

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

モザンビーク



※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. 赴任時の荷物について	2
2. 別送荷物について	3
3. 入国時の対応について	4
4. 通信状況について	4
5. 現金の持ち込み等について	5
6. 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）	5
7. 交通事情について	6
8. 医療事情について	6
9. 蚊帳について	7
10. 任国での運転について	7
11. その他	7
12. お問い合わせ	8

1. 赴任時の携行荷物について

(1) 携行荷物

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。

- 米ドル現金：現地訓練期間中の生活費、及び任地での生活を始めるための準備金等（到着日翌日から当該四半期末までの現地生活費を現地で渡します）
- 鍵付きのスーツケース、及び手荷物用バッグ：持参するすべてのバッグがカギ付き、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ためフレーム型を推奨）
- JICA 海外協力隊ハンドブック
- 正装：表敬訪問時に着用するため（スーツまたは、ブレザー、ブラウス/ワイシャツ、ネクタイ、革靴等）
- 健康管理関連：ヘルス・アンド・メディカルレコード、国際協力共済会会員ハンドブック、常用薬、体温計
- ~~運転免許証(原本)：単車貸与予定者のみ必須~~
- その他：隊員番号、本籍住所などは手帳等書き留めておき、すぐにわかるようにしておいてください。各自、公用パスポートのコピーを手荷物に入れ持参してください。

(2) 預け荷物

空港での荷物の取り扱いは決して丁寧ではありません。過去にトランジットの際、預け荷物の鍵が壊されたりナイフで切られたりして、貴重品を盗まれるケースが起っています。マプト到着後の税関の荷物検査では、全ての荷物に対して X 線検査が行われており、新品の家電や大量の薬品・化粧品等は販売目的とみなされ、関税をかけられることがありますので箱やタグを外すことをおすすめします。

対策

- 預け荷物用には丈夫なスーツケースを選ぶ。
- 鍵は必ずかけると共に、スーツケースベルトをしっかり閉める。
- 預け荷物の中には PC、現金、貴金属等の貴重品を絶対に入れない。
- 赴任早々に必要なものは手荷物として機内持ち込みにて持参する。

手荷物

出国やトランジットの際に手荷物の X 線検査があります。かばんの中に入れている携帯電話やパソコンは取り出すように言われますので、取り出しやすいようにしておくといいいでしょう。

機体のサイズによっては搭乗時に大きめの手荷物（キャリーケースや大きなバックパック）を預けるよう指示されることがあります。そのような大きめの手荷物には鍵をかけておき、このような指示をされた場合には PC 等貴重品を取り出した上で鍵をかけて預けて下さい。（PC をいれたまま

施錠せずに預けて盗まれた事例あり)

対策

- パスポートはしっかり身につける。
- 空港内での管理がしやすいように手荷物はできるだけ1つにまとめる。
- 現金は①身につけるもの ②財布に入れるもの ③バッグのどこかに隠すものなど分散して持っておく。
- 手荷物であっても鍵をかけられるようにしておく。

預け荷物が遅延する場合があります。以下のものは、必ず手荷物（機内持ち込み）として持参してください。

- 上着・ネクタイ等（大使館、JICA 事務所、モザンビーク国省庁への表敬時に必要）
- ヘルス・アンド・メディカルレコード
- 1泊分程度の着替え
- PC等の貴重品

2. 別送荷物について

(1) 郵送等の利用

(2024年2月末時点：利用できるのは国際郵便（航空便のみ）、DHLとFEDEXのみ)

国際宅配便（DHL、FEDEX等）で通常1週間、日本郵便の航空便はハガキ、封書、小物で2週間、小包で1月から数か月、船便は3ヵ月～1年程度でマプトに到着します。金額は、サービス、重量によって異なりますので、各会社に問い合わせして下さい。

※コロナ禍では、各宅配会社の利用可能状況が異なるので、事前に各会社に問い合わせご確認ください。上記の輸送期間は、通常時の目安期間となります。

JICA モザンビーク事務所宛に荷物を送付する場合、次のように宛名を書いてください。

(※「JICA MOZAMBIQUE OFFICE」の後に、隊員の氏名を記載してください。)

