

2025年10月15日

JICA バングラデシュ事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

バングラデシュ



※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。

記載項目

《全ボランティア共通》

1. 携行荷物について
 - (1) 赴任時に必ず持参するもの
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) その他
3. 通信状況について
 - (1) パソコンの普及状況
 - (2) 固定電話、携帯電話の普及状況
 - (3) インターネット接続
4. 現金の持ち込み等について
 - (1) 現金持ち込みにかかる留意点
 - (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(長期隊員)
5. 現地の治安状況について
6. 医療事情について
 - (1) バングラデシュでかかりやすい病気について
 - (2) 予防接種について
 - (3) 当国の医療事情について
 - (4) 出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入について
7. 運転免許証について
8. その他
 - (1) 服装について
 - (2) 住居について
 - (3) 問い合わせ先・緊急連絡先

《全ボランティア共有》

1. 携行荷物について

(1) 赴任時に必ず持参するもの

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 フォーマルな服装
- ② 国際協力共済会会員ハンドブック
- ③ 体温計
- ④ 常備薬
- ⑤ パルスオキシメーター(既に持っている場合)

- ・ 当国への国際郵便物は輸送日数や税関での保管期間が予測できず、受け取るまでに長期間かかることが予測されるため、赴任時の荷物はできるだけ携行されることをお勧めします。(ただし、航空会社の規定重量を超えた場合は、空港でのチェックイン時に超過料金が発生し、その費用は自己負担となります。)
- ・ バングラデシュでは日常生活用品・パソコン・変圧器・蚊帳や化粧品等の女性用品を現地で購入可能です。ただし、日本製のものは少なく、自国や中国製のものが多いです。
- ・ 着任後に当国日本大使館、ボランティア受入先機関などの関係省庁への表敬訪問が予定されていますので、ジャケット・スラックス・スーツ等のフォーマルな服装をご用意下さい。
- ・ 家庭用常備薬については、バングラデシュの主要都市ではある程度の市販薬が購入できますが、日本製の薬品や日本で流通している薬は入手できません。常用している薬・頻度の高い薬があれば日本から持参して下さい。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- ・ 郵便局からは、航空便や SAL 便、船便や EMS が利用できます。利用するサービスによって料金や配達日数、補償内容が異なりますので、詳細は日本郵便 HP をご確認ください。

[各発送方法の比較 - 日本郵便 \(japanpost.jp\)](http://japanpost.jp)

なお、日本で発送時に郵便局から細かいリストの記載を求められますが、Clothe、Books、Food、Stationery などの記載でも、いままでのところ到着しています。ただし、検査のために開けられて、一部紛失する例もあるようです。

(2) 通関情報について

- ・ 通関手続きを事務所で行うため、宛先はすべて **JICA BANGLADESH 宛** をお願いします。また、下記 BIN 番号を忘れずに記載ください。

(事務所住所)

宛先: JICA BANGLADESH

Business Identification Number (BIN) : 003526248-0101

※免税とするため宛先には個人の氏名を記載しない。送り主欄は本人の氏名をローマ字で記載

住所: 3rd Floor, Bay's Galleria, 57 Gulshan Avenue (CWS-A19), Gulshan-1, Dhaka-1212

代表電話: +(880-2)9891897

- ・ 通常、事務所宛に送付することにより免税扱いとなりますが、仮に、事務所用物品と判断されない場合、課税対象となることがあり、税金分はご負担頂くこととなります。これまで、衣類、書籍、食品、生活用品、電化製品、貴金属、化粧品、美容品等が課税対象となったことがあり、貴金属・化粧品等は非常に高い関税が発生しました。英語物品名の後に「Office Supplies (事務所用物品)」と追記する等、記載ぶりを工夫することも一案です。
- ・ バングラデシュ事務所宛に配達されたものは、事務所にて保管しておきます。
- ・ 税金・手数料等については事務所にて立て替えておきますので、荷物受領時に担当者にお支払ください。手数料は段ボール 1 箱 (20 キロ) で 2,000 円程です。

(3) その他

- ・ 輸送中に内容物をネズミに食べられる被害が発生しております。食料品を送付される場合には、金属性の容器に入れるなどの対策を講じられることをお勧めします。
- ・ 事務所から任地までは、各自の責任で輸送または携行してください。

3. 通信状況について;

(1) パソコンの普及状況

- ・ バングラデシュでもラップトップ PC を購入することができますが、機種が限られるうえ、日本語の OS は入手不可能なため、日本から持参されることをお勧めします。

(2) 固定電話、携帯電話の普及状況

- ・ 携帯電話の普及に伴い、配属先によっては固定電話が無い場所もあります。また、電話ラインの切断などによるトラブルが発生することがあります。
- ・ 配属先同僚も含む大半の関係者が携帯電話を所有しています。なお、ボランティアには、緊急時の連絡手段として携帯電話を事務所から貸与しております。(国際電話・国内通話が可能。通話料は一部事務所負担)

