

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ガーナ



※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化する場合があります。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
(1)	赴任時に必ず持参するもの	2
(2)	その他	2
2.	別送荷物について	3
(1)	アナカン・郵送等の利用について	3
(2)	通関情報について	4
3.	通信状況について	4
(1)	パソコンの普及状況	4
(2)	携帯電話の普及状況	5
4.	現金の持ち込み等について	5
(1)	現金持込にかかる注意	5
(2)	両替状況	5
(3)	赴任時に用意することが望ましい金額について	5
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
6.	交通事情について	6
7.	医療事情について	7
8.	防蚊対策について	9
9.	任国での運転について	9
10.	お問い合わせ	9
11.	その他	9
(1)	ガーナでの服装等に関して	9
(2)	到着後のスケジュール及びホームステイ・現地語学訓練について	9
(3)	スマートフォンアプリのインストールについて	10

1. 赴任時の携行荷物について

(1) 赴任時に必ず持参するもの

※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」に加えて、以下を持参ください。

※外貨については、「4. 現金の持ち込みなどについて」を参照してください。

- JICA 海外協力隊ハンドブック（隊員ハンドブック）
- 表敬訪問用の服装
 - 襟付きシャツ、革靴、男性はネクタイ（ジャケットは不要）
- 印鑑（労災の申請をする際に必要）
- 健康管理関連
 - Health & Medical Record、共済会ハンドブック
 - 常用薬、体温計
 - 黄熱ワクチン接種証明書（イエローカード）
- 日本での最終居住地の住所を証明する公的身分証明書（銀行口座開設に必要）
原則として以下のいずれかを持参してください。難しい場合には事前に JICA ガーナ事務所まで相談願います。
 - 運転免許証（有効期限内のもの）
 - マイナンバーカード（転出時に失効していても可）
- 鍵付きのスーツケース及び手荷物用バッグ
持参する全てのバッグが鍵付き、もしくは南京錠等で施錠できるものであること（ファスナー型は容易に開けられる為、フレーム型を推奨）。

(2) その他

- 隊員番号、本籍住所、派遣合意書の締結日付、派遣期間は、手帳に書きとめておき、すぐにわかるようにしておいてください。また各自公用旅券のコピーを持参してください。
- 新型コロナウイルスワクチン接種証明書は、現時点で入国時、また生活、活動において必須条件とはなっていませんが、接種済の方は接種証明書を持参されることを推奨します。
- 入国時、税関で荷物を開けられる場合があります。電化製品、電子機器をはじめ高額な関税をかけられる可能性もありますので、あらかじめご留意ください。
- ドローンの持ち込みは禁止ではありませんが、登録手続きに数日以上を要することに加え、関税・各種手数料の支払い（数百米ドル程度）が必要になります。空港での通関手続きに時間を要し、到着当日のスケジュールにも影響を及ぼす事例が続いているため、お勧めしません。また、各種手続きは各自の責任において行っていただく必要がありますのでご承知おきください。活動上ドローンの使用が必要になる場合は事前にご相談ください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

ガーナの郵便事情は悪く、確実に受け取れる保証はありません。赴任直後に必要なもの、貴重品や薬品などは郵便で送らず、必ず携行してください。

- 郵便事情によって任地に赴任するまでに荷物が受け取れない場合もあります。
- 日本郵便ご利用時は事務所の私書箱宛に送付して下さい。
- DHL, FedEx 等の国際宅配は事務所の住所宛にお送りください。
- アナカンは手続きが煩雑で、高額の通関手数料・保管料などがかかるため推奨しません。

1. 郵便関連

■ 発送方法

- ① EMS (国際スピード郵便)
一番早く荷物を受け取ることができますが高額の関税がかかる可能性があります。
- ② 航空便
- ③ 小形包装物 (Small Packet) 2 キロ以下まで送付可能。原則無税で通関できますが、追跡調査ができません。場合によっては引き取りまでに 2 週間~3 か月以上かかることもあります。