送付先：JICA MOZAMBIQUE OFFICE

【ここにローマ字で隊員本人名】

Av. Marginal, Nr. 141, 9 Andar, Edifício das Torres Rani,

Caixa Postal 2650, Maputo, Moçambique

JICA モザンビーク事務所は、上記の私書箱 (Caixa postal) から引き取り手続きを行っています。送付された内容物や容量によっては、引き取り手続き等により、JICA 事務所に届くまで数か月要する場合もあり、航空便で最長1年半かかった例がありました。首都マプトでは日常生活に必要なものはほとんど入手可能です。日本から送付する荷物はできるだけ少なくし、貴重品の送付は避けてください。

(2) 国際宅配便の注意

国際宅配便の場合は、送料+輸送品価格に対して関税がかかり、内容物によっては関税が高額に

なることもあります。また、荷物引取りのための諸手続きに時間と手数料がかかります。日本の郵便局から送る場合、関税はかかりませんが、引取り手数料が荷物の重量に応じてかかります（ハガキ、封書以外）。

3. 入国時の対応について

（１）入国時の黄熱病国際予防接種証明（イエローカード）の提示について

モザンビーク国では、国際保健規則（IHR（2005））に則り入国時に黄熱病感染リスク国からの渡航者もしくは、滞在履歴がある渡航者、黄熱病感染リスク国に12時間以上滞在するトランジットでの渡航者に対して、イエローカードの提示を求めています。上記に当てはまらない日本からの渡航者は、入国時にイエローカードを提示する必要はありませんが、以前、入国時に提示を求められ、所持していなかった日本人渡航者に黄熱病の予防接種を行った事例が発生致しました。

先にも記載がある通り、上記にあてはまらない日本からの渡航者に黄熱病予防接種の義務はありませんので、入国時に提示を求められた場合、ご自分で黄熱病予防接種が必要ない旨をご説明頂き、入国ください。説明の際に提示する資料として、「¹モザンビーク保健省発出文書（黄熱病（空港検疫提示書類））」と「²WHO 黄熱病リスク国及び予防接種要求国のリスト（英語版）」をご活用ください。

なお、エチオピア経由の航空便を使用する際は、黄熱病予防接種が必須となります。

（２）入国審査時に回答する滞在先住所について

マプト国際空港に到着後、入国審査の際に、滞在予定住所を聞かれますが、実際に宿泊されるホテルが確定していないため、下記 JICA 事務所が入っている住所をお答えください。不安のある方は、メモをして、入国審査時に滞在先としてご提示ください。

滞在先住所（A endereção do hospedagem）

建物名：Torres Rani Tower

住所：Av. Marginal 141, Maputo, Mozambique

※上記住所を入国時に伝えるか、控えて見せられるようにしてください。また、JICA（Japan Intentional Cooperation Agency）のボランティアであることを英語もしくは、ポルトガル語で説明できるようにしておいてください。

4. 通信状況について

（１）パソコンの普及状況

首都マプト市では比較的容易にパソコンの購入が可能です（デスクトップ型、ラップトップ型）。

¹訓練所入所後手交

² [https://www.who.int/publications/m/item/countries-with-risk-of-yellow-fever-transmission-and-countries-requiring-yellow-fever-vaccination-\(may-2021\)](https://www.who.int/publications/m/item/countries-with-risk-of-yellow-fever-transmission-and-countries-requiring-yellow-fever-vaccination-(may-2021))

ただし、日本語 OS 及び日本語キーボードはない)。価格は概ね日本の 1.5~2 倍です。ノート型パソコンは需要が多くあり、高く売れるためこれを狙った盗難も多く発生しています。

また、電圧が一定でなかったり、埃が多かったり、雨季には激しい落雷が原因で故障してしまうことがあります。リカバリーディスクを作成しておくことで復元可能な場合もあります。電源は 220V、コンセントは丸型 SE タイプ（丸型 C も使用可）。アダプターが必要であるため、現地でも入手可能ですが、到着直後のことを考えた場合、購入して来ることを勧めます。

（２）携帯電話

携帯電話会社も 4.5G サービスを開始し、プリペイド式で利用可能です。従って、SIM ロックフリーの携帯電話を日本から持参すれば、当地で SIM カードを購入次第、インターネットに接続できます。省庁、学校、会社等には固定電話がひかれています。一般にはプリペイド式の携帯電話が広く普及しています。SIM ロックフリーの携帯電話をお持ちにならない方は、簡易な携帯電話を購入することも可能です。国際通話も可能です。

赴任時すぐに携帯電話が使用できるように、~~事務所で各自の SIM（クレジット付）を購入しておきますので、後日 SIM 代 1,000 メティカルを支払っていただくこととなります。~~

