

2024年3月11日

JICA 南アフリカ共和国事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項



南アフリカ共和国

※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。

※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. 問い合わせ
11. その他

1. 赴任時の携行荷物について

基本的には、衣料や生活用品のほとんどは南アフリカ共和国（以下「南ア」）で購入可能です。送料及び紛失のリスクを考えた場合、よほど使い慣れた物や特殊なもの以外は、南アで購入した方が安上がりとも言えます。ネット通販（Take a lot）[Takealot.com](https://www.takealot.com/): [（参考）](#)も可能です（各任地までのデリバリーについての実績はありません。JICA 事務所宛に送るなどして利用される隊員がいます）。到着後、JICA 事務所の所在地であるプレトリアでの現地訓練を受けた後、任地へ移動します。プレトリアでの滞在期間は、現地訓練の有無によって異なります。現地訓練のある長期隊員は約2～3週間プレトリアに滞在したのち任地へ移動します。現地訓練がない短期隊員は数日のオリエンテーションを受けたのち、各自の任地へ移動します。どちらの場合もプレトリアでは、事務所が手配するゲストハウスに宿泊予定です。そのため、携行する荷物はできるだけコンパクトにまとめてください。すぐに必要でないものは、別送扱いにする事もできます（次項「2. 別送荷物について」参照）。なお、赴任後すぐに日本大使館や配属先省庁などへの表敬訪問が予定されています。スーツまたはジャケットは必ず手荷物として持参してください。預け荷物が未着の場合、受け取りまで数日かかることもあります。なお、南アへの持込禁止品や航空機への持ち込み制限がありますのでご注意ください。詳細は、[外務省海外安全ホームページ](#)、[国土交通省航空局](#)のウェブサイトや各航空会社のホームページ等で最新情報を確認してください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

アナカンとは、引越しなどの時の大容量の荷物を運ぶ時に、直接航空会社のタイアップで荷物を運ぶシステムで、Unaccompanied Luggage の略です。日本からの荷物送付には、国際郵便、アナカン、[EMS](#)（国際スピード郵便）や [DHL](#) などの国際宅急便等が利用可能です。各種サービスの概要・禁制品は各自で確認してください。アナカンを利用した場合は、必ず航空貨物運送状（Air Way Bill）等の関係書類を南アまで持参してください。なお、引取り等の通関手続は専門業者に委託することになりますので、引き取りには数日かかり、手数料や保管料等（荷物の金額・数量等によって料金が異なります）が必要です。ご自身の荷物の引取り手数料や税金、輸送時の事故、荷物の未着等や保管中のトラブルについては自己責任ですので、予めご了承ください。

JICA 南ア事務所宛の送付

赴任時に送付する荷物の宛先を JICA 南ア事務所としても構いません。任地赴任後に届いた荷物については、事務所で皆さんに代わって受け取ります。現地訓練中に受け取りを希望する場合には、当地での引き取りに必要な時間を考慮して発送するようにしてください。EMS を利用する場合でも、遅くとも日本出発 1 か月前までには必ず発送するようにしてください。日本の郵便局の案内では、南ア到着まで 1 週間程となっていますが、実際には 1 ヶ月以上かかることがあります。南アでの郵便物等の引取り手数料や税金は、送付内容の申告金額で大きく左右されますので、送付時における申告金額を低く設定するか、中古品として価値無と表示することをお勧めします。例えば、総額 5 万円ほどの金額を記入し、約 2,000 ランド（約 1.5 万円）を請求された隊員が過去にいます。なお、保険は申告金額に対して保証されますので、保険が必要な高価物品の郵送は推奨できません。

SAL 便（Surface Air Lifted）を含む航空便、船便などの郵便物及び郵便小包は、次の宛先を使用してください。郵便物は、私書箱制度となっており、郵便局からの通知に基づき、事務所スタッフが郵便局に取りに行くこととなります。

To. c/o JICA South Africa Office (Mr. ご自身のフルネームと隊次 202X-1 など)
P.O Box 35425 Menlo Park 0102, South Africa
Tel : +27-12-346-4493、FAX : +27-12-346-4966

