2025 年 4 月 1 日
JICA ベナン支所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

ベナン共和国

※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
（１）赴任時に必ず持参するもの
（２）注意事項

２．　別送荷物について
（１）郵送等の利用について

３．　通信状況について
（１）PC・インターネット事情
（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．その他（赴任前の対応）

１１．お問合わせ

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」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、以下を持参して下さい。

（１）赴任時に必ず持参するもの

預け入れ荷物は、紛失や到着が遅延する場合があります。以下を機内持ち込み荷物として準備下さい。

□貴重品（現金・カード等）
□携帯電話（移動時のコミュニケーション手段）
□電気・電子機器（任国で活用するパソコン・カメラ等）
□ロストバッゲージや航空機の遅延による経由地での宿泊等に備えて 2 日分の着替え

（２）注意事項

コトヌーの空港では、荷物と持ち主の照合を行うことがあります。その際、到着ゲートにて、搭乗時に渡された預け入れ荷物のクレームタグ（バーコードが付いたシール）を提示する必要があります。タグを紛失しないように大切に保管し、すぐに提示できるようにしておいて下さい。

２．　別送荷物について

（１）郵送等の利用について

・基本的な生活用品はベナンで手に入ります。高額な送料や時間をかけて送るより（航空便でも１か月以上かかることがあります）、現地で購入したほうが結果的に合理的な場合があります。また、ベナンは郵便事情が悪く、郵便局内での荷物の放置や、紛失・盗難等のトラブルが相次いでいます。貴重品や高価な物は郵送せず、最小限必要なものだけを送るように心掛けて下さい。

・判断の上で荷物を別送する場合、基本は航空便の利用をお勧めします（2022 年 9 月 7 日時点で航空便の扱いは中断。日本郵便（japanpost.jp）の「国・地域別の差出可否」を要参照。）。船便は３ヶ月以上かかることもあります。

・別送荷物ではありませんが、搭乗する航空便への超過預け入れ荷物（エクセス・バゲージ）として持参する方法もあります。航空会社か旅行代理店に料金を確認して、荷物を別送する場合との比較検討を行うことをお勧めします。

・別送場合の留意点：

＊ 送付先、送付元、内容品名等は必ず仏語（または英語）で記入して下さい。
＊ 使用済で商品価値のない内容品名の申告金額欄は申告せず、備考欄に"Materiel d'occasion sans valeur"（中古品・価値なし）と記入し、新品でないことを明示して下さい。
＊ 関係書類（送付状控え、内容品リスト等）を必ず持参して下さい。トラブル対応時

等に必要となります。

＊ 主な到着必要日数の目安：

→ 郵送（EMS 対象外） ：航空便 1 ヵ月程度、船便 3 ヵ月程度

→ 国際宅急便（DHL 等）：1 週間程度

＊送付先宛名 （郵送）	（送付先人名）Mr./Ms. ＊＊＊＊＊＊＊＊ A/S Bureau de la JICA/JOCV BENIN 01 B.P. 7097 COTONOU République du BENIN
（国際宅急便）	（送付先人名）Mr./Ms. ＊＊＊＊＊＊＊＊ A/S Bureau de la JICA/JOCV BENIN Ilot 628《 G 》DJOMEHOUNTIN, HAIE-VIVE, COTONOU, République du BENIN

・電話番号を記載する必要がある場合は、ベナン支所の代表番号（+229-21-30-99-07）を記載して下さい。

・DHL などの国際宅急便（クーリエ便）以外は、直接ベナン支所には送付されず、郵便局留まりとなり、私書箱宛に通知があります。よって、必ず上記の支所の私書箱番号（01 B.P. 7097 COTONOU）を明記してください。また、ベナン支所**宛の送付物と区別するため、宛名には隊員個人名を必ず記載してください。**

・個人の荷物は、郵便局での荷物保管料の支払い、荷物チェックがあるため、原則、各個人で郵便局に回収に行きます。

３． 通信状況について

（１）PC・インターネット事情

・インターネットは普及していますが、地域による格差はあります。インターネットカフェは一般的ではありませんが、都市部においては無料 Wi-Fi が利用可能なホテルやレストランがあります。また、携帯電話会社が販売するモバイル Wi-Fi ルーターや携帯電話でのインターネット接続（テザリング含む）の普及により、外出先でインターネットにアクセスする手段を確保することも可能です。他方、地域によってネットワーク回線や速度が異なるため、全ての地域で通信可能とは限りません。また、電話回線の普及率も低く、自宅に回線を引いてインターネットを行うことは難しい状況です。自宅でも上述の Wi-Fi ルーター又は携帯電話のインターネット接続を利用することが一般的です。

