

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## ウルグアイ東方共和国



※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。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. 任国での運転について
9. お問い合わせ
10. 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は全員必須、②は該当者必須）。赴任準備の参考にしてください。

- ① 米ドル現金（後述「4. 現金の持ち込みについて」参照）
- ② 現地生活費の受取口座としてウルグアイ国内の銀行口座を開設します。手続きにおいて「死亡時預金残高受取人」に「配偶者」を指定する場合は「配偶者の身分証明書の写し」（運転免許証・旅券・保険証の何れかの写し。日本語表記・顔写真無し可）が必要となりますので必ず持参してください。配偶者を指定しない場合（含む「未婚」）は自動的に親兄弟が受取人となりますので不要です。
- ③ 日本とは電圧（220 ボルト/50 ヘルツ）やコンセントの形状（C タイプ、A タイプなど様々）が異なります。日本の電化製品を持ち込む場合には変圧器・変換アダプターが必要です。（種類は乏しいものの現地購入も可能）
- ④ パソコンは連絡や活動上に必要となることが多く、現地調達も可能ではあるものの日本より選択肢が少なく且つ高額であることから、携行することをお勧めします。また、活動上必要となる教材や書籍は現地調達に時間を要する場合が多いと考えられることから、ある程度持参することをお勧めします。

※食料品等の同時携行に際しては検疫上問題となるものは含めないように十分確認してください。また、パッケージに肉や魚の絵が描かれている場合、荷物検査の際に説明を求められる場合がありますのでご注意ください。

## 2. 別送荷物について

日本からウルグアイへの荷物の送付手続きは煩雑で、ウルグアイ到着後もスムーズに引き取りができるとは限りません。可能な限り赴任時に同時携行することをお勧めします。個人の荷物の引き取り手続きは隊員本人が行う事になりますのでご注意ください。郵送等で荷物を送る場合は以下を参照ください。

- (1) アナカン（別送品）・郵便等の利用について
  - 大型・大量の荷物輸送は、複雑な税関手続きと通関日数、多額の経費（日本国内に加えウルグアイでも別途費用が発生）等を考慮するとお勧めしません。（因みに、モンテビデオでは基本的に家具付き住居に入居するため、隊員による家具・電化製品の別送実績はありません。）
  - 小包を国際郵便の航空便で発送した場合、（東京から）約 1 週間から 10 日間程度でモンテビデオに到着します。送り状の宛先を JICA ウルグアイ支所とし、受取人氏名を隊員として記載することは可能ですが（以下送付状サンプル参照）、自分自身で受領できる時期を想定し、計画的に送付手続きを行って下さい。
  - 葉書・封書については普通郵便で、20 グラムまでは料金 75 ペソで日本へ送ることができ、10 日間程度で届きます。

- 2014年以降の制度変更により郵便局で国際郵便を受け付ける場合もありますが、船便はありません。また、日本や第三国から送付された小包が届かない事例や内容物が抜かれていた事例があります。重要なものを送る場合には、DHL・UPS・FedEx等の国際クーリエ便の利用が確実です。

#### 【送付状サンプル】

SR. /SRA. _____ (2019-2)
↑ 隊員名はアルファベットで記入、隊次を入れる
C/O OFICINA de JICA Uruguay
Bulevar General Artigas 417, Oficina 601, C.P.:11300, Montevideo, Uruguay
TEL. 598-2712-2723 / 598-2710-2724 FAX. 598-2710-3917