■ 荷物受取の手続き

郵便局から JICA ガーナ事務所へ荷物到着の連絡があった場合、隊員に連絡しますので、各自で引き取りをお願いします。引き取りは、原則到着から 1 ヶ月以内に行う必要があります。それを過ぎると荷物が送り返されてしまいますのでご注意ください。期間内の引き取りが難しい場合にはご相談ください。関税のかからない荷物は引き取って JICA ガーナ事務所内に保管します。

■ 宛先

ガーナの郵便は「私書箱」制です。郵便物は住所だけを書いても届きませんので、P.O. BOX (Post Office Box : 私書箱) 宛に送付ください。電話番号も忘れずに記入してください。

[記入例]

Ms. KYORYOKU Hanako (2022-4)

C/O JICA Ghana Office

P.O. Box 6402, Accra-North, Accra, Ghana

Phone Number +233 (0)302-760781

←自分の名前及び隊次

←JICA ガーナ事務所気付

←事務所の私書箱

←事務所の電話番号

2. 国際宅配便

確実に受け取りたい場合は、「国際宅配便」(FedEx や DHL)の利用をお勧めします。この場合は事務所の住所(P. O. Box ではないもの)宛に送付する必要があります。

[JICA ガーナ事務所の住所及び電話番号]

住所	2nd Floor, The Elizabeth, No. 68A, Senchi Link, Airport Residential Area, Accra, Ghana
電話番号	+233 (0)302-760781

荷物の送付に関しては、全て自己責任となります。盗難・紛失・破損に関して、事務所は一切責任を負えません。事務所は引き取りに関するサポートをしますが、その際に発生する如何なる問題について責任は負えないことをご了承ください。

(2) 通関情報について

EMS 等の荷物の引き取りの際に、関税・引き取り手数料が発生しますが、すべて個人負担となります。課税額は場合により異なりますが、以下を目安としてください。

(内容品の申告金額+日本からの送料) × (関税 20%+付加価値税 15%)

荷物の内容申告額が高くなればなるほど税金も高くなりますので、記載金額は各自で判断してください。これまでの事例では、おおよそ一件当たり 4,000 円~10,000 円程度の関税・手数料がかかってくることが多いようですが、最近の事例では 7kg 程度の身の回り品の荷物の受け取りに 20,000 円以上請求されたケースもあります。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- PC の普及は配属先毎に異なりますが、通常配属先にあるデスクトップなどはモデルが古く、使用されていないことも多いため、必要に応じて個人 PC を業務で使うことが求められます。
- ガーナ国内に蔓延する PC ウイルスの被害を防ぐために、データのやり取りはウイルス対策ソフトを利用した細心の注意が必要です。
- ガーナ乾季の貿易風(ハマターン)で起こる土埃による PC の故障も多いため、PC ケースは必需品です。
- PC、タブレット、スマートフォン(iPhone 含む)は、現地でも購入できます。(参考サイト→<https://telefonika.com/>)
- 個人の PC でのインターネット利用については、ほとんどの隊員は、スマートフォン

端末からのテザリング機能を利用しています。その他に、USB モデム、ポケット Wi-Fi などを購入・利用することも可能です。

(2) 携帯電話の普及状況

- 携帯電話は主要 2 社（MTN と Vodafone）が国内全域をカバーしています。
- 緊急通信手段として、希望者にはデュアル SIM の携帯電話（スマートフォン）を貸与しています。日本から SIM フリーの携帯電話を持参して使用することも可能です。
- インターネット機能の付いた公用 SIM カードを赴任時に JICA ガーナ事務所から一時貸与します。着任後のオリエンテーション期間中に私用の SIM を各自入手します。購入方法等については着任後オリエンテーション期間中に説明があります。
- 通信速度は利用料金毎のプランによって様々ですが、首都では 4G が普及しています。地方都市においても、SNS などのテキスト通信は十分に可能ですが、動画利用やビデオ通話が難しい場合もあります。
- SIM 購入費、通話・データ通信料は、現地生活費に含まれているため各自で負担してください。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

