

# 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、作成日時点のものであり、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は、JICAは責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

※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が含まれている場合があります。

## 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. お問い合わせ

## 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」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、以下を持参してください。

### (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。以下のものは機内持ち込み荷物として準備してください。

- 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
- 黄熱病ワクチン証明書（イエローカード）

※その他、健康管理に関する持ち物については「7. 医療事情について」に記載しています。

### (2) 注意事項

コトヌー空港では、荷物と持ち主の照合を行う場合があります。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（バーコード付きのシール）の提示を求められます。タグを紛失しないよう大切に保管し、すぐに提示できるようにしてください。

## 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、必要最小限の物品のみ送付するようにしてください。

・各自の判断により荷物を別送する場合は、基本的に航空便の利用をお勧めします。お勧め日本郵便（japanpost.jp）の「[国・地域別の差出可否](#)」を参照してください。船便は3か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。

#### ・別送の場合の留意点：

- \* 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 か月程度、船便 3 か月程度
  - 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 (+229-01-97-34-26-90) を記載してください。なお、着任後は各自の電話番号を併記してください。

・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、各自が責任をもって郵便局に受け取りに行くことになります。

### 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。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。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。そのため、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 の購入は可能ですが、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。セキュリティの観点からウィルス対策も不可欠です。以上の理由から、2年間の現地利用に耐えうる端末を日本から持参することをお勧めします。お勧めまた、PC のトラブル発生時に備えて再インストール（リカバリ）用の媒体（CD-ROM 等）を持参することをお勧めします。

・ JICA 海外協力隊員は、活動報告書や任国外旅行届の提出の際に、「ボランティアポータルシステム」というシステムを通じて、提出手続きを行います。他方、このシステムは WindowsPC のみ動作確認がされています。また、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。こちらも Windows 端末以外では、Teams を正常に利用できない可能性があります。以上の理由から **WindowsPC を日本から持参することを推奨**します。

・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ため、注意が必要です。電圧安定器は現地で購入可能です。

## （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、携帯電話はベナン国内で広く普及しています。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) を維持していただきます。

・ 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・準備してください。

・以下のような方法で現地での通信手段を確保していただきます。

### ① 個人の携帯電話を利用

※SIM フリー端末であることが必要です。デュアル SIM か E-SIM 対応機種とし、ベナンで保持すべき上記 2 社の SIM が 1 台で利用可能な状態としていただきます。

### ② 支所貸与の小型携帯（電話・SMS 機能のみ利用可能なガラケー）を利用（デュアル SIM）

※ベナンで利用する 2 社の SIM を維持する目的で、複数端末を併用しても構いません。他方、複数端末の保持が遠因として、紛失・盗難事案が多発していますので、くれぐれも注意してください。

## （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」です（「タイプ SE (E)」も稀に）。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推奨します。

#### 4. 現金の持ち込み等について

##### (1) 現金持込にかかる注意

下記の外務省の情報によると、入国時の外貨の持込上限額は西アフリカ非在住者の場合は 500,000FCFA（約 760 ユーロ）とされており、上限額を超える持込み・持出しを行う場合には申告が必要です。上限額以上の外貨を持ち込む場合は、空港内の税関事務所にて、所定の様式に記入の上、身分証明書およ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、申告する必要があります（申告料無料）。そのため、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ください。

その他詳細は以下を参照してください。

[外務省海外安全情報](#)

##### (2) 両替状況

・ユーロから FCFA（現地通貨）への両替は比較的容易なため、ユーロを現金で持参することをお勧めします（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。

##### (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 の隊員として適切な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、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一時的にまとまった資金が必要になることも想定されます。そのため、出国前に支給される移転料分は少なくとも、ユーロ現金に両替して持参することを推奨お勧めします。

##### (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 か月程度必要となります（家賃/月は任地や住居の大きさによりませんが、通常 5～12 万 FCFA 程度（約 1.2 万円から 3 万円相当）です。家賃は公費負担となり、通例は、配属後 JICA から隊員へ支払われます（政府提供住宅の場合は政府負担）。一方で、敷金/保証金（家賃の 1 か月分程度）は賃借人（隊員）の負担になります。

・なお、入居時に敷金/保証金を必要としない住居契約もあります。いずれの場合も、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交換や内部塗装など）に係る費用が必要となります。

