

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項 (長期隊員用)

## ネパール



※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
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。

- ①JICA 海外協力隊ハンドブック
- ②表敬訪問、公式行事の際に着用する正装
- ③クレジットカード
- ④国際協力共済会ハンドブック
- ⑤体温計、医薬品（常備薬、治療薬）

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

赴任時の荷物の別送には、アナカン、EMS、国際宅急便（DHL 他）などを利用してください。内容物、量にもよりますが EMS は通常 1 週間程度で届くため事務所では EMS をお勧めしています。船便を利用すると大幅な延着（2～3 ヶ月以上）や荷物が紛失するケースもありますので、できるだけ避けた方が無難です。

アナカン利用における保管料、手数料は自己負担となります。アナカンの受け取りには着後 2～3 週間ほどかかるので、すぐに必要な身の回り品（医療品など）はアナカンには入れず、携行してください。エアウェイビル（Air Way Bill）とアナカンリスト（Packing List 英文）は必ず赴任時に持参すると共に、数量等を正確に記入してください。これらの書類に不備があると、引き取り時のチェックに支障をきたし、引き取れない場合もあります。

なお、アナカン（別送品）の送付については免税輸入期間がネパール入国日から 6 ヶ月となっています。もしこの期間を過ぎてアナカン等を受領すると一般課税扱いとなり税金がかかりますのでご注意ください。

#### 郵便荷物や EMS の送付先：

自分の名前（英語表記） C/O JICA Nepal Office, P.O. Box 450, Kathmandu, Nepal

#### アナカンや国際宅急便等（特に空港止めとなる荷物送付）の送付先：

JICA Nepal Office

National Life Insurance Building 3<sup>rd</sup> floor, Lazimpat, Kathmandu, Nepal

TEL:+977-1-4425636 FAX:+977-1-4425658

※備考欄には、受取人氏名を英語で記入願います。

### (2) 通関情報について

#### 携行する荷物について

カメラ、ビデオカメラ、パソコンはそれぞれ一人一台のみ無税で通関できます。その他の電気製品や高額品は直接持参すると入国時に税関でトラブルとなるケースが多いので、ご注意ください。

免税で持ち込み可能な酒類はウイスキーやワイン等 1ℓまたはビール 12 缶、タバコ

は 200 本または葉巻 50 本となります。

私的利用のためのドローンの持ち込みは厳しく制限されています。

### EMS など郵便荷物の取り扱いに係る注意

ネパールでは、相当価額 US\$100 以上の荷物を郵便で送ることは原則禁止されていますので、送付しないようにしてください（家族や友人等にも周知してください）。ただし、相当価額 US\$100 未満の荷物については郵送が可能ですが、税金を支払わないと引き取ることができません。税額は明細書上の記載価額に税率（食料品 25%、衣類 25%、靴 40%、電化製品 45%、内容物により若干の差があります）を乗じた額です。左記のとおり、電化製品については、引き取り時に高額の税金が課せられるため、赴任に合わせて荷物を送る際や、任期中家族等に依頼して荷物を送ってもらう際には、なるべく含めないことをお勧めします。

※荷物の送付については、様々な方法があります。当事務所で把握している情報には限りがありますので、詳細は使用する航空会社や宅急便会社等にお尋ね下さい。

## 3. 通信状況について

### (1) パソコンの普及状況

（現地で購入可能なPCの機種・価格、プロバイダ、E-mailの利用状況など）

○PCは現地で購入が可能ですが、日本語ソフトウェアの入手は不可能であるため、日本よりノート型PCを持参されることをお勧めします。

○首都及び主要な地方都市（現在隊員が派遣されている地域の大部分）ではワイヤレス及びADSL等でインターネットに接続が可能です。

○インターネットカフェは首都及びポカラには多数ありますが、それ以外の都市では少なく、首都でも日本語入力ができるパソコンがあるインターネットカフェは限られています。

○ネット状況に関しては、日本に比べると環境は良くありませんが、ネットメール等の確認は十分に可能です（ファイルや画像等の取り込みには若干の時間を要します）。また、インターネットは主に以下の会社が利用されています。

Nepal Telecom

<https://www.ntc.net.np/>

World Link

<https://worldlink.com.np/>

Ncell

<https://www.ncell.axiata.com/>

Vianet

<https://www.vianet.com.np/>

### (2) 携帯電話の普及状況

天候、回線の混み具合により左右されることもありますが、隊員が派遣されているほぼ全ての地域で固定電話および携帯電話での通話が可能です。

#### 4. 現金の持ち込み等について

##### (1) 現金持込にかかる注意

○現在ネパール国立銀行の方針により、ネパール国内で TC の使用ができません。したがって US ドルか日本円の現金を持参ください。

○外国人は入国後 6 ヶ月を経過するまで、国内航空券購入に US ドルの現金が必要です。とくに地方隊員は緊急な首都上京等の可能性を踏まえ、ドルの現金を最低 500 ドル程度持参することをお勧めします。

○ネパール到着後に US ドルとネパールルピーの銀行口座を開設し、現地生活費はドル口座に振り込まれます。口座開設手数料は不要です。

##### (2) 両替状況

銀行や両替所で、両替可能。

##### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

赴任時に用意することが望ましい金額は 20 万円ほどです。内訳は生活用品購入費 10 万円、初回現地生活費が支給されるまで（約 1 か月）の食費 5 万円、その他予備費 5 万円程度です。

#### 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）

○ネパールは政治的に不安定な面があり、政党やさまざまな民族、政治グループ間の主導権争いに伴うバンダ（＝ゼネラルストライキ）やブロックード（＝道路封鎖）等も起こることがあります。また、爆弾事件も発生しています。