- **米ドル現金は新デザイン 100 ドル札（2013 年以降発行）で持参してください。**旧デザイン 100 ドル札（2012 年以前発行）は両替できないことがあります。
- 20 ドル以下の小額紙幣は両替レートが不利になりますのでお勧めしません。
- 首都の大規模店舗ではクレジットカードも利用できますが、スキミング等には十分注意してください。

(2) 両替状況

- 首都には、空港、JICA ガーナ事務所近隣のショッピングモール（アクラモール）、ホテルなど、多くの場所に両替所があります。
- 地方の銀行でも両替は可能ですが、銀行両替は手続きが煩雑で時間がかかります。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

赴任後に現地生活費の初回送金分（最初の四半期末までの 2~3 か月分）を JICA ガーナ事務所より現金支給します。当面の生活費はそれで賄えますが、以下のような費用も見込まれますので、US\$2,000~3,000 くらいを持参されることをお勧めします。

- 生活備品（調理器具、冷蔵庫、食器類、シーツ、毛布など）の購入費用
- 現地銀行口座の最低預入額（US\$200 および 250 セディ以上を常時預金しておく必要がある。口座解約時に返金）

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）

- 近年の物価上昇と違法金採掘等に携わる外国人の流入に伴い、犯罪件数が増加しています。日本とはまったく異なる治安状況であることを常に意識してください。
- 事件・事故が夜間に多発するため、夜間（日没後：午後 5 時 30 分～翌午前 6 時 30 分）の徒歩移動、都市間移動は禁止しています。夜間に外出する場合、タクシー等を利用しドア・トゥ・ドアで移動してください。
- 深夜帯（首都アクラ：午後 11 時～翌午前 6 時、それ以外の地域：午後 10 時～翌午前 6 時）は緊急の場合を除き外出をしないでください。
- 一般的にガーナは他のアフリカ諸国と比較して、安全で住みやすい国との印象がありますが、外国人を狙った誘拐事件や銃器を使用した凶悪犯罪も発生しており、また、JICA 関係者においても、窃盗、強盗などの被害数が増加しています。任地においては一人の時間も多くあることから、海外における安全の大原則である「自分の身は自分で守る」という意識を常に持ち、安全確保に努め、活動することが必要です。
- JICA ガーナ事務所が行う安全対策は、関係者に対する犯罪被害防止のための情報収集や連絡、注意喚起、緊急連絡体制の構築、交通安全等にかかる活動です。従って、各任地においては隊員が自らの安全意識をもって行動し、必要に応じて安全対策を講じることが求められます。
- 犯罪をゼロにすることはできませんが、適切な予防策をとれば、被害に遭う可能性は低減し、また万が一被害にあっても、その被害を最小限に留める事ができます。そのためには、個々人が日頃から防犯、安全対策の意識を高め、常に最悪の事態を想定して物心両面の準備をしておくことが大変重要です。日本と違い「安全は自ら意識して確保する」心構えが肝要です。

6. 交通事情について

- 交通マナーは劣悪ですので、車両乗車中に限らず、徒歩による移動の際にも注意が必要です。
- 大都市間移動は夜行バスがありますが、スピードの出しすぎで横転し、多数が死亡する大事故が後を絶ちません。日没後から夜明けまでの夜行バス移動は厳禁です。
- 新型コロナの感染状況によっては、公共交通機関（乗り合いバス、長距離バス等）の利用を禁止し、タクシー等借り上げの移動手段を利用していただく場合があります。

