接種が完了するようにしてください。

常用薬・家庭常備薬に関して

現在治療中の方は、必ず十分な量の治療薬を持参してください。常備薬に関しては、JICA 健康管理室からの「携行医薬品の準備について」をご参考ください。

デング熱が疑われる場合、日本で一般的に市販されている解熱鎮痛剤（ロキソニン、パファリン、セデスなど）や風邪薬は、血小板機能を抑制する成分：サリチル酸系製剤（アスピリン、エテンザミド）等が含まれていることが多いため、当国で使用は避けてください。家庭用常備薬を購入の際は、血小板機能を抑制する成分が入っていないことを、薬局で確認してください。

8. 蚊帳について

ハバナでは蚊帳は入手困難です。日本から持参されることをおすすめします。

9. 任国での運転について

当国では、車の購入、レンタカーの利用が非常に難しいため、隊員の運転を不可としています。

10. その他

当国では、ボランティアへの期待が非常に高く、皆様の到着を配属先は心待ちにしています。お時間の許す範囲で、キューバに関する情報収集、スペイン語学習、専門分野に関わる情報収集などをご自身で進めていただき、万全の体制で赴任していただければと存じます。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のキューバ事務所共有アドレス宛にメールでお問い合わせください。

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練が開始してから行ってください。
※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

キューバ事務所アドレス : cu_oso_rep@jica.go.jp

以上