○学生運動のデモ等の抗議行動に伴い市内の交通等が混乱することがあります。

○一般犯罪で凶悪なものは比較的少数ですが、スリや強盗、ひったくり等の犯罪は増加傾向にあり、特に夜間や観光地、空港等注意してください。特に、コロナの影響により、失業率が高くなっていることから、都市部での犯罪が増加しています。

○大麻の所持吸引は違法ですので、絶対にかかわらないでください。

※上記の治安情勢を受けて、皆さんには安全確保のための各種措置に従っていただく必要があります（一部地域への移動等に制限があります）。詳細は到着後のオリエンテーションでご説明します。

#### 6. 交通事情について

○日本と同じ左側通行。首都では、交通事情及び（自分勝手な運転、急増するバイクなど）マナーが極めて悪く交通安全にも注意が必要です。

○地方部の移動の際、急峻な山道が多く崖への転落等が発生しています。長時間にわたる移動の際は信頼できるバス会社を選び、車両の状態を確認する必要があります。

○隊員による車及びバイク等モーターを利用する車両の運転は認められていません。自転車も業務・生活上必要と判断された場合に限り許可しており、それ以外は使用できません。

## 7. 医療事情について

### (1) ネパールでかかりやすい病気について

- 急性胃腸炎(下痢):細菌性、ウイルス性、寄生虫性の下痢、(腸チフス、アメーバ赤痢、ノロウイルス、ジアルジア症など)、飲食物に関連した感染症に注意が必要です。
- 蚊が媒介する疾患: Dengue熱、日本脳炎に罹る可能性があるため、蚊に刺されない防蚊対策が重要です。マラリアはタライ平野などのインド国境に滞在する場合には感染のリスクがありますが、抗マラリア薬の予防内服は推奨されていません。
- 狂犬病: 毎年死者が多数出ており、十分な注意が必要です。
- 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪: 基本的な感染予防(マスクの着用、手洗いの徹底、人混みを避ける)を継続して行うことが大切です。
- 大気汚染: カトマンズ盆地、タライ平野は大気汚染がひどい地域です。呼吸器疾患を防ぐため、マスクなどによる予防が大切です。

### (2) 予防接種について: 予防接種のご案内参照

訓練所で接種するものに加え、接種を推奨するもの

- 腸チフス: 腸チフスの流行地のため、派遣前に腸チフスワクチン接種を推奨しています。未接種の場合で赴任後接種を希望される方は当地での案内は可能です。
- 麻しん(はしか): 感染力が強いため、麻しんワクチンを未接種で罹患歴がない方、1回のみ接種し罹患歴のない方、接種回数や罹患歴を確認できない方は派遣前の接種を強く推奨します。
- ネパール国内のワクチン流通が不安定な場合、希望時にワクチン接種ができるとは限らず、適切にワクチンが保管されている病院は一部の医療施設に限られています。現地で追加接種が必要なワクチンについても入荷状況によって接種時期がずれる(または接種できない)ことがあることを理解ください。
- 接種可能なワクチンは、できる限り本邦で接種することを推奨します。接種歴はHealth & Medical Recordに記録し、赴任時必ず持参してください。

### (3) 医薬品、衛生用品、その他

- 体温計: ネパールでは華氏(°F)の体温計しかありません。ボタン電池は入手困難ですので、替えの電池も持参ください。
- 解熱鎮痛剤はアセトアミノフェン系のものは現地で購入可能です。総合感冒薬、整腸剤、胃腸薬、湿布、清涼感を伴うかゆみ止めや目薬は入手困難ですので必要に応じて持参ください。総合感冒薬はアセトアミノフェン系のものにしてください。
- 酸素飽和度は標高により変わるため、パルスオキシメーターの持参も推奨しています。
- 歯科は日本と同レベルの治療は望めません。赴任前に歯科健診を受け、気になるところは必ず完治させて赴任してください(親知らずなども要相談)。
- 眼鏡(スペア)とコンタクトレンズは日本からの携行を推奨します。埃が多く、コンタクトレンズが使用できない場合もありますので、眼鏡との併用を勧めています。

○衛生用品は、メーカーや質を問わなければ、カトマンズで調達可能です。歯ブラシやデンタルフロスは使い慣れたものを持参するのがよいでしょう。

○防蚊対策として虫よけ剤、蚊取り線香、コンセント使用の液体タイプは調達可能です。DEET成分が入った虫よけ剤は10～15%のもの(クリームタイプ)しかありません。日本から持参を推奨します。

○既往症があり、医師から処方された内服薬や軟膏がある方は主治医からの診断書(英文)を準備し、適宜必要量を持参ください。赴任後の主治医との連絡方法も確認してください。日本と同様の薬剤をネパールで入手することは困難な場合が多いです。

## 8. 蚊帳について

(1) 蚊帳の要否、現地での購入可能か否か

近年、国内全域でデング熱の症例がみられるため、蚊帳の利用が推奨されています。現地で蚊帳の購入は可能です。

## 9. 任国での運転について

当国では、隊員の運転を原則不可としています。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のネパール事務所代表アドレス宛にメールでお問い合わせください。その際、隊次・氏名は必ず記載ください。

※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。

ネパール事務所代表アドレス : np\_oso\_rep@jica.go.jp

## 11. その他

○電力供給給について、現在は地方部を除き安定供給に取り組んでいますが、地域によっては長時間の停電もあります。万が一に備え懐中電灯を手元に備えておくことをお勧めします。

○政治・民族問題等でバンダ(=ゼネラルストライキ)やブロックード(=道路封鎖)が発生した場合、長期にガソリンやガスが欠乏し、日常生活や活動に支障をきたすことがあります。

以上