7. 医療事情について

(1) 健康管理

- ガーナの医療事情は日本のように整っておらず、特に地方では専門医や検査機器、病院設備が充実しているとはいえません。それゆえ「自分の健康は自分で守る」を意識して、傷病の予防と発生した場合は早めに対応する事が重要です。
- ガーナ到着直後から任地に赴任するまでの約 1 か月間は予定がぎっしり詰まっています。この時期に体調を崩すと、その後の活動にも影響を及ぼす可能性があるため、本邦出発前の健康管理が特に重要です。出発前は渡航の準備で慌しいと思いますが、体調はしっかり整えておいてください。
- 生ワクチンの**麻疹 Measles**、**風疹 Rubella**、**黄熱病 Yellow Fever** の接種はガーナ到着1ヶ月前までに終了しておいてください。**腸チフス Typhoid** と **髄膜炎 Meningitis** の予防接種は、現地でも接種可能ですが、ワクチンが無いこともあります。できるだけ出発前に接種してください。また、接種の際には、ワクチン名（製品名）をしっかりと確認し、将来のため（海外渡航時に求められることもある）にも接種日、接種場所、用量をしっかりと記録に残しておきましょう。
- 新型コロナウイルス感染症に感染し、万が一重症化した場合、高度な治療は期待できません。可能であれば、ワクチン接種（オミクロン株対応 monovalent XXBB.1.5）を済ませてから出国されることをおすすめします。マスクや手指消毒用アルコールは現地で購入可能です。
- 現地の食事は油が多く、刺激が強い（辛い）ことが多いです。お腹の弱い人は環境に慣れるまで控えてください。着任後の宿泊先となるホテルでの水道水でのうがいなどは問題ありません。手洗いは効果のある感染症予防法なので、普段より習慣化するように心がけてください。

※選考の際に未申告であった持病のある方や、過去に大きな病気をした人で、現在気になる事がある人は、顧問医や訓練所の看護師に早めに相談してください。また訓練終了後から赴任前に発生した傷病についても報告してください。赴任後に環境の変化で再発することもあり、予防的に対応することが重要です。なお、未申告の病気については、国際協力共済会の保険対象可否にも影響します。

(2) ガーナにおける風土病の理解

- マラリアや腸チフスなどの通年地域を問わず蔓延している風土病が多くあり、現地の感染症や予防方法、諸症状の対応の仕方について、事前に予備知識を得ておくことはとても重要です。コレラやラッサ熱も時に発生しますが、多くの風土病は対策をしっかりと行えば予防可能であり、必要以上に不安がることなく正しい理解と予防に努めてください。着任時オリエンテーションにて、風土病や予防対策、マラリア検査キットの使用法、傷病時の対応などについても説明いたします。

- 出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入について

出発前のマラリア予防薬内服を強く推奨します。マラリア予防薬の服用を希望する方は、訓練所で配布する派遣前オリエンテーション資料「マラリア予防薬の費用補助について」を熟読し、渡航外来等を受診して、処方を受けるようにしてください。赴任後は JICA ガーナ事務所より予防薬、マラリア検査キット、緊急時用マラリア治療薬を配布いたします。

(3) 歯科や既往症の治療

ガーナで受けられる歯科治療は虫歯からインプラントまで可能ですが、技術的な懸念もありえますし、治療材料なども高額となります。赴任前には歯科検診とクリーニングを受け、治療が必要な歯は治療を済ませ、親知らずの状態(派遣中に生えてくる可能性の有無など)を確認しておいてください。歯科や既往症の治療費については国際協力共済会の補助支給額には限度があり、自己負担もあることに留意してください。