・ベナンでも PC の購入可能ですが、日本に比べると品数も少なく高価です。また、フラン

ス語や英語 OS が搭載されており、キーボードの配列なども異なることがあります。加えて、ベナンでのパソコン修理・メンテナンスは容易ではありません。サイバーセキュリティの観点からウィルス対策は必須です。例えば日本でウィルス対策ソフトを購入してインストールしておく等の対策を行っておいてください。また、PC のトラブル発生時に備えて再インストール（リカバリ）用の CD-ROM を持参することをお勧めします。

・ベナン支所では、隊員への定期連絡や各種情報の発信と共有時に Microsoft の Teams を利用しています（隊員を JICA の Teams のゲストユーザーとして登録）。Windows 以外（例えば Apple の Mac）からは Teams にアクセス出来ない可能性が高いため、ベナンでは Windows の OS が利用できる PC を推奨しています。

・雨季は湿気が高く、乾季は砂塵が多くなります。停電や急激な電圧変動も多く、PC 等の精密機器にとっては環境が良くないので、扱いに注意が必要です（電圧安定器の利用など）。

（２）携帯電話の普及状況と維持管理

・固定電話の普及は限定されますが、携帯電話はベナンでの中で広範囲で普及しています。主な通信会社は、MTN 社、Moov 社、Celtis 社となります。

・隊員の通常時及び緊急時の通信手段として、携帯電話と 2 社の SIM（MTN 社・Moov 社）の維持は必須としています。

・JICA の情報セキュリティ上、個人情報を扱う携帯電話の管理は徹底していただきます。紛失・盗難等に至らないよう、携帯電話に肩掛けタイプのストラップを付けるなど、各自対策を検討・準備して下さい。

・隊員には自身が管理しやすい携帯電話の利用の形を以下から選択していただきます。

① 個人の携帯電話を利用　※要 SIM フリー。デュアル SIM タイプか E-SIM 対応機種である場合、ベナンで維持すべき上記 2 社の SIM が 1 台で利用可能に。
② 支所貸与のスマートフォンを利用（デュアル SIM タイプ、E-SIM 対応不可）
③ 支所貸与の小型携帯を利用（デュアル SIM タイプ　インターネット利用不可）

※ベナンで利用する SIM2 枚を維持するため①と②or③を併用することも可能。
※上記の場合、安全管理上の負担はありますが携帯電話 2 台の維持管理を徹底して下さい。

（３）電圧とコンセントの形状について

・ベナンの電圧は 220V です。日本で購入した電気製品のラベルや説明書に 100－240V の記載があれば、ベナンでの使用が可能です。220V に対応しない製品の場合は、変圧器の利用が必要です。

・コンセントの形状は、主に「タイプ C」と「タイプ SE（E）」です。日本の「タイプ A」からベナンの形状に合わせるための変換プラグの持参をお勧めします。

４．　現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

入国時の外貨の持込上限額はありません。ただし、1,000,000FCFA 以上の現地通貨又は500,000FCFA 以上相当額の外貨を持ち込む場合には、空港内又は国境付近の税関事務所にて，所定の用紙に記入の上，旅券，航空券及び外貨の由来を示す証明書（両替領収書・証明書等）を添えて申告することを求められることが稀にあります。よって、上限額以上の外貨を持ち込む場合は、証明となる両替領収書等を保管し、持参するようにして下さい。

（２）両替状況

・ユーロからフランセーファー（現地通貨）への両替は比較的容易なので、ユーロを現金で持参することをお薦めします（ドル両替が可能なところもありますが、手数料を高く取られる場合があります。）。

・ベナンの銀行・両替所では、トラベラーズチェックを受け付けているところはほとんどありません。また、高額な換金手数料を取られるため、トラベラーズチェックの利点は安全性のみであり、実用的ではありません。

・以上の状況を理解した上で、ベナンでトラベラーズチェックを両替する場合、トラベラーズチェックの控え、及び日本での購入時のレシートが必要となりますので、忘れずに持参して下さい。なお、米ドル建てのトラベラーズチェックの利用は難しいため、ユーロ建てとして下さい。

（３）赴任時に用意することが望ましい金額について

・任国で暮らす人々の生活とかけ離れることなく、JICA の隊員として平均レベルの生活を維持することが望ましいため、任国で支給される海外手当内で生活することを基本として下さい。一方で、赴任後の生活の立ち上げや任地配属時の引越し準備等においては資金が必要になることも想定されますので、赴任経費（移転料）をユーロの現金に両替して持参することをお勧めします（参考：ベナン入国時に申告が必要となる外貨持ち込み上限を超えない額≒760 ユーロ）。

