

# JICA 海外協力隊

## 赴任前留意事項

(長期・短期隊員用)



※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。

## 1. 赴任時の携行荷物について

国際線の機内預け入れ荷物等についての詳細は担当旅行会社にご確認ください。また、ベトナム中部、南部派遣予定者は空路国内線の移動があり、その際の機内預け入れ荷物は 23Kg、手荷物は 12kgまでの重量制限があります。なお、国際・国内線ともに荷物超過分の費用は、赴任経費(移転料)から自己負担となります。

※ベトナム国内 1kgあたりの超過料金(以下 URL 参照)

<https://www.vietnamairlines.com/jp/ja/travel-information/baggage/>

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) 赴任時に必ず持参するもの

- ① JICA 海外協力隊ハンドブック
- ② 国際協力共済会ハンドブック
- ③ 治療薬・常備薬
- ④ その他 赴任前にベトナム事務所より提出が指示された書類等

## 2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

送付方法は、国際小包郵便・EMS・引越し業者・DHL 等があります。最も多く利用されている EMS で、通関・免税手続きに通常 10 日程度、混み合う時期には 1~2 ヶ月かかることもあります。海外からの送付物には、必ず検閲が入ります。猥褻物に対して非常に厳しい取締りが行われています。わいせつな写真やイラストを含む雑誌・ビデオ・DVD 等の持込は控えてください。一般書物に対しても検閲が入ります。書物送付時には、内容物申告の際に「Book」のみではなく「Book about ○○」と詳細を書き添え、正確な冊数を記載ください。

別送荷物については、JICA ベトナム事務所(ハノイ)での受取りに限り、免税措置が適用されます。事務所へ送付する場合、宛先受取人欄にアルファベットで氏名と肩書(Volunteer)を記載ください。

また別送荷物受取りには、税関申告書が必要になります。別送荷物がある方は、入国時に税関で必ず申告ください。申告しないと荷物を受け取れないことがあります。

●JICAベトナム事務所住所

**宛名(ボランティア本人氏名/ローマ字)・Volunteer**

**c/o JICA Vietnam Office**

**11<sup>th</sup> floor, Corner Stone Building, 16 Phan Chu Trinh,  
Hanoi, Vietnam**

**TEL: +84-24-38315005 / FAX: +84-24-38315009**

(2) 通関情報について

持ち込み及び持ち出しが禁止されているものは、銃・爆発物・麻薬・骨董品・モラルに悪影響を及ぼすおそれのある物等。その他、別送荷物・アルコール類(22度以上のものは 1.5L 以上、それ未満 2L 以上)、タバコ 200 本以上、金 300g 以上についても申告が必要で

す。

※変更されることがありますので、在越日本国大使館ホームページ等で各自ご確認ください。

### 3. 通信状況について

#### (1) パソコンの普及状況

周辺機器を含めコンピューターは国内で調達可能です。Windows が普及していますが、Mac 取扱店も存在します。電圧は 220V、変動幅が大きく故障の原因となるため、変圧器の使用をお勧めします。変圧器は現地で購入可能です。ウィルス被害が多いので対策をとる必要があります。

現在、全てのボランティアが任地もしくはその近郊で E-mail の利用が可能です。都市部では無料の Wi-Fi がカフェ等に設置されており、ノート PC やスマートフォンからの接続が可能です。セキュリティの管理には十分ご注意ください。

#### (2) 携帯電話の普及状況

都市部は電話回線が整備されており、国際回線の使用においても問題はありません。日本からスマートフォン（SIM ロックを解除したもの）を持参する場合は、現地携帯電話会社の SIM カードを挿入することで現地での使用が可能です。なお、希望する隊員には緊急連絡用として携帯電話本体（スマートフォンではない従来型携帯電話）を貸与しており、連絡用手段として利用しています。

### 4. 現金の持ち込み等について

#### (1) 現金持込にかかる注意

入国時に US\$5000 相当額以上を超えて所持する場合は、空港で申告する必要があります。申告をせずに、出国の際に US\$5000 相当額を超える現金を持ち出そうとした場合には、所持金を没収されることとなります。また、銀行へ預金される際には、金額に関わらず申告証明書が必要となりますので、持ち込んだ現金を現地銀行へ預金する場合は、必ず税関で申告をしてください。

#### (2) 両替状況

空港・市内のホテル・銀行にて米ドル・日本円共に両替が可能で、両替レートはどこでもそれほど変わりありません。ただし、多くの銀行で米ドルの両替が可能である一方、日本円の両替が可能な銀行は限られます。

#### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

個々人で異なりますが、以下の金額を目安とし持参ください。

#### ●長期派遣の方 【目安： US\$700 程度】

着任後に現地口座を開設してから 2 週間以内に、約 3 ヶ月分の現地生活費が支給されます。しかし、ATM カードの発行までに 3 週間程度を要するため、その間の生活費を持参ください。また、住居の契約時に保証金（1 カ月分）が発生する場合があります。従って、当面の生活費と住居費を合わせた 700 ドル程度を持参下さい。なお ATM カードがなくても現金の引落しは可能です。

#### ●短期派遣の方

赴任前に支給された日当を持参ください。宿泊料は現地にて支給します。

#### (4) その他参考情報

クレジットカード通用度は、VISA・MasterCardが最も高く、続いてAmerican Express、JCB・Dinersの順になります。以前は、利用できる場所はホテル・航空会社・高級レストラン・高級衣料品店などに限られていましたが、最近は広く普及してきています。ただし、まだ小規模事業者や物売り等が多く市中での利用は限られます。日本国内の口座やクレジットカード会社を通じATMで現金を引き出すことも可能ですが、引き出し現金が不足する等ATM自体の信頼性が高くないためトラブルにはご注意ください。

なお、ATMカードによる現金引き出しは、現地通貨(ベトナムドン)になります。

### 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)

ベトナムでは、共産党の指導による社会主義体制のもと、政権はおおむね安定しており、国内に反政府勢力・テロ組織の活動は報告されておらず、暴動・テロ・クーデターの危険は他国に比べて少ないです。しかし、スリ・置き引き・ひったくりが急増していますので、日頃から警戒心を怠らぬよう留意する必要があります。クレジットカードのスキミング被害例も確認されていますので注意してください。また、近年は薬物犯罪も急増していますので、夜半に日本人街・クラブなど治安の悪い場所には近づかないようにしてください。

### 6. 交通事情について

隊員は徒歩・路線バス・メータータクシーなどを利用することが多く、地方隊員で任地に空港がある場合は、首都への出張等に際し空路を利用します。

交通状況は、都市農村部問わず劣悪です。特に都市部ではバイクの交通量が多く、衝突事故・追突事故・死亡事故は年々増加傾向にあります。また、バイクの運転マナーも悪く、自動車と入り乱れて走行し、交通渋滞の原因となっています。信号無視や酒気帯び運転・逆走・歩道運転等も頻発しています。歩行者優先ではなく、車体の大きなトラックやバスといった乗り物が最優先されます。

地方では交通量が少ない反面、過度なスピード違反による重大事故が頻発しており、注意が必要です。

ハノイ・ホーチミン・ダナンなどの都市部における移動では、路線バスが安価で便利ですが、利用には注意が必要です。なお夜間の長距離バス移動は死亡事故も多いため、JICA関係者の利用は禁止されています。

### 7. 医療事情について

#### (1) 医療環境・医療水準

ハノイ・ホーチミン・ダナンといった主要都市には近代的な医療機器を備えた私立病院や外資系のクリニックがあり医療水準は改善されつつありますが、未だ不十分で遅れているのが現状で、ベトナムで受けられる治療は限定的と言えます。また、都市部と地方では医療水準に格差があります。

ハノイやホーチミンでは近年、日本人の医師や看護師の常駐により言葉の問題なく安心して受診できる日系・外資系クリニックが増加していますが、これらの医療機関は主に軽症～中等症までの診療を行っており、外来を中心とする施設がほとんどですので、入院や重症化した場合の対応はできません。そのため日頃から予防対策をしっかり行うなど健康

管理に努め、体調不良時は症状が悪化する前の早期受診を心がけてください。また、私立病院の医療費は高額ですので、日本からクレジットカードを持参することを勧めます。主要都市の病院ではクレジットカードは問題なく使用できます。

地方の病院では、ベトナム語しか通じないことがほとんどです。政府系の病院では患者が集中するために待ち時間が長く、積極的な治療を行わない場合もあるため、外国人が利用できるような私立のクリニックや病院があればそちらの受診をお勧めします。難しい治療が出来ないことや、正しい診断がなされないこともあるため、風邪や胃腸炎等の軽症の疾患以外は主要都市での受診が望ましいです。

## (2) 予防接種について

ベトナムは腸チフスの流行地ですので、派遣前に腸チフスワクチンの接種を済ませることを推奨します。渡航前の接種が不可能な場合は、赴任後に医療機関を案内しますので、オリエンテーションの期間中に自身で医療機関を受診し接種して下さい。ワクチンの在庫は流動的であるため、在庫がない場合は希望の日時に接種出来ない場合がありますので留意下さい。

