

2023年12月10日
JICA ジャマイカ支所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ジャマイカ



※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
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
 - (3) 現地銀行口座開設
 - (4) 買い物時の決済方法
 - (5) 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
 - (1) 医療機関等
 - (2) 腸チフスワクチン接種について
 - (3) 黄熱病ワクチン接種について
 - (4) 狂犬病ワクチン接種について
 - (3) 蚊が媒介する病気について
 - (4) 衛生面について
 - (5) コロナ禍における留意事項
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
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」に加えて、以下を持参ください。

- (1) ジャマイカ外務省および入国管理局発行の受入承認書類
外務省 (MoFA) / 入局管理局 (PICA) 各 1 通
- (2) 衣類 (表敬訪問時着用フォーマル衣服、および革靴等含む)
- (3) 常用薬
- (4) 国際協力共済会会員ハンドブック
- (5) 協力隊ハンドブック
- (6) 日本国内の自動車運転免許証 (所持されている方)
- (7) マイナンバーカード (所持されている方)
- (8) エコバッグ
- (9) その他 (パソコンの持参を推奨)

(1) の入国審査書類は忘れずに必ず持参してください。到着時、企画調査員 (ボランティア事業) が空港到着出口付近で出迎えますが、入国審査エリアと税関検査エリアへ JICA 関係者が入場することはできませんので、ご自身で対応していただく必要があります。

<以下、上記番号に対応した留意事項の補足となります>

- (1) ジャマイカ外務省および入国管理局発行の受入確認書類 (入国審査時に必要)
 - 受入承認書類は出発前に協力隊事務局または訓練所から各自にメールにて送付されますので、必ず印刷して携行してください。皆さんは片道航空券で渡航しますので、アメリカ等での乗継ぎ及びジャマイカ入国の際に、入国査証とともに受入承認書類の提示を求められることがあります。携行しなかった場合、査証を取得していても、航空機への搭乗拒否やジャマイカへの入国が出来ない場合もあるので必ず持参してください。
 - 入国時に説明を求められた場合は、「日本で取得した査証の有効期間は取得日から 3 か月であるため、到着後 2 週間以内に 2 年間の査証延長手続きを行います。」と、各自説明してください。
 - 滞在先連絡先は以下の住所と電話番号を記入してください。

住所 (隊員連絡所) :

Townhouse #12, Seymour Pines, 9 Seymour Avenue, Kingston 6

電話番号 (支所代表) :

876-929-4069

滞在先連絡先はジャマイカ入国カードに記載が必要です。必ず控えて携行してください。

- 2023 年 9 月 1 日から、入国時の入管税関申告書の提出が、原則オンライン化されました。日本出国前又はジャマイカ入国前までにはならず、旅行代理店から連絡されたサイトより申請を行ってください。詐欺サイトが横行しておりますのでご注意ください。なお、オンライン申請ができなかった場合、当面の間は紙での申請も可能

ですので、入国時に申し出てください。

(2) **衣類**（表敬訪問時着用フォーマル衣服、および革靴等含む）

- 着任直後に大使館等へ表敬訪問します。スーツ・革靴等は到着日以降すぐに着用できるよう手荷物として持参してください。

(3) **常用薬**（薬を定期的に服用されている方）

- 定期的に薬を服用されている方は、事前に英文の紹介状（処方箋等）を持参下さい。

(6) **日本国内の自動車運転免許証**（所持されている方）

- 着任の銀行口座開設に必要となります。紛失を防ぐためにも手荷物で持参してください。詳しくは、P.4 「4. 現金の持ち込み等について（3）現地銀行口座開設」を参照ください。

(7) **マイナンバーカード**（所持されている方）

- 着任後の銀行口座開設に必要となります。紛失を防ぐためにも手荷物で持参してください。詳しくは、P.4 「4. 現金の持ち込み等について（3）現地銀行口座開設」を参照ください。