#### (2) 通関情報について

- ウルグアイは輸入品に係る制限が厳しく、ルールも頻繁に変更されます。現状では送付される内容物の価値が、普通郵便・クーリエ・EMS便は200米ドル以内/回、且つ20キロ以内であれば、規定の税金（領収証又は価格の60%）を支払って引き取ることが可能です。
- 内容物価格が規定額を超過した場合は個人では引き取ることはできません。通関業者を通じた引き取りとなり、多くの時間と費用が発生します。なお、送付状には円価格ではなくドル価格で記載することをお勧めします（※通関担当者が通貨を確認しない場合がある）。通関業者を通じた引き取りは年間2回が上限です。
- 送付内容物が中古品や寄贈品であっても、パッキングリストとインボイスを荷物内に入れ、送付内容物の価値相当の価格を明記する必要があります。パッキングリスト及びインボイスの写しはウルグアイに持参して下さい。
- 郵便で荷物を送付する場合は、事前に内容物の情報をインターネットでウルグアイ郵便局に申告する必要があります（correo.com.uy；メールアドレスとパスワードを設定してアカウントを作成）。インターネットで購入された輸送物に対しても、同様に事前申告が必要です。荷物が到着した後で申告することは可能ですが、引き取りまでに通常以上に時間を要することになります。
- インターネットで購入した輸送物は必ず領収書及びクレジット決済の詳細（クレジットカード番号が分かる書類）を持参する必要があります。
- パソコン、タブレット、スマートフォンなどの情報通信機器や特殊な機材などは、税関で止められる場合や中央郵便局留めになる場合があります。その場合、多額の税金や倉庫での保管料を請求されることがあり、引き取り手続きは受取人（隊員自身）が行うこととなりますのでご注意ください。

### 3. 通信状況について

#### (1) パソコン

DELL、Lenovo、HP、SAMSUNG、ACER等のPC（OSはスペイン語または英語）が購入可能です。MACショップもあります。但し、種類は限定的であり仕様も日本とは異なります。また、価格は日本よりも高めのものが多い傾向にあります。

## (2) インターネット

全国的に普及しており、電話会社等を通じ契約可能です。仕事でも日常的にメールが利用されます。キャリアにもよりますが、自宅設置型モデムでは 350GB で約 32 米ドル／月からのプランがあります。USB メモリタイプのモデムは、15GB で約 19 米ドル／月が最も経済的なプランです。

なお、いずれも最低契約期間は 2 年間であり、途中解約の可否は各キャリアの支店の判断によりますが、大概の契約書上では途中解約条項はないのでご注意ください。(※事情を説明した JICA レターを持参して申請することで途中解約できる場合もある)

## (3) 携帯電話

携帯電話の普及率は非常に高く、ほぼ全土で使用可能です。携帯電話は、ANTEL (国営電話公社) や CLARO・MOVISTAR の民間携帯電話会社もサービスを提供しています。隊員の皆さんには緊急連絡用として、事務所から ANTEL のプリペイド式携帯電話 (スマートフォン) を貸与します。貸与の際には 500 ペソ (約 15 ドル) のチャージをしますが、その後は各自でチャージをしていただきます。貸与携帯の SIM カードの種類によっては、ご自身のスマートフォン (SIM フリー携帯の場合) に貸与携帯の SIM カードを装着して使用することも可能です。

# 4. 現金の持ち込み等について

## (1) 現金持込にかかる注意

ウルグアイ出入国時に持参可能な現金及び有価証券等の合計金額に制限はありませんが、合計一万米ドル以上の現金及び有価証券等を持ち込む場合、あるいは持ち出す場合には申告が必要になります。同申告をするに際しては空港税関で説明を求められますのでご注意ください。なお、各人の渡航経路によっては入国審査が必要な場合があり、その際の経由国における現金持込制限等は各自でご確認下さい。

## (2) 両替状況

モンテビデオ市内には多数の両替商が店舗を構えています。両替可能な通貨は、米ドル、ユーロ、ブラジル・リアル、アルゼンチン・ペソが主流です。日本円を取り扱う両替商は極めて少なく、あったとしても換金レートがよくないうえに保有する円の種類・量も限られているため、円の両替はお勧めしません。また、トラベラーズチェックは一般的ではなく、現金化できたとしても手数料が高くなると思われるため、やはりお勧めしません。