(4) 健康に関連した携行品

- Health & Medical Record、共済会ハンドブック、体温計は別送せず、必ず持参して下さい。Health & Medical Record の表紙には氏名(英語、日本語)と、内側には隊員番号、派遣期間を記載し、ワクチン接種記録の漏れがないかを確認してください。
- ガーナでは、ガーナ製、インド製、欧米製の多くの薬(感冒薬、解熱剤、胃薬、目薬、軟膏など)やサプリメントが購入できますが、漢方や日本製は入手できません。日本特有の整腸剤や湿布剤は購入できませんので、必要な人は持参して下さい。また、持病をお持ちの方や、使い慣れた薬がある人は、日本から持参することをお勧めします。大量に薬を持ち込む場合は、英文の処方箋を携行すると通関がスムーズとなります。
- 日差しが強いので帽子やサングラス、日焼け止めが必要となります。現地でも購入可能ですが日本製を希望される方は携行してください。紫外線防止用の傘や帽子などはありません。
- 発熱や下痢などによる脱水予防として経口補水用の粉末パック等をいくつか持参することをお勧めします。ポカリ等のスポーツ飲料は、医療用としては塩分が少なく糖分が多すぎます(ガーナでも手に入りますが、10袋の作成量が600mlと煩雑であることと、日本とは味が異なります)。
- ハマターンの時期は大変埃っぽくなるため、コンタクトレンズよりも眼鏡の使用をおすすめします。コンタクトレンズ使用の方も、眼鏡の持参を忘れずに、また使い捨てレンズを扱っている眼鏡店は少ないので、コンタクトレンズは必要数を携行してください。レンズの保存液は安定流通でない上に高価ですが、首都アクラやクマシで購入可能です。

8. 防蚊対策について

- 蚊帳は各自で用意してください。JICA ガーナ事務所からの貸与・配布はありません。現地では薬剤付のもの、ついていないものが数種類入手できます。
- 虫よけ薬：クリームタイプやスプレータイプの虫よけが現地で入手可能。
- 蚊とり線香：現地でも入手可能。
- 服装：日没後は特に蚊が多く発生します。マラリア予防として、長そでの綿シャツや綿の白っぽい長ズボンを用意し刺されない工夫が必要です。これらは強い日差しからも身を守ります。

9. 任国での運転について

- 安全配慮の観点から車両の運転は禁止されています。
- 単車貸与での活動も想定されていません。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア班共有アドレス宛にメールでお問い合わせください。

JICA ガーナ事務所ボランティア班共有アドレス：jicagn-jocv@jica.go.jp

11. その他

(1) ガーナでの服装等に関して

- 日常の服装
ガーナでは服装がきちんとしていることはとても重要視されており(公式な場合は特に)、勤務にあたっては襟付きのシャツなどの公式な服装が相手に対する礼儀となります。勤務先にてTシャツ、短パン、サンダルといったカジュアル過ぎる格好で過ごすことのないようご留意下さい。
- 表敬訪問時
オリエンテーション中にガーナ国側関係省庁・日本大使館へ表敬訪問がありますので、それに合った服装(襟付きシャツ、革靴、ネクタイなど)は必ず持参下さい。ジャケットは必ずしも必要ありませんが、先方に失礼のない服装を準備してください。

(2) 到着後のスケジュール及びホームステイ・現地語学訓練について

- ガーナ到着後、首都で1週間程度のオリエンテーションを実施したのち、任地で約2週間のホームステイ及び現地語学訓練を行います。
- ホームステイは、任地の人々の生活および習慣を知り、ガーナにおける行動様式を学ぶ機会とし、現地語学訓練は、現地語の基礎を学習しながらガーナ英語に慣れる

ことを目的としています。

- 英語の教材、辞書については各自、郵送せずに持参してください。また、ガーナ着任後、英語に関しては現地にて訓練を行っていませんので、各自で継続学習を行えるよう準備をお願いします。

(3) スマートフォンアプリのインストールについて

JICA ガーナ事務所からの緊急連絡用に WhatsApp を使用することがあります。また首都では、タクシーに代わり Uber や Bolt を利用する機会が多くありますので、あらかじめアプリをインストールしておくことをお勧めします。

以上

【別添】

- ① ガーナ入手可能物品リスト
- ② ガーナ持ち物リスト
- ③ ガーナ新隊員 入国案内

(いずれも 2023 年 8 月 隊員自治会作成)