(8) **エコバッグ**

- 着任日に食料、飲料水を購入するために、スーパーマーケットへの立ち寄ります。プラスチックレジ袋は廃止されているため、エコバッグを持参ください。

(9) **その他**

- 赴任時の携行・預入荷物は、通関時に内容検査等でトラブルが生じる場合があるため、**段ボールは使用せず**、スーツケースなど容易に開いて中身を検査官へ見せられる様にしてください。
- **パソコン等の精密機器は十分に保護できるケース等に入れ、手荷物として携行してください。**特に手荷物として携行する荷物は、商業目的の新品製品の輸入と誤解されることを避けるため、購入時の箱での運搬は避け、**個人の携行品は全て『Personal Effects』として申請書に記入**してください。隊員活動報告書等はPCで作成、提出しますので、PCは各自準備することが望ましいです。プリンターは、ジャマイカ支所内ボランティアルームで利用可能です。
- 入国時の通関に係る持ち込み制限等の詳細は、下記リンクよりご確認ください。
<https://www.jacustoms.gov.jm/tags/Travellers>

2. 別送荷物について

2023年4月より、日本の郵便局からジャマイカへ向けて発送する別送荷物の取り扱い（EMSの航空便）が再開しています（DHLも利用できますが費用が高額となります）。

別送荷物の手配は、各運送会社より各自で必要な情報を入手し、国際的に及びジャマイカへの輸出・輸入が禁止されているもの（禁制品）を含まないように確認して発送ください。

（ジャマイカ禁制品の例：はきもの（靴、サンダル等）、電気製品、かみそり、ひも類、化粧品、医薬品、お守り、など40項目以上）

渡航時に EMS にて別送荷物を発送する場合は、JICA 公式 HP ジャマイカ支所のページに記載されている P.O. BOX 宛 に発送してください。到着後、支所で引き取りを行います。なお、EMS の送付状には、以下の通り記載ください。

Name : ご本人のお名前 (ローマ字、パスポートと同じ表記)
 Address : C/O JICA Jamaica office
 P.O. Box 8202, C.S.O.,
 Kingston, Jamaica (W. I.)

また、発送手配後は、スムーズな受け取りのために速やかに追跡番号を支所までお知らせください。到着後、オリエンテーションおよび現地語学訓練期間中に荷物を受け取るためには、出発の 1 週間前までに発送手配を完了することが望ましいです。

3. 通信状況について

(1) パソコン/インターネットの普及状況

- 海外主要メーカーの PC であれば、ジャマイカ国内で購入することが可能ですが、選択できるモデルが少ないこと、また日本より高い価格設定となっていますので、日本で調達し持参することを推奨いたします。
- ジャマイカ国内で PC の修理を行うことは困難です。故障の際は新たに購入することとなります。耐用年数を考慮してご準備ください。
- インターネットの普及率も高く、ほとんどの派遣地域で自宅にネットワークを敷設することや、モバイル wifi ルーターを契約することで通信手段を得ることができます。

(2) 携帯電話の普及状況

- 着任後直ぐに、事務所から緊急連絡用に携帯電話 (スマートフォン) を貸与します。
- 携帯電話の普及率は極めて高く、ジャマイカの一般市民の方々のほとんどがスマートフォンを利用しています。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

- 現金は US ドルを持参してください。US10,000 ドルもしくはそれ以上の外貨をジャマイカに持ち込む場合、ジャマイカ税関に申告する必要があります。

(2) 両替

- US ドル現金は現地通貨への換金を容易に行えますが、**日本円の換金はいけません。** 出発前に、銀行等で US ドルに両替 をして持参してください。

両替について





(3) 現地銀行口座開設

- 長期隊員全員および短期隊員でも JICA 支所が必要と判断する方は、着任後すぐに銀行口座開設を行います。銀行口座の開設は、JICA 支所も利用している現地銀行 NATIONAL COMMERCIAL BANK (NCB) に、米国ドル口座（日本から送金される現地生活費受取口座）とジャマイカドル（JM ドル）口座を開設します。
- 口座開設には政府機関発行の写真付き身分証明書 2 種類の提示が義務付けられています。①日本国内で発行された自動車運転免許証（国外運転免許証ではありません）、又は②マイナンバーカード（自動車運転免許証をお持ちでない方）を必ず持参ください（コピー不可）。
- ①又は②の ID を準備できない場合は、協力隊事務局もしくはジャマイカ支所へご相談ください。
- ジャマイカ支所よりジャマイカ国内の第三者機関へ翻訳を依頼するため、事前にデータ送付を依頼させていただきます。
- 赴任時の旅券に記載されている氏名と上記 ID カードに記載されている氏名が一致している事をご確認ください。