## 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）が増加しており、スリやひったくり等の事件も多発しています。そのため、安全対策上、常に注意が必要です。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の些細な行動が原因で発生する場合があります。現地のマナーを理解し、トラブル防止のため十分注意を払う必要があります。

・過去には、隊員が日中に海岸を歩行中、ナイフを突きつけられて財布を盗られた事例や、レストランで強盗被害に遭った事例があります。また、空き巣やスリ、ひったくりなどの被害も発生しています。

・ベナン支所は、隊員の安全を確保するために必要な対策を講じますが、隊員一人一人が安全対策措置を順守し、「自分の身は自分で守る」という意識を持って行動することが前提となります。一人一人が高い安全対策意識を持ち、犯罪やテロの被害者とならないよう、日頃から情報収集を行い、適切に行動するよう心がけてください。

・貴重品の防犯対策として、体に密着するバッグや、衣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持参することをお勧めします。また、紛失やスリの被害に遭いやすい携帯電話や財布等については、ネックストラップやカラビナ付きコイルストラップの着用、鞆用の小型鍵の利用などが有効な防犯対策となります。リュックサックを使用する場合は、ファスナー部分を覆うことができる防水カバーの使用も有効です。

## 6. 交通事情について

・ベナンはバイク中心社会であり、道路状況、交通マナー、車両の整備状況のいず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位置するとの見解です。車両による人身事故は日常的に発生しているため、長距離移動の際は、可能な限り整備状態の良いバスや乗合タクシーを利用してください。また、歩行時においても、車両事故に巻き込まれないよう、常に細心の注意を払う必要があります。

・ベナンの地方都市では、四輪タクシーの台数が限られており、現地の人々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、事故の危険性が非常に高いため、**隊員を含む JICA 関係者によるバイクタクシーおよび三輪タクシー（事故時の被害がバイクと同等であるため）の利用は全面的に禁止しています。**この利用禁止により、生活や活動上の移動に不便が生じることは否めませんが、**隊員の「命を守ることを最優先」とし、限られた条件の中で生活および活動を工夫していただくこと**をお願いしています。

・活動上、自転車使用の必要性が認められた場合には、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容易なコトヌーについては、交通事情が複雑で事故が多発しているため、安全面を最優先し、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、自己管理を原則としています。また、住居の軽微な修理等についても、自身で対応した方が迅速かつ確実な場合があります。このため、簡易な工具セット等を日本から持参すると便利です（ベナンでも購入は可能ですが、高価な場合があります）。

## 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こととなります。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 推奨のワクチンで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、参考にしてください。**※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ください。**

必ず持参
<input type="checkbox"/> ヘルスレコード(予防接種歴記載済みのもの)
<input type="checkbox"/> 電子体温計(替えの電池含む)
<input type="checkbox"/> マスク★(現地でも購入可だが、少なくとも渡航時～数日分)
<input type="checkbox"/> 既往症の薬(各自による)

<b>事前の購入を推奨</b> ★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。
<input type="checkbox"/> マラリア予防薬
<input type="checkbox"/> 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)
<input type="checkbox"/> 救急処置物品★(絆創膏・ガーゼ・包帯等)
<input type="checkbox"/> 経口補水液の粉末(スポーツ飲料の粉末等)
<input type="checkbox"/> 防蚊用品★(虫除けクリーム・スプレー・蚊取り線香)
<input type="checkbox"/> 日焼け止めクリーム・保湿クリーム★(※以下、説明参照)
<input type="checkbox"/> (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)
<input type="checkbox"/> 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 Dengue 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

自転車を除く車両の運転は禁止です。

## 10. その他（赴任前の対応）

任国において日本で実施される選挙（在外選挙）に参加するためには、「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（在留届の提出から3か月後）に、在ベナン日本国大使館にて「在外選挙人名簿」への登録申請を行うことも可能ですが、通常、在外公館から日本の外務省等を通じた手続きには相当の時間を要します（数週間から数か月程度）。このため、**任国に赴任する前（「国外転出届」の提出時から転出予定日までの間）に、最終住所地の市区町村選挙管理委員会において申請手続きを完了させることを推奨します。**これにより、在外で申請する場合と比べ、より早く手続きを完了させることができます。[総務省 | 在外選挙制度について \(soumu.go.jp\)](https://soumu.go.jp)

## 11. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のベナン支所代表アドレス宛にお問い合わせください。

■ベナン支所代表アドレス：[bn\\_oso\\_rep@jica.go.jp](mailto:bn_oso_rep@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