EMS、DHL 等の国際宅配便の場合は、私書箱ではなく、次の住所を使用してください。原則として宛先の事務所まで届けられます。

To. c/o JICA South Africa Office (Mr. ご自身のフルネームと隊次 202X-1 など)
Lord Charles Office Park, Block B, 1st Floor, 337 Brooklyn Streets, Brooklyn,
Pretoria, 0081, South Africa
Tel : +27-12-346-4493、FAX : +27-12-346-4966

任地への送付

任地へ直接送付する場合には、配属先の私書箱宛に送ることとなります。記入要領は上記の南ア事務所宛の場合と同様となりますが、郵便物引き取り時の無用なトラブルを避けるためにも、任地着任後に各自で宛先を確認し、日本の留守家族等に送付を依頼することをお勧めします。

(2) 通関情報について

前述のとおり、通関情報は送付方法によって異なりますので、各自で事前によく調べるようにしてください。

3. 通信状況について

(1) 携帯電話及びインターネットの普及状況

南アにおいてもスマートフォンが一般的に普及しています。通信会社も [Vodacom](#)、[MTN](#)、[CellC](#)、[Rain](#) などから選ぶことが可能です。通信状況も良く、一部の大都市圏では 5G のネットワークの整備が進んでいますが、LTE (4G) や 3G が一般的です。契約形態については、プリペイド方式になります。緊急連絡用、安全対策のために、皆さんにも携帯電話を所持していただきますが、所持する携帯電話については個人の判断にお任せしています。近年、Uber や Bolt と言った配車アプリの利用やフードデリバリー、銀行口座のアプリの利用、通話アプリの [WhatsApp](#) を利用した事務所からの安全情報も配信をしており、スマートフォンがおすすめです。最近では、ほぼ全隊員が日本から SIM ロックが解除されたスマートフォンを持参し、当地で購入する SIM カードに差し替えて利用しています。なお、南アでは、SIM カード購入時に身分証明書（パスポート）が必要なことから、到着後に購入することになります。JICA 南ア事務所が端末を貸与（安全対策のため必要最低限の機能を有する機種）することも可能ですが、紛失・故障については、皆さんの不注意による場合は同等品を購入いただき、帰国時に事務所に返却となりますのでご注意ください。南アでも一般的なスマートフォンを購入する事が可能です。近年、国内での計画停電が頻繁に起きています。頻繁な停電に備えてモバイルバッテリーも持参することをお勧めします。

インターネットに関しても、複数の通信会社から選ぶことが可能です。最近では、電源を指すだけで利用できる Wi-Fi ルーターを使ったサービスも皆さんの任地で利用できるようになっています。任地で利用可能なサービスや配属先でのインターネット環境等については、赴任後に任地の状況に合わせて検討してください。

(2) パソコンの普及状況

パソコンの普及率は非常に高く、本体（デスクトップ、ラップトップ）やソフトウェア、消耗品等も、標準的な機種のものであれば入手可能ですが、価格は少し高めです。事務所と皆さんとの通信連絡手段として、メールや WhatsApp を使用しています。隊員報告書はパソコンで作成しデータで提出となるのでパソコンは持参してください。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

南ア出入国時に 1 万米ドル相当以上の外貨現金やトラベラーズチェック、南ア通貨 25,000 ランド（約 18 万円）以上を携行する場合、税関申告をする必要があります。申告を怠ったために日本人出張者が所持金を没収された事例が出ています。詳細は[南アフリカ税関のホームページ](#)を参照してください。なお、南アにおいて多額の現金等を携行することは盗難・強盗等の犯罪被害に遭うリスクを高めることにもなります。日本大使館からは多額の現金を携行することは避けるよう注意喚起が出ています。詳細は、[外務省海外安全ホームページ](#)を参照してください。

(2) クレジットカード、デビットカード

南アではクレジットカードやデビットカードの使用は一般的で、VISA または Master であれば、ホテルやショッピングモール、スーパー、レストラン等の商業施設、医療機関で使用可能なため、多額の現金携行の必要はありません。JCB は使用できません。到着後に現地銀行口座を開設しますが、利用可能まで 2 ヶ月以上時間がかかることがあるため、クレジットカード、デビットカードの携行をお勧めします。また、タッチ決済も普及しています。Uber や Bolt 等の配車アプリもカードと連携させることによりキャッシュレスでの利用が可能です。日本の銀行カードが海外 ATM での引出しに対応している場合は、現地通貨を引き出せる ATM もあります。なお、カード決済関連の犯罪も多発していますので、カードの利用明細が手元に届く、利用時にメールで通知される、あるいはインターネットで確認できる等の対処を事前に行うことをお勧めします。