(4) 買い物時の決済方法

- 首都キングストン及び主要都市の大手スーパーマーケットでは、US ドル紙幣での支払いも可能です（おつりはジャマイカドルで支払われます）。
- NCB にて JM ドル口座を開設すると、JM ドル口座のキャッシュカードが発行されます。このカードはデビット機能がついております。主要都市のスーパーマーケット、レストランなどで支払いが可能です（多額の現金を持ち歩く必要がないため安全です）。
- クレジットカードは VISA、MASTER であれば、主要都市のホテル、レストラン、スーパーマーケット等で利用可能です（JCB、ダイナースクラブは一部のみで利用可能、AMEX はスーパーマーケットで使用できない場合があります）。ホテルの予約やレンタカーの利用等でクレジットカード番号を求められることもありますので、1 枚持参すると便利です。
- ただし、ジャマイカではスキミング詐欺被害が増加傾向にあり、暗証番号を人に見られない、信用のおけない店舗では利用を避ける、自身の目の届かないところへカードを持って行かせない、等の被害に遭うリスクを低減する利用を推奨しています。
- トラベラーズチェック (T/C) は利用できません。

(5) 赴任時に用意することが望ましい金額について

- 長期海外協力隊員の場合、着任後すぐに銀行口座開設に合わせて、次回四半期送金までの 1～3 カ月分の現地生活費を支給します。しかしながら、銀行窓口が完全予約制となったため、口座開設までに 10 日ほど時間を要する場合があります。
- 現地生活費の受け取りまで、住居の家賃保証金や当初生活物資の購入等に出費がか

さむ可能性もありますので、「家賃保証金（1ヵ月分）」＋「現地生活費 1.5 か月分程度」＝US2,500 ドル程度の現金を持参されることを強くお勧めします。

- 長期隊員全員と、短期隊員で必要になる方については、銀行口座開設後に査証延長手続きのために旅券を関係機関へ提出します。その後 1～2 か月は旅券を使用することはできません。そのため、旅券が手元に戻るまで、銀行窓口や両替所での現金の両替はできなくなります。
- 街中の ATM、銀行の窓口等で、クレジットカード（カードの裏面に、Cirrus、PLUS と記載されているもの）のキャッシング機能を利用して、ジャマイカドルの現金を引き出すことも可能です（手数料が高額となる場合があります）。

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）

2023 年 2 月末より、キングストンダウンタウンおよびその周辺エリアが外務省渡航レベル 2 に引き上げられました。レベル 2 エリアへは、隊員の派遣および JICA 支所長承認無しでの立ち入りはできません。特に首都キングストン市内での殺人事件率は日本の 250 倍以上となり、それ以外の強盗などの凶悪犯罪も非常に多く、安全対策は非常に重要です。都市間の移動は 19 時までに目的都市に到着すること、夜間（21:00～05:00）の外出は禁止です。また、渡航レベル 2 以外のエリアでも、犯罪が多発する危険地域には日中でも関係者の立入は禁止されています。

ナイフ、拳銃などは犯罪者だけでなく、自衛目的で所持しているジャマイカ人も多く、銃による殺傷事件が数多く発生しています。日常生活で過度に緊張する必要はありませんが、身近に犯罪が潜んでいることを常に意識してください。

キングストン市内の治安状況は特に悪く、金品、スマホなどの貴重品を狙った路上強盗被害が多発していますので、日没後の外出、単独での外出は避けてください。

6. 交通事情について

自動車は日本と同じ左側通行ですが、道路環境、交通マナー等は日本とは大きく異なり、歩行時は十分注意が必要です。近距離移動には、首都や都市部では乗り合いタクシー、ラジオタクシー（無線タクシー）などを利用します。都市間の比較的長距離の移動は Knutsford Express という長距離バスを利用します。

都市部、地方に関わらず、自動車、バイクおよび自転車の運転、バイクの後部座席への二人乗りでの乗車は厳禁としています。利用できる交通機関には注意が必要なため、赴任後のオリエンテーションで『現地の交通安全・治安対策』についての講義を実施します。

7. 医療事情について

（1）医療機関等

ジャマイカの医療レベルは日本と比較するとかなり劣ります。特に歯科治療（親不知を抜くなど）は日本で済ませることをお勧めします。また、医薬品は常備薬程度ならば薬局で購入可能です。コンタクトレンズを使う方は、派遣期間分のコンタクトレンズの予備、洗浄液を持参することをお勧めします。緊急時はキングストン市内または地方都市の 24 時間緊急対応の総合病院で受診します。