5. 現金の持ち込み等について

モザンビークでは日本円の換金はできません。配属先によって住居提供に差があり、生活備品（ガスコンロ、小型冷蔵庫、食器類、シーツ、毛布など）の購入が必要な場合がありますので、日本で支給された移転料を換金し、2,000 米ドル程度を現金で持参する事をお勧めします。短期隊員の場合は、個別にご相談ください。

米ドルは、銀行、両替所等で現地通貨に換金できますが、2005 年以前に発行された米ドル紙幣は換金できない場合もありますので、事前に確認してください。

任地に赴任後、現地銀行に口座（現地通貨及び米ドルの 2 口座）を開設していただきます。最初の四半期分の海外手当は任地赴任前に小切手で渡します。その後は本部から各自の現地で開設した口座（現地通貨もしくは米ドル）に直接送金されます。

また米ドル、モザンビーク通貨（メティカル）の国外への持ち出しに関して、それぞれ 5,000 米ドル・10,000 メティカルを超えると申告が必要となっています（モザンビーク為替法 104、105 条）。また、エチオピア経由の場合、3,000 米ドルを超える持ち込みができません。

なお、当国では、首都、州都等でクレジットカードやデビットカードが使用可能（※店舗や地域によって使用状況はことなります）です。ただし、通常日本人がモザンビークでカードを使うことは稀なため、日本のカード発行元会社の不正利用監視システムによって不正トランザクションとみなされ、使用できないことが時々発生しています。出国前、カード会社にモザンビークでカードを使用する可能性がある旨を伝えておくといいでしょう。

6. 治安状況について

隊員が遭遇する一般犯罪の傾向は乗り合いバス（シャパと呼ばれる）乗り場や、車中、市場での携帯電話や財布やデジカメを狙ったスリ・引ったくり・置き引き、更にはPCやデジカメ、現金を目的とする空き巣や押し入り強盗などです。外国人を狙った誘拐などの凶悪な犯罪も後を絶ちません。基本的な防犯対策はもちろんのこと、自分の周囲（任地）で何が起きているかに対して常にアンテナを張り巡らし、活動期間を通して、犯罪に遭遇しないという強い心構えが必要です。

事務所からは、防犯グッズとして防犯アラーム、サイレン付メガホンなどを貸与しています。移動でバックパックを使用する際には、防水用カバーや南京錠が役立ちます。

また、麻薬犯罪が増加傾向にありますので、空港等で他人の荷物は絶対に預からないでください。

7. 交通状況について

主要な幹線道路や都市部の道路の整備は進んでいますが、一般的に道路事情は決してよくありません。交通手段は乗り合いバス（通称シャパ）が主流で、遠距離移動向けに大型バス（同マシンボンボ）もあります。また、運転技術・マナーともに悪い状況にあります。

飛行機は、マプト市を中心に各州都を結んでいます。しかし、航空賃は割高で、フライトの一方的なキャンセルや時間の変更（12時間以上の遅延や、予定時間よりも早い出発もあり）も起こり得るので注意が必要です。

8. 医療事情について

全般的には国際援助団体等の支援で都市部を中心に病院設備のインフラ整備が進められています。しかし、地方の病院においては医療器材や医療従事者が絶対的に不足しています。マラリア、コレラ、エイズ、結核など隊員自身が気を付けなければならない感染症も多いので十分注意が必要です。予防接種について、任地で接種が必要なものは、事務所で手配して、赴任後に実施してもらいます。また「腸チフス」ワクチンは可能な限り日本で接種して頂き、接種できない場合は赴任後すぐにモザンビークで接種してもらいます。接種に関しては訓練後にモザンビーク事務所、健康管理員より連絡します。

マラリア流行国です。マラリアについて事務所からオリエンテーションを実施し、マラリア予防薬、マラリア検査キットなどを配布します。現在、配布できる予防薬は、マラロンです。

コロナ感染状況にもよりますが、赴任後のオリエンテーション期間の1週間程度は基本事務所でマスク着用のご協力をお願いします。

常備薬がある方は、日本から十分な数を持参してください。また既往歴がある等、持病のある方はかかりつけ医に英文の診断書を記載してもらおうと比較的スムーズに現地で受診できます。

出発前のマラリア予防薬の購入について：推奨

31日以上の長期派遣者の赴任前本邦購入分については、1か月分迄の薬剤調達分を費用補助対象とします（予防薬3種類：マラロン（アトバコン・プログアニル）、メフロキン、ドキシサイクリン）。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。