南ア事務所では公金口座を [First National Bank \(FNB\)](#) に開設しています。皆さんの現地生活費受け取り口座も FNB で開設します。

現地訓練中またはオリエンテーション期間中の宿泊費は事務所が負担し直接ゲストハウスへ支払います。そのため、到着日から必要な費用は、食費や任地で生活を始めるために必要な経費です。プレトリアにおける 1 回の食事は、約 100~150 ランド程度を目安としてください。当地での衣類や食料品の購入予定等によって必要な金額は異なります。なお、プレトリア到着後まもなく、現地生活費（2~3 か月分）をランド現金にて支給されます。

派遣期間が 6 か月未満の短期派遣隊員は、南アで銀行口座を開設することができません。 6 か月以上の場合は開設が可能です。日本のクレジットカードやデビットカードを利用の方が便利です。

(3) 両替状況

米ドル現金から現地通貨のランドへの換金は比較的容易です。米ドル以外の通貨からの両替も可能ですが、換金レートが低い場合がありますので、必要な場合は米ドルでの持参をお勧めします。一部の銀行においては日本円からランドへの換金が可能です。安全上の理由から、南ア到着時に空港内の両替所等では両替をせずに速やかに出口に進んでください。

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）

治安に関する詳細は、赴任後のオリエンテーションで説明しますが、南アの空港到着時及び空港からの移動時には、各自で責任を持って荷物の管理をお願いします。空港内等での写真撮影は謹んで下さい。トラブルの原因となることがあります。南アではスリ、置き引き、恐喝、強盗などの一般犯罪の他に、銃器を使った重犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、日々の行動に細心の注意を払う必要があります。親切そうに近寄ってくる人々にも注意してください。南アは人口に比した犯罪発生率が非常に高い国ですが、オリエンテーションで説明する注意事項を遵守し警戒を緩めなければ、重大犯罪に巻き込まれる可能性を小さくできます。

6. 交通事情について

車は日本と同様左側通行です。日本と異なる点として、ラウンド・アバウトと呼ばれるロータリー式の交差点やランプと呼ばれるスピードを落とさせるために路上に作ったかまぼこ型の盛り、4（フォー）ストップという、交差点に進入する全方向の車両が一時停止をして、先に停止している車から順に交差点に進入するというルールがあること等が挙げられます。また、南アでは交通量が少ないと市街地でもかなりのスピード（100km/h 以上）を出して運転する車が多く注意が必要です。主要都市の道路及び都市と地方を結ぶ主要道路はよく舗装されていますが、地方では幹線道路を外れると未舗装道路もあります。

歩く場合には、日本と異なる交通事情に注意する必要があります。歩道がない道がほとんどですので特に注意が必要です。主要都市でも地方でも道を横断する際は、各自で左右をよく注意して道を渡ることになります。周りの人が渡っているからといって道路を横断するのではなく、自分自身の目で左右をよく確かめて、横断する必要があります。スマートフォンなどを利用しながら歩行はひたたくり被害も多いため十分に注意してください。なお、全 JICA 関係者においてプレトリア、ヨハネスブルグ、ケープタウン、ダーバンなど大都市での徒歩移動は全面禁止されています。

7. 医療事情について

医療機関は、施設や医療サービスが比較的充実した私立病院とその他の公立病院の2つに分けることができます。南アフリカの医療事情は他のアフリカ諸国と比較し比較的良好ですが、地方においては主要都市まで行かないと、十分な医療を受けられる私立病院がないため注意が必要です。緊急時には24時間救急に対応している主要都市にある私立病院を受診します。普段から気になっている虫歯や親不知がある方は出発前までに治療を済ませてください。また慢性的な疾患（高脂血症、貧血、高血圧等）がある場合には、英文診断書を持参し、日本の主治医と相談して可能な限り処方薬を持参するようにして下さい。日本の薬は入手出来ませんので、常備薬等のある人は必ず必要量を持参してください。併せて、環境が変わることによるストレスは予想以上に大きいものです。赴任前から体調を含めた健康管理には十分に気をつけてください。任地でストレスを解消できる物を持参することも重要です。南アは地域によって気温が大きく異なるため、任地に応じた準備が必要です。プレトリアの標高は約1,400mですが、気温の日較差が大きいいため注意が必要です。収納性の高いダウンのような重ね着できる衣服があると良いかもしれません。