（2）腸チフスワクチン接種について

- 腸チフス接種勧奨国ですが、近年、大きな流行の報告はなく、ワクチンの流通も不安定です。接種を希望される方は派遣前に本邦での接種をお勧めします。

(3) 黄熱病ワクチン接種について

- 黄熱病非汚染国であり、ジャマイカへの渡航に際しては接種不要ですが、近隣国では入国に必要な国が多数あります。派遣期間中に任国外旅行を計画している場合は、行き先国の入国条件について調査して下さい。その上で、予防接種が必要とされる国への渡航をする場合は、本邦での事前接種を推奨します。ただし、ジャマイカへの入国に必要なワクチンではないため、JICAからの費用補助対象外です。
- また、黄熱病に感染する危険のある国から来る渡航者は黄熱予防接種証明書が要求されます。乗り継ぎのため、黄熱に感染する危険のある国の空港に12時間以上滞在した渡航者も同様です。すでにイエローカードをお持ちの方は、ご持参ください。
- ジャマイカ国内での接種は可能ですが、接種可能な医療施設はジャマイカ支所指定の危険地域内に位置しており、特別な事情が無い限り立ち入る事ができないエリアとなっています。この場合、安全確保のため警備員や車両を備上するなど、接種に関連して余分な費用が発生することがあります。

(4) 狂犬病ワクチン接種について

- 狂犬病非汚染国であり、ジャマイカ国内での狂犬病ワクチンの供給は不安定です。任国外旅行等で汚染国へ渡航予定があり、接種を希望される方については派遣前に本邦での接種をお勧めします。

(5) 蚊が媒介する病気について

- 蚊が周年発生するため**デング熱の流行**があり、重篤化すると死亡するケースもあります。また稀に、チクングニア熱、ジカ熱、マラリア（主に輸入例）の患者がでることもあります。
- 蚊取り線香や蚊よけスプレーの使用、就寝時に蚊帳を利用するなどして、蚊に刺されないことが大切です。蚊取り線香や虫よけスプレーは、ジャマイカ国内で購入することができます。

(6) 衛生面について

- 水道水は飲用可能ですが生水を避け、フィルターを通して、一度煮沸したものを飲用いただくことを推奨します。または、ソフトドリンクやミネラルウォーター等を利用してください。
- 歯ブラシや歯磨き粉、消毒用アルコールやマスクなどの衛生用品は、街中の薬局や商店で購入することができます。

(5) コロナ禍における留意事項

- 罹患すると稀に重症化するケースがありますので、自身が感染しない、他者へ感染を拡大させないための予防措置を取るようして下さい。
- 予防の基本は日本にいる時と同じです。3密（密閉・密集・密接）を避ける、換気を行う、手指消毒/洗浄を行う、適切なマスクの着用、黙食/個食など、日頃から心掛けて下さい。
- 派遣中のコロナ感染対策は、各国状況に合わせて異なる対応を求められることがありますので、最新の支所方針に従って下さい。

8. 蚊帳について

デング熱の流行がありますので蚊帳の使用を推奨します。必要な場合は現地着任後に購入することができます。

9. 任国での運転について

海外協力隊員はバイクや自動車、自転車の運転は認められていません。

(特別な事情が認められる場合において、安全が認められた範囲に限定し、自転車の運転を認める事があります。)

10. お問い合わせ

任地での活動に関する質問は、以下のジャマイカ支所代表アドレス宛にメールでお問い合わせください。

※長期海外協力隊の方は、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。

JICA ジャマイカ支所代表アドレス : jm_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

(1) SIM カード購入

任国到着後すぐに、支所貸与の携帯電話を利用できるようにするため、最寄りのショップでSIM カードを購入する手続きを行います。SIM カードは、利用者本人が旅券を持参しなければ買えない仕組みになっており、事前に支所が購入して準備しておくことができません。なお、この手続きに係る隊員の費用負担はありません。

(2) 着任直後の滞在先

オリエンテーション期間および現地語学訓練中は、首都へ配属される隊員は各自の住居に、地方へ配属される隊員は隊員連絡所に滞在いただきます。

以上