蜂毒アレルギー及びエピペン購入・持参について

当国に派遣される「養蜂」の方は、蜂に接触する可能性が高い活動なので、活動時、まずは蜂に刺されないための対策を十分講じて行動することが重要です。また、万が一刺された場合にそなえて、活動時にエピペンを携行することが望ましいです。

エピペンの購入は当国では難しいです。そのため、購入を考える方は、本邦で購入することをお勧めします。エピペン購入には、受診して医師の指導のもと購入になります。また JICA での補助はありませんので、私費になります。

該当する隊員で、本件について質問がある場合は、本資料の「11. お問い合わせ」までご連絡ください。

<参考情報> エピペン <https://www.epipen.jp/> 蜂毒アレルギー <https://allergy72.jp/>

9. 蚊帳について

モザンビークはマラリア流行地域であり、防蚊対策が必要です。蚊帳、蚊取り線香、防虫スプレー等は現地で購入可能ですが、日本の質のよい蚊帳を購入し持参することも可能です。

10. 任国での運転について

当国では隊員の運転（単車を含む）を不可としています。バイクの後席に同乗することも禁止です。

11. その他

(1) 服装

日本の春夏向けの服装を準備してください。職場（教員など）によっては、ビジネススタイル（襟付きシャツ・ネクタイ・革靴など）が求められます。教員には上着が配布され、その下には何を着ても良いというところもあります。活動によっては、暑いからといってTシャツで活動は好ましくない場合があり、相手国の人々に対し失礼になります。こちらにはカプラナと呼ばれる布地が売っており、これを地元の仕立て屋でアフリカスタイルのシャツやドレスを作って着ている人も多いです。

アフリカとはいえ、寒い時期もあります（北部高地では10℃以下を記録することも）セーター、ジャケット等があると便利です。ただし、当地でも購入可能です。

(2) 食べ物

ポルトガルの影響を受けた食事は日本人にもおいしいと評判です。南アフリカ資本のスーパーマーケットには牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類やバター・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品が揃います。

市場では新鮮な野菜や果物などに会えます。マプト市内には公設の大きな魚市場もあり、内陸部でない限り、魚介類は簡単に入手できます。

日本食材についてはマプト市では数軒のみ高額ですが、醤油、海苔、豆腐、うどん、味噌、マヨネーズ、餃子も売られています。また、中華食材販売店で代用品の購入も可能です。

(3) 現地で手に入りにくいモノ、日本から持参すると便利なモノ

例えば下記のようなモノです。

文房具 : 日本製の筆記用具

薬品等 : 常備薬 (胃薬、シップ、かゆみ止め、コンタクトレンズ用洗浄液)

日用品 : 爪切り、体温計 (必須)、婦人体温計、下着類・靴下

化粧品・日焼け止め: 日焼け止め、基礎化粧品は使い慣れたものを持参してください。モザンビークでも購入できますが、輸入品であるため高価であり、香料が強く、皮膚が弱い人にはお勧めできません。

家電関連: 電源は 220V、コンセントは丸型 SE タイプ (丸型 C も使用可)、変換プラグ(F タイプ)、変圧器

なお、国際協力共済会は任国にて携行品が故障、または盗難等にあった場合、破損・盗難物品の領収書が必要となります。保険加入者は必ず物品の保証書、購入時の領収書をご持参ください。

また、日本大使館との諸申請書類等の手続きの際に、印鑑が必要な場合がありますので、印鑑 (三文判) を持参されることをお勧めします。

(4) 女性隊員のみなさんへ

婦人体温計とそのグラフ用紙

環境が変わり、生理不順になる人が時々います。健康相談を行う際には基礎体温の記録があると良いので基礎体温計はがあると良いです。持参し訓練所で記録をつけると普段の自分のパターンがわかり、異常時と比較できます。

生理用品

生理用ナプキン、フィンガータイプのタンポンが入手可能です。アプリケーター式のタンポンは入手困難です。輸入品であるため値段も高く、日本製と比較すると品質的にも劣ります。現地で購入したものを使用している女性隊員がほとんどですが、気になる方は日本から持参してください。

12. お問い合わせ

不明な点がある場合は、下記 3 名の VC 宛にご連絡ください。

JICA モザンビーク事務所 中原 二郎 Email : nakahara.jiro3@jica.go.jp

吉村 圭子 Email : yoshimura.keiko@jica.go.jp

瀬下 岳 Email : seshimo.gaku@jica.go.jp

※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。

以上