米ドル等の主流通貨の交換レートはどの両替商でも大差はありませんが、空港の両替商の交換レートは非常に悪いため市中で両替することをお勧めします。モンテビデオにある「Cambio Gales」という両替業者では、手数料がかかり、事前登録が必要ですが、ウルグアイ国外の銀行小切手が換金可能な場合があります。(※これまでに小切手を換金した事例はありますが常に可能という保証はありません。)

## (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

着任後に現地生活費の約 3 か月分 (直近四半期分) を現地開設口座への振込 (或いは米ドル小切手) により支給します。従いまして、現地口座開設までの数日間 (1 週間程度)に必要な金額 (USD500 程度を目安) は現金 (米ドル又はユーロ) でご持参下さい。

私事目的任国外旅行制度で外国旅行やウルグアイ国内旅行を行う場合には、日本からクレジットカードを持参されることをお勧めします。観光施設 (ホテル、レストラン等)

の利用料金の支払いを、ウルグアイ国外発行のクレジットカード（又はデビットカード）で行うと、現在の法律では消費税（22%）が免税になる場合があります。

なお、隊員は居住者であるため、ウルグアイ国内のホテル宿泊の消費税は免税にならないことがありますので免税が担保されているものではないことはご理解ください。また、観光省の方針で免税時期や対象が変わることもあります。

## 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）

- ウルグアイは中南米の中では比較的治安の良い国とされていますが、スリ、ひったくりは日常的に発生しており、殺人、強盗、窃盗、物乞いを装った恐喝、麻薬が関係した犯罪などがモンテビデオ県を中心に一定程度発生しています。また、ウルグアイでは、3人に1人が拳銃を所持していると言われ、殺人、強盗事件の多くに銃器が使用されています。着任後に事務所の安全対策アドバイザーから治安情報を含めて安全ブリーフィングが行われます。
- 路線バス内でのスリや強盗事件も発生しています。危険な地域を通るバスもあることから、乗車する前には危険地域を経由しないルートของバスを確認する必要があります。モンテビデオにおいては、路線バスの発着場所やルートを検索できるアプリが複数あり、これを利用することをお勧めします。
- なお、日本を出発する前には、必ず外務省の「安全対策基礎データ」の確認、「旅レジ」への登録を行って下さい。

## 6. 交通事情について

### （1）バス

モンテビデオ市内の路線網は充実しており、料金も約1米ドルと安く（1時間以内なら乗継可）、市民の最も身近な移動手段となっています。日中に利用するには安全性も高く、隊員の基本的な移動手段として利用されています。利用に際してはプリペイドカード方式が導入されています（現金での乗車も可能）。

国内の都市間高速バスや、モンテビデオとアルゼンチンを繋ぐ国際バス（フェリーとの組合せ）も運行しています。

### （2）タクシー

料金はメーター制で、比較的安全・安価のため多くの方が利用していますが、旅行者などに対しては、遠回りして料金を割高に請求される場合があります。従って、タクシー乗場から乗車するかラジオタクシー（電話依頼）を利用するとより安全です。料金精算時は運転手が必ず料金表を示すことになっているため、提示がない場合は料金表の提示を求め、金額を確かめて下さい。

### （3）レミス（ハイヤー）

利用するには事前に電話で予約する必要があります。料金はタクシーより割高ですが、安全・利便性は高いです。

### （4）UBER

スマートフォンの専用アプリケーションで配車・支払いを行うサービスが、近年ウルグアイでも利用者が増えています。利用するためには、クレジットカード情報等の事前

登録が必要です。

## 7. 医療事情について

### (1) 医療事情

医療水準は中南米地域にあっては比較的高く、私立の医療施設の設備は充実しています。持病がある方は、赴任前に現地での治療継続の要否や方法について主治医と十分に相談し、常備薬および治療薬などが必要な場合は持参して下さい（日本製の薬はありません）。歯科治療は高額であるため、赴任前に終了させておくことをお勧めします。一般市民が利用可能な 24 時間営業の薬局があります。抗生物質等の一部医薬品については医師の処方箋が必要となります。