（４）ベナンで必要となる費用について

・赴任後、任地で入居する住居の契約時には、通常、敷金/保証金が家賃の１～3 ヶ月程度必要となります（家賃／月は任地や住居の大きさに拠りますが、通常 5～12 万 Fcfa 程度、約 1.2 万円から 3 万円相当）。家賃は公費負担となり、配属後 JICA から隊員へ支払う予定です（政府提供住宅の場合は政府負担）。一方で、敷金/保証金は賃借人（入居する隊員）が賄うべきもので、上記、敷金/保証金に充てる個人準備の資金が必要になることを心積もり下さい（通常、上記（３）赴任時に用意する金額で賄える額）。

・入居時に、敷金/保証金を必要としない住居契約であっても、解約時/退去時には原状復帰（入居期間の住居の傷みに対する修理対応や内部塗装など）に対応する資金が必要とな

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）

・ベナンにおいては近年、銃器を用いた凶悪犯罪（殺人・強盗）が増え、スリやひったくり等の事件も多発しており、安全対策上の注意は常に必要です。また、一般市民が犯罪者等に暴行を加えるいわゆる「民衆制裁」が行われることがあり、許可を得ずに写真を撮ろうとしたなど、ささいな行動が原因で発生することもありますので、現地のマナーを理解するなどトラブル防止のため注意を払う必要があります。

・過去に隊員が日中に海岸を歩いていてナイフを突きつけられ財布を捕られたり、レストランで強盗に遭い金品を奪われたり、空き巣やスリ、ひったくりの被害にも遭っています。ベナン支所は、皆さんの安全を確保するべく必要な対策を講じますが、皆さん自身が安全対策措置を順守し「自分の身は自分で守る」意識を持って行動することが前提となります。一人一人が高い意識を持ち、犯罪やテロの被害者にならないよう、日頃から情報収集し行動をするように心がけて下さい。

・貴重品の防犯対策として、体に密着するバッグや服の下に隠すことができるシークレットポーチ等を日本で購入してくることをお勧めします。また、紛失やスリの被害に遭遇しやすい携帯電話や財布等の対策のため、ネックストラップやカラビナ付コイルストラップの着用や、鞄用の小型の鍵の利用も防犯対策には有効です。リュックサックを利用する場合は、ファスナー部分を覆うことのできる防水カバーも有効です。

６．　交通事情について

・バイク中心社会であり、道路状況、交通マナー、車両整備状況、どれを取っても劣悪です。JICA 安全対策アドバイザーによると、ベナンの交通事情の悪さは、JICA 海外協力隊派遣国の中でもかなり上位に入るという見解です。車両による人身事故は日常的に発生しています。長距離移動の際は、極力、整備状態の良いバスや乗合タクシーを利用し、歩行時においても、車両事故に巻き込まれないよう、細心の注意を払うことが必要です。

・ベナンの地方都市では四輪タクシーは台数が限られ、現地の人はバイクタクシーを主な移動手段としています。しかしながら、ベナンの交通事情は劣悪で事故の危険性は非常に高く、**隊員を含め、JICA 関係者のバイクタクシー・三輪タクシー（事故に遭った際のダメージはバイクと同等のため）の利用は全面的に禁止**しています。この利用禁止より、生活や活動での移動に不便が生じることは否めませんが、**隊員の方の「命を守ることを優先」**とし、限られた条件の中で生活と活動を工夫することをお願いしています。

・活動上での自転車使用の必要性が認められれば、自転車の使用を許可しています。ただし、四輪タクシーの確保が比較的安易なコトヌーについては、複雑な交通事情下で事故が多発しているため安全面を第一とし、自転車の使用は認めていません。

・自転車のメンテナンスは、自己管理が原則です。住居の軽微な修理等も自身で対応する

方が早く確実な場合があるため、簡易な工具セット等を持参すると便利です（ベナンでも購入可能ですが高価）。

7．　医療事情について

・ベナンの医療事情は劣悪であり、特に地方では邦人が受診可能な医療機関はありません。よって、傷病時には原則として、コトヌーの医療機関にかかる事になります。首都への移動は時間と労力がかかり、傷病時は特に負担がかかる状況となるため、日頃から疾病予防及び事故防止に努めることが大切です。到着後にはこれらの事情を含め、健康管理に係るオリエンテーションを行います。

・**ベナン渡航前に、日本で歯科治療や既往症の治療（主治医による処方含む）を行うことを強く推奨します**（ベナンの医療レベルは日本と比べて低いため）

・**流通事情でワクチンの入荷が突如困難となることがあります。JICA 推奨のワクチンはできるだけ日本で接種して来ることをお勧めします。**

・ベナンはマラリア流行国であるため、積極的にマラリア予防対策を実施しています。その支援として、マラリア予防薬の費用を補助しています。マラリア予防薬の服用を希望する方は、**訓練所でのブリーフィングで詳細をご確認いただいた後に**渡航外来等を受診し、処方を受けるようにして下さい。また、万全の感染予防対策のため、予防薬を渡航前から服用することをお勧めします。