麻疹（はしか）はしばしば流行しています。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、麻しんワクチンを1回のみ接種し罹患歴がない方、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勧めます。

腸チフスワクチン、麻疹ワクチンの接種費用はいずれも JICA による費用補助の対象です。

## (3) 医薬品について

日本から持参した方が良い医薬品等は以下の通りです。現地でも入手は可能ですが、生活に慣れないうちは体調を崩しやすいため、最低限の薬は持参することを勧めます。

- ・アセトアミノフェン系解熱鎮痛剤（商品名はタイレノール、パラセタモール、カロナール等）
- ・総合感冒薬
- ・総合胃腸薬
- ・整腸剤
- ・皮膚の軟膏（虫刺されや保湿用）

\* 現在治療中の病気があり内服されている方は、派遣前に最低3か月分はかかりつけの医師に処方してもらい持参して下さい。ベトナムでは日本と全く同じ薬剤が入手できない場合があります。またベトナムでも継続した受診が必要な場合は英文の診断書（診療情報提供書）を持参ください。

## (4) 現地での傷病について

一般的に現地でかかりやすい疾患は風邪、気管支炎、インフルエンザ等の呼吸器疾患、下痢、腹痛等の消化器疾患、アレルギー性疾患等です。ハノイやホーチミン等の都市部は大気汚染が深刻な問題となっており、呼吸器疾患が長引く傾向にあります。また放し飼いの犬やワクチン未接種の犬も多いため、動物咬傷にも注意が必要です。

## 8. 防蚊対策について

蚊を介して感染するデング熱はベトナム全土に感染リスクがあります。北部では蚊の発生しやすい6月～11月の雨季に流行が見られますが、南部では1年を通して流行します。デング熱は蚊にさされない・蚊を発生させないことが大切です。防蚊対策をしっかりと行いましょう。虫よけスプレーやローション・蚊帳・蚊取りマット・蚊取り線香等の防蚊対策物品は現地で購入可能ですが、赴任後に当面使用する分は持参することを勧めます。

## 9. 任国での運転について

ベトナムの交通事情は劣悪で、車両を運転するには独特の運転技術と経験が必要です。外国人がベトナムで運転することは極めて困難であり、大変な危険を伴うなど安全上の観点から、海外協力隊員の車両運転は禁止されています（自転車については別途規程あり）。

## 10. お問い合わせ

ベトナムでの活動に関する質問は、以下のボランティア調整員アドレス宛にメールで問い合せください。

※長期隊員の方は、“派遣前訓練が開始してから” 問い合せください。

※活動に関わる内容以外の質問は控えてください。

[Hanazato.Nobuhiko3@jica.go.jp](mailto:Hanazato.Nobuhiko3@jica.go.jp)

[Kobayashi.Akiko@jica.go.jp](mailto:Kobayashi.Akiko@jica.go.jp)

[Unaka.Keiko2@jica.go.jp](mailto:Unaka.Keiko2@jica.go.jp)

## 11. その他

### (1) 赴任時の表敬訪問（挨拶）について

海外協力隊員は、ベトナム政府機関等への表敬訪問の際、ベトナム語での自己紹介（名前や職種だけではなく、参加動機、ベトナムの印象等々）の機会が多々ありますので、相手にしっかり伝わるように準備した上で赴任してください。

### (2) 現地語学訓練について（長期派遣者のみ）

着任後オリエンテーションの終了後、北部・中部・南部に分かれて約4～5週間にわたり現地語学訓練を実施します。この間はホテルやゲストハウスでの生活となるため、食事は自炊でなく外食となる場合があります。

### (3) 住宅事情について

原則として、配属機関から住居が提供/紹介されますが、必要に応じ JICA が住居費の一部または全額を支給しています。ホームステイや配属先施設内住居・ミニホテル・アパートなど住居タイプは配属機関により異なります。

### (4) 防寒対策について

北部地域赴任の場合の任地は冷え込むことがあります。活動や生活において防寒着などの衣類を持参ください。なお、ハノイにはユニクロ・無印良品・イオン等がありますので、着任後に日本と同等の衣料を購入することが可能です。

各省の気温など、自身で情報収集の上、必要な防寒対策を行ってください。

(5) ベトナム関連情報

- ・ 外務省海外安全ホームページ : <http://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ・ 在越日本大使館 : [http://www.vn.emb-japan.go.jp/index\\_jp.html](http://www.vn.emb-japan.go.jp/index_jp.html)
- ・ ベトナムニュース総合情報サイト VIETJO : <http://www.viet-jo.com>
- ・ ベトナム生活情報サイト Poste : <https://poste-vn.com/>

以上