予防接種については、「予防接種のご案内」の内容を確認し実施してください。腸チフスワクチンについては、赴任後のオリエンテーション期間で接種可能ですが、日本で可能な場合は接種を済ませてからの渡航をお勧めします。

マラリア予防薬について

隊員が派遣されている一部の地域はマラリア流行地となっています。流行地については、[保健省のWEBサイト](#)を参照してください。流行地に赴任予定で内服を希望する方については、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、南アにて購入し、南ア事務所へ費用申請してください。なお、私費旅行等でマラリア流行地へ行く場合、予防薬内服にかかる費用は自己負担となります。南ア国内で入手可能な予防薬は、ドキシサイクリン、アトバコン+プログアニール合剤のマラロン、マラニルです。

8. 蚊帳について

蚊帳は都市部のショッピングセンターやオンラインで購入することが可能です。虫よけスプレー、蚊取線香、電気蚊取機、殺虫剤、網戸に使える網なども入手可能です。

9. 任国での運転について

自動車に限らず、バイク（後部座席への乗車も含む）や自転車の運転も出来ません。

10. 問い合わせ先

任国での活動に関する質問は、以下の JICA 南ア事務所代表アドレス宛にメールで問い合わせてください。エスワティニ、レソトについても南ア事務所が管轄しています。

※長期隊員の方は、派遣前訓練が開始してからお問い合わせを行ってください。

so_oso_rep@jica.go.jp

メールの件名に隊次及び氏名を明記の上、お問い合わせ下さい。

11. その他

南ア到着時の注意事項

JICA 南ア事務所スタッフが空港の到着ゲートを出たところで出迎えます。入国手続き、通関手続き、また預け荷物が未着の場合は、ご自身で手続きを行うこととなります。何らかの理由で書類に住所の記載を求められた場合には、JICA 南ア事務所の住所と電話番号を書いてください。手続き等で時間がかかる場合には、全員で待つのではなく、先に入国できる人は入国し、到着ゲート付近で待つスタッフに遅れる旨を伝えてください。出迎えスタッフが見つからない場合も、空港内をむやみに歩き回らず、到着ゲートに留まっていてください。空港内で無料 Wi-Fi が使える場合は WhatsApp などに出迎え JICA 南ア事務所スタッフに連絡することも可能です。空港ポーターが声をかけてくることがありますが、必要のない場合は利用をせずに荷物は各自責任を持って運んでください。ポーター等が勝手に荷物の運搬を手伝う場合がありますので、はっきりと（No Thank you など）断ってください。不用意にポーターに手伝ってもらい、費用が発生した場合は各自で負担願います（当然のことながらサービスに対するチップは求められます）。また、前述のとおり、空港出迎え車両等に荷物を移動する場合には、特に携行荷物等の貴重品（公用旅券含む）管理に注意を払ってください。空港内では置引、スリ、ひったくりが多発しておりますので、落ちて荷物に十分注意を払いながら行動してください。

銀行口座について（長期隊員）

南ア赴任後に現地生活費等の振込先として、当地銀行口座を開設します。滞在許可取得後の申請となります。そのため、口座開設までに 2 か月以上を要します。なお、南アで外国人が銀行口座開設する際は、出身国の納税者番号の提出が求められます。日本には納税者番号に相当するものではありませんが、日本の[通知カード](#)または[個人番号通知書](#)に書かれている 12 桁の個人番号をこれに代わるものとして提出することになります。赴任時には忘れずに個人番号を控えてきてください。長期派遣の隊員は、現地通貨口座の開設は必須となります。また、海外手当振込み用にドル貨口座の開設も可能ですので、各自で手続きをするようにしてください。現地口座の開設に伴って発行される銀行 ATM カードは、デビットカードとしての利用が可能です。日本の銀行から直接南アの銀行口座への送金もできますが、事前に日本での手続き等を確認するようにしてください。

その他の情報について

電源の形状は南ア特有の 3 ピン（B3L）が一般的です。変換アダプター（は南アで購入することが可能です。南アは国土が広く気候や環境については場所によって大きく異なります。気候や生活一般については[南アフリカ観光局](#)の WEB サイトを参考にしてください。

以 上