(3) インターネット接続

- ・ インターネット普及率は高く、4G 接続により、動画も視聴することが可能です。ボランティアに貸与される携帯電話からもインターネットが利用可能ですが、一定額を超過した場合は個人負担となります。別途、他の機器を用いてインターネット接続を希望される場合は、個人で契約をしていただきます。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持ち込みにかかる留意点

- ・ 国内への現金の持ち込みの上限は US\$5,000 です。両替は、空港内や市内の両替所で可能です。(到着後に、市内の両替所にて両替を行う機会がありますので、空港到着時に両替を行う必要はありません。)

(2) 両替状況

- ・ 現金は、円、US\$ともに、両替所や銀行にて比較的容易に両替可能です。クレジットカードについては、VISA, Master Card 等がホテルやレストラン、大型スーパー等で使用可能です。ATM でクレジットカードから現地通貨引き出しも可能です。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について(長期協力隊)

- ・ 赴任後数日以内に、事務所より2~3か月分の現地生活費を現金で支給するため、生活費に関して日本から多額の現金を持参いただく必要はありません。個人的な事情がある場合は、必要分をご持参ください。
- ・ 一般的に、バングラデシュの住居は冷蔵庫や洗濯機、エアコン等が備え付けられていません。そのため、現地生活費は、基本的な家電製品の購入を想定し、金額を設定しています。入居時に家電製品の一括購入を希望される方は、必要分をご持参ください。サイズ・メーカーによりますが、最も安いもので、冷蔵庫は2万円、洗濯機は2万円、エアコンは5万円程です。

5. 現地の治安状況について

- ・ 当地にはテロ(イスラム原理主義系武装組織等による攻撃)、暴動、一般犯罪、交通事故及び災害の脅威があります。
- ・ テロについては、JICAの日本人関係者7名を含む計24名が犠牲になった2016年7月1日のダッカ襲撃テロ事件を機に、治安当局の取り締まりが強化され、当時と比較するとリスクは低くなりました。しかし、現在でも全国各地にテロ組織のメンバーや関係者が潜伏し、逮捕も相次いでいることから、テロの脅威は完全に排除されたとは言えない状況です。
- ・ 暴動は、政治や宗教、労働等の問題をきっかけに発生します。暴力の程度はケースによって様々ですが、死傷者を伴うほど荒れる場合もあります。
- ・ 一般犯罪は、窃盗や性犯罪、薬物犯罪等が横行しています。都市化の進展や人口増に伴い、発生件数が増加していく恐れがあります。
- ・ 交通事故の被害は、交通事故死者数が人口比で日本の倍である等、極めて深刻

です。交通量が多く、運転手のマナーが劣悪なこと、歩行者の無理な飛出し等が原因となっています。

- ・ 雨季(モンスーン)となる6月～10月頃は、場所によっては深い水たまりや冠水に注意が必要です。また、頻繁ではないものの、地震が発生することもあります。構造が脆弱な建物も多く、強い地震の際には倒壊する恐れも否定できません。
- ・ こうした脅威から身を守るためには、JICA 安全対策措置の遵守、各種手続きの履行、普段からの安全確保についての意識と心構えが必要です。これらについては、緊急時の対応と併せて、当国到着後のオリエンテーションでお伝えします。

6. 医療事情について

(1) バングラデシュでかかりやすい病気について

- ・ 高温多湿な気候、衛生環境が悪いなどの理由から、当国では多くの熱帯感染症の発生がみられます。経口感染症の一例として、感染性胃腸炎、腸チフス、コレラ、赤痢、アメーバ赤痢、ジアルジア(ランブル鞭毛中)、その他の寄生虫疾患などに留意する必要があります。
- ・ 蚊が媒介するデング熱、チクングニア、マラリアにも気をつける必要があります。特にダッカなど都市部では毎年デング熱の流行が顕著で、年間を通してリスクがありますが、特に雨季の終わりから乾季の始まりにかけて(6-11月)は感染者数が急増する傾向にあります。2023年はデング熱で30万人以上が医療機関を受診し、1700名以上の患者が亡くなっています。2025年は、9月の感染者が多く、10月6日は一日で1,042人の感染者があり、今もなお流行が続いています。忌避剤の使用、可能な限り肌の露出を避けるなど防蚊対策が重要です。当国では虫よけスプレーは殆どなく、虫よけクリームしか販売されていませんので、日本製の虫よけスプレー等も持参しておく和良好的です。ディート(DEET)やイカリジン等の有効成分を含むもの、かつ濃度が高いものがより効果が長く持続すると言われています。蚊取り線香や蚊帳は当地でも購入可能です。
- ・ 発熱等の症状が出た際は早めに医療機関受診の受診を勧めますが、応急措置として解熱剤を購入しておく和良好的です。パラセタモール(アセトアミノフェン)のみを使用し、その他の解熱鎮痛剤(アスピリン、イブプロフェン、ロキソプロフェンなど)は症状を悪化させる可能性がありますので使用しないでください。
- ・ 当地は狂犬病の流行地でもあり、感染し発症するとほぼ全例で死に至ります。犬や猫などの哺乳動物に咬まれたり、舐められたりしないように留意する必要があります。万が一暴露してしまった際(咬まれた場合)は早急に受診し暴露後の狂犬病ワクチン接種開始を医師と検討する必要があります。
- ・ 患者数は多くないですが、当地ではニパウイルス感染症の発生も見られ、オオコウモリの唾液や尿で汚染されたナツメヤシ樹液や果物を介して感染します。この疾患も発症すると死に至ることが多く、大変危険です。生のナツメヤシ果汁は飲まないこ