・ベナン到着後は、予防薬を現物支給します。現在、配布できるマラリア予防薬は、ドキシサイクリン、またはマラロンです（マラロンはベナンにおいて流通が不安定かつごく少数であるため、基本的にはドキシサイクリンの予防内服になります）。

・以下、ベナン渡航前に準備すべき物品（推奨を含む）です。一覧下の詳細説明も、参考にして下さい。※リストに記載がないものでも、各自が必要な物は持参して下さい。

必ず持参
□ヘルスレコード（予防接種歴記載済みのもの）
□電子体温計（替えの電池含む）
□マスク★（現地でも購入可だが、少なくとも渡航時～数日分）
□既往症の薬（各自による）
事前の購入を推奨　★印…現地でも購入可。ただし日本の製品・質を重視する場合は、持参を推奨。
□マラリア予防薬
□常備薬★（各人で必要な薬：整腸剤・胃薬・皮膚治療薬・かゆみ止め・アセトアミノフェン成分の解熱剤 ※以下、説明参照）
□救急処置物品★（絆創膏・ガーゼ・包帯等）
□経口補水液の粉末（スポーツ飲料の粉末等）

□防蚊用品★（虫除けクリーム・スプレー・蚊取り線香）
□日焼け止めクリーム・保湿クリーム★（※以下、説明参照）
□（必要な方）コンタクトレンズ・ケア用品一式★希少　（※以下、説明参照）
□生理用品★（※以下、説明参照）

・市販薬は、処方箋があれば薬局で購入可能ですが、日本の医薬品は入手できず、また風邪薬など日本のように種類も豊富でないため、常備薬が必要な人は必ず持参して下さい

・マラリアやデング熱等感染時は合併症として易出血となる可能性が高く、ロキソニンのような非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)の服用が好ましくない場合もある(副作用として出血を助長する場合あり)。そのため、解熱鎮痛薬としてアセトアミノフェンの成分を含む常備薬(カロナール、タイレノール等)を合わせて持参することを推奨します
・ベナンは高温多湿の気候、衛生環境も良くないため皮膚の病気が多いです。アレルギーのある人、あせもがすぐ出る人は、現在無症状であっても、使い慣れた治療薬などの持参をお勧めします。また、強い日差しやマラリア予防薬の副作用による光線過敏症を起こすことがあるため、日焼け対策が必要です。

・ベナンは、砂埃が多くコンタクトレンズの使用はお勧めしませんが、それでもコンタクトレンズを使用する場合はケア用品一式を持参した方がよいでしょう（コンタクトケア用品はベナンでは非常に稀少で高価です)。予備を含め眼鏡を持参することをお勧めします。

・生理用品は、ベナンでもヨーロッパ製のもの等を購入できますが、肌が荒れたり、かぶれたりしやすい方は、使い慣れた日本製のものを持参することをお勧めします。

８．　蚊帳について

当国はマラリアの汚染地域であり、就寝時の蚊帳の使用は必須です。蚊帳はベナンでも手に入りますが、日本製は、通気性に優れているという利点があります。赴任荷物のスペースに余裕があり日本から持参する場合は、2 人用の蚊帳を選ぶことをお勧めします（ベナンではセミダブルサイズのベッドが多いため)。

９．　任国での運転について

当国では隊員の自転車を除く車両の運転は「不可」としています。

１０．　その他（赴任前の対応）

任国にて日本で実施される選挙（在外選挙）に参加するには「在外選挙人名簿」に登録されている必要があります。赴任後（在留届の手続きの 3 ヶ月後）に、在ベナン日本国大使館にて「在外選挙人名簿」の登録申請を行うこともできますが、通常、在外公館から日本の外務省等を通じたその手続きにはかなりの時間を要するため（数週間～数ヶ

月）、状況によっては選挙前に手続きが完了せず、選挙に参加できないケースも想定されます。よって、**任国に赴任する前に（「国外転出届」提出時から転出予定日まで）、最終住所地の市区町村の選挙管理委員会にて申請を完了させることを推奨**します。これにより、在外で申請するより早く手続きが完了します。

詳しくは以下、総務省 HP をご確認下さい。

総務省｜在外選挙制度について（soumu.go.jp）

１１．　お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア班共有アドレス宛にお問い合せ下さい。

■ベナン支所ボランティア班共有アドレス：jicabn_jocv@jica.go.jp

※長期隊員の方のお問い合わせは、派遣前訓練開始後から受け付けます。

※活動に関わる内容以外の質問はお控え下さい。　　以　上