現地の医師（総合／内科）と顧問医契約を締結しており、ある程度の相談や専門医の手配等を依頼することが可能です。緊急対応や往診にも柔軟に対応してくれます。事務所では同顧問医やウルグアイを兼轄する健康管理員（パラグアイ事務所配置）と協力し、JICA 本部健康管理課とも連携を取りながら健康面での支援を行います。

### (2) 予防接種

入国に際して義務づけられるものではありませんが、赴任前には狂犬病、A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風の接種を推奨します。B型肝炎以外の追加接種は現地でも可能です（B型肝炎ワクチンはウルグアイ国内では接種できません）。ウルグアイでは黄熱ワクチンの接種は必要ありませんが、ブラジルやボリビアなどの近隣国へ入国する際には必要となりますのでご注意ください。なお、上記のほか、ジフテリア、百日咳、ポリオ、はしか、風疹、コレラ、BCG、三種混合などの各種予防接種は現地でも可能です。

### (3) 現地での傷病

風邪、インフルエンザ、下痢、消化不良、皮膚病、アレルギー性疾患（花粉症含む）、生活習慣病などの一般的な傷病があります。また、近隣国では、蚊を媒体としたデング熱、チクングニア熱、ジカウイルス感染症が発生していますが、ウルグアイ国内では、ブラジルやパラグアイ、中米からの輸入感染がほとんどです。過去には近隣国を旅行中に罹患しウルグアイに戻って発症した事例もあります。防蚊対策としての蚊帳は現地でも調達可能です。

### (4) 医療費について

医療機関を受診した場合、原則、個人の立替払いとなります。後日、国際協力共済会に申請し、日本の銀行口座へ給付されます（詳細は国際協力共済会会員ハンドブックを参照ください）。入院や高度な検査をする場合は前払いを請求されますので、現金またはクレジットカードの準備が必要となります。なお、共済会のキャッシュレスメディカルサービス（CMS）の使用が可能な医療機関もあることから出発前に申請を行っておくことを推奨いたします。

### (5) 衛生事情

水道水でも飲用できますが、硬水であるため煮沸してから飲むことを勧めます。ミネラルウォーターが普及しており一般に販売しています。衛生用品については、家庭用/医療機関用のほとんどが現地で調達可能です。コンタクトも入手可能ですが、使い慣れた製品を持参することをお勧めします。虫除けの薬や蚊取り線香は調達可能です。

## 8. 任国での運転について

当国では、隊員の自動車、自動二輪の運転を不可としています。なお、自転車については禁止対象とはしませんが、市内は大型車両を含む車両の交通量が多いうえに交通マナーが決して良いとは言えないことから、自転車専用レーンがある等、安全な場所でのみ利用してください。

## 9. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のアドレス宛にメールでお問い合わせください。  
※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。

JICA ウルグアイ支所 : ur\_oso\_rep@jica.go.jp

## 10. その他

### (1) 生活物資等

生活に必要な物資はほとんど入手可能ですが、付加価値税 22%（一部の食料品は 10%）がかかり、周辺国と比較して物価は総じて高いです。日本製品の購入は限定的で高価ですが、醤油やお米などはスーパーマーケットで購入可能です。

衣服や靴はサイズや種類・品質は限定されるものの現地調達が可能です。調理用器具については、細かい日本食用用具は入手困難ですが、炊飯器は購入可能です。

### (2) 気候と服装

四季があり、それぞれの季節にあった服装が必要です。夏（12月～2月）は 30℃位になりますが、湿度はそれほど高くなく、気持ちのいい晴れの日が多い印象ですが、朝夕は 20℃位に下がります。冬（6月～8月）は雨の日や曇りの日が多くなり、5℃位まで気温が下がります。

首都モンテビデオ（特に川沿い）は風が強く、風が吹くと体感温度は低くなります。活動時の服装は職種や配属先によって異なりますが、一般的に男性は襟付きシャツとチノパン、女性はスラックスといったカジュアルな服装です。ただし、支所や日本国大使館の公式行事のため、正装（準正装）となる服装は必ずご用意下さい。

以上