と、果物や野菜などの食品はよく洗うこと、かつ疑いのある食べ物は避ける必要があります。

- ・ 都市部、特にダッカでは乾季かつ気温の下がる 12 月～3 月頃は大気汚染が深刻となるため、上気道感染症にかかりやすくなります。適宜マスクや防護眼鏡の着用をお勧めします。
- ・ 当地の新型コロナウイルス感染症の流行状況については、医療機関で検査されることがなくなりましたので保健省から発表されることはありませんが、感染者はいるので、予防対策が必要です。

(2) 予防接種について

- ・ 「予防接種のご案内」を参照し、必要な予防接種を実施した上で赴任して下さい。腸チフスについて、当国は流行地ですので腸チフスワクチンは派遣前に日本で接種することを推奨します。赴任後に当地で接種することも可能ですが、ワクチンの流通状況により実施出来ないこともあります。(腸チフス以外のワクチンも同様です。)接種したワクチンは病院で予防接種記録表に記載してもらい、必ず持参するようにして下さい。乳幼児・小児期の定期接種歴についても母子手帳を参照出来るようにしておくことをお勧めします。

(3) 当国の医療事情について

- ・ 残念ながらバングラデシュでは日本と同じような水準の医療を受けることは出来ません。特に公立病院は衛生環境が整っていないこと。また、患者数が多く適切に診察や検査が行われないことから、通常、JICA 関係者の傷病発生時は私立病院の受診を推奨しています。地方の医療機関においては、さらに施設が整っていない、医師が少ないことから、傷病によっては首都の私立医療機関を勧めています。
- ・ 発熱その他体調不良を自覚する場合は、早めに受診するようにして下さい。
- ・ 現在治療中の疾患がある方は必ず本邦で治療を済ませ、また当地で治療を継続する場合は、処方薬の調達方法等、事前に確認するようにして下さい。さらに本邦の主治医が記載した英文の紹介状を持参することをお勧めします。
- ・ 歯科の治療についても本邦と違い保存的な治療は望めないことが多いため、必ず治療を済ませてから赴任するようにして下さい。ご自身で問題ないと思っても赴任後に歯痛などを訴える方が多く、定期健診(クリーニング含む)を本邦で済ませておくことをお勧めします。

(4) 出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入について

- ・ 隊員へ一律、出発前のマラリア予防薬内服は推奨していません。ダッカでの発生は殆ど見られていませんが、チッタゴン丘陵地帯でマラリア症例が見られます。そのほかには、コックスバザール近郊、北部シレットなどのインド、ミャンマー国境周辺でもマラリアの発生がみられます。

マラリア予防薬については、事前に事務所までご相談ください。

7. 運転免許証について

- ・ 当国では、協力隊の単車・四輪車両の運転は禁止されています。そのため、日本から運転免許証持参は不要です。

8. その他

(1) 服装について

- ・ 到着時にスーツを着用している必要はありませんが、公人として恥ずかしくない程度の身だしなみや態度を心掛けてください。特に経由地の空港やダッカ行きのフライトなどでは、ダッカ在住日本人も多く利用していることを忘れないでください。
- ・ バングラデシュの一般的な女性は体の線が見えない服装をしており、女性隊員の大半は現地でサロワカなどの現地服を購入して着用しています（サリーはお祝いの時に着用している）。そのため、日本から多くの衣類を持ち込む必要はありません。ただし、寝巻きやスポーツウェア、下着などは持参することをお勧めします。

(2) 住居について

- ・ 住居は①配属先からの提供住居に入居、②民間の住宅を賃借の二通りがあります。どちらの住居になるかが着任後のオリエンテーションで説明します。
- ・ 物件によって異なりますが、基本的な家具は備え付けられていることが多いです。最低限の生活が送れる状態ではありますが、基本的に質素な物件であることをご理解ください。
- ・ 民間住宅を賃借する場合はマンションタイプが一般的です。現地では大家族で住む傾向が強いため2～3LDKの物件が多いです。
- ・ 家賃については、配属先もしくは事務所が全額負担します。一方、電気・ガス代等はボランティアの自己負担となります。

(3) 問い合わせ先・緊急連絡先

- ・ 任国での活動に関する質問は、以下の企画調査員（ボランティア事業）アドレス宛にメールでお問い合わせください。

企画調査員（ボランティア事業）

池田 敬

lkeda.takashi3@jica.go.jp

※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。

- ・ 赴任途中で、フライトのキャンセルや大幅な変更が発生した場合、速やかに下記のいずれかに連絡願います。

JICA バングラデシュ事務所

電話番号: +880-2-22229-1897

(日～木 現地時間 8:30～12:30, 13:30～16:30)

企画調査員(ボランティア事業)

携帯電話: +880-1709-998231

※880 はバングラデシュの国番号です。

以上