

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## ブータン王国



※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) その他持参するもの
2. 別送荷物について
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
  - (4) 通関情報について
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. お問い合わせ
11. その他

## 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

※JICA 海外協力隊隊員ハンドブック「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。

- 公用旅券 ※必ずパスポートケースに入れ、肌身離さず携帯してください。
- 航空券 (E-チケット)
- e-Visa
- 現金 (US ドル、又は日本円)
- JICA 海外協力隊隊員ハンドブック
- 国際協力共済会会員ハンドブック
- Health and Medical Record
- JICA 海外協力隊の派遣に関する「合意書」
- 表敬訪問や公式行事の際に着用するフォーマルな服装 ※スーツ・ブレザーで対応可。
- 体温計、常備薬

※常備薬や医師から処方された薬等については、同様のものをブータンで購入することは困難となりますので、適宜、必要な量を持参願います。

### (2) その他持参するもの

下記に関しては必要に応じて持参して下さい。

#### a. 衣類

国土の大部分が山岳地帯であることから、冬季(11月～2月)は大変冷え込みます。家の中であっても暖房器具は日本ほど充実しておらず、また隙間風が入ってくることもあり、冷え込みます。防寒用衣類は首都ティンパーに数店ある登山用品店などでも購入可能ですが、品数、サイズ、品質にバラつきがあります。ダウンジャケット、セーター、フリース等を日本で購入し、持参(あるいは郵送)することを強く推奨します。

夏季(6月～8月)は連日、雨が降り続くことがあります。3月～5月、また9月～11月はわりと過ごし易い季節となります。ブータンにおける男性の正装は民族衣装であるゴ、女性はキラですが、外国人の場合はスーツも正装とみなされません。

#### b. 電気製品&調理器具

生活で使用する家電の殆どは当地で入手可能ですが、多くはインド、タイ、韓国などからの輸入製品であることから値段については若干高めに設定されています。そのため、場合によっては本邦で購入し、持参することを考えても良いかもしれません。電圧は230～240V/50Hz、変換プラグは当地で入手可能です。日本から変換プラグを持参する場合、コンセントによって異なりますが、主にB3タイプとCタイプのプラグのいずれかが使用可能です。

食器類については、柄や品質等に拘らなければ殆どの種類の食器や調理器具の購入が可能です。ただし、日本特有の食器である箸や茶碗、また調理器具(木製のまな板、すり鉢、包丁など)は、首都ティンパー以外では入手困難です。

スマートフォンは当地でも入手可能ですが、購入できる機種が限られるうえに、

日本と比べると価格が高く設定されていることが多いので、SIM フリーのスマートフォンを持参することをお勧めします。

### C. 食品

米が主食であることから、ブータン特有の赤米やインド米、また日本米を購入することが可能です。日本米(ブータンで作られている日本米ですので、日本で手に入る日本米とは少し異なります)は、首都ティンプーの食材店や日本米の産地であるパロなどで扱っています。

野菜や果物は季節に応じて現地産品や輸入品が市場に出回ります。肉や魚はインドから輸入しているものが多く、気温が高くなる夏季や流通経路である道路が雨の影響等で通行止めになった場合などには鮮度が落ちることがあります。また、新型コロナウイルスの感染拡大によるロックダウン措置等により輸入がストップした場合、一時的に野菜や果物、肉が品薄になる場合があります。

地方部での生鮮食料品の入手は困難です。特に肉類の入手は難しく、卵が不定期に入手できる程度の任地もあります。

なお、1年に2回ある「肉なし月(仏教上で一切の殺生を禁止する時期)」には肉類の購入、また国外からの肉類の持ち込みができなくなるので、注意が必要です。

魚類に関しては、干物のようなものを市場で購入できます。ただし、邦人の間では缶詰のツナ缶やイワシ缶を利用することが一般的になっています。まれに肉屋でもインドからの川魚が購入できますが、味および鮮度はあまり良くありません。ティンプーのスーパー等では冷凍ものの魚やエビの入手が可能です。

基本調味料である塩、胡椒、砂糖や、生姜、ニンニクなどはいつでも入手可能ですが、日本の醤油メーカーが作る醤油は首都ティンプーの限られた商店でしか扱っておらず、また割高です。味噌やだしの素などの入手は殆ど不可能であるため、必要に応じて持参されることをお勧めします。

## 2. 別送荷物について

ブータンへは航空便、EMS(国際スピード郵便)、DHLなどで荷物を送ることができます。EMSは約2~7週間程度(内容物や量にもよります)でブータンに届きます。ブータンまでEMSで送る場合、1箱の重量限度は「**30キロ**」以下で、1回にまとめて送る場合は、5箱までとなりますのでご注意願います。また、発送中は手荒く扱われるため、強度の弱い段ボールを使用すると途中で箱が破れ、中身が紛失する可能性があります。引越し時に使用する段ボール等、なるべく頑丈なものを利用することをお勧めします。食品は輸送時や保管時にネズミ等に齧られる被害が出たことがあるので、プラスチックケースに入れてから段ボール詰めすることをお勧めしています。

EMS 発送の可否、輸送料金や箱のサイズ、送付可能な大きさ等の最新情報は最寄りの郵便局または郵便局ホームページ等で確認願います。

なお、送付する際は必ず「**段ボールのみ**」をご使用願います。プラスチックの衣装ケースのままのブータンへの送付は、当局により禁止されていますので、ご注意下さい。没収等された場合、JICA 事務所では一切の責任を負いかねますので予めご

了承願います。

なお、当局の指導により「ドローン」の持込み(手荷物含む)は出来ません。

## 重要

首都ティンプー等の比較的大きな都市や町では各家屋に「番地」が割り当てられていますが、郵便配達機能がないため、郵便物は全て郵便局留めとなっています。そのため、赴任時の荷物に関する送付先は下記 JICA Bhutan Office 宛に送付して下さい。加えて、2023年7月より、TPN (Tax Payer Number) の登録が必須となり取得するまで EMS の現地受取りが出来ません。登録手続きは赴任後2週間程度かかりますので、赴任前に荷物を送られる際はご注意ください。本件に関し、不明点がございましたら、下部お問合せ先までご連絡ください。

### 【送付状の宛名】

Mr. / Ms. 「隊員本人氏名」

C/O JICA Bhutan Office, P.O. BOX 217, Thimphu, Bhutan

Tel. +975-2-322030 Fax. +975-2-323089

必ず「JICA Bhutan Office」  
と記載ください

## 重要

また、本赴任時のみブータン政府から「免税措置」を受けることが可能です。

① 「全送付物の内容物合計金額が USD100 を超えないこと」  
と設定されています。

本赴任の荷物送付に際し、全送付物（例えば3箱送付した場合は3箱分）の合計金額が USD100 を超える金額が記載されている場合は、課税対象となりますのでご注意ください。なお、赴任時以外のタイミングで荷物を送付した場合は、課税対象となる可能性が高くなります。

EMS物品用ラベル画像

品名	数量	単位	JPY	USD
Kimono	1	着	1,500	¥15,000
Magazine	10	冊	3,100	¥4,500
Total value			19,500	Yen

個々の記載のある金額（全送付物の合計金額）が、USD100 を越えると免税措置が受けられない可能性が高いのでご注意ください。

2021年以降、国際郵便物（EMS等）を発送する際、国際郵便マイページサービスで作成したラベル利用が必要となっております。詳細は下記参考URLをご確認頂き、必要に応じて最寄りの郵便局へ直接お問合せ下さい。

（参考URL：<https://www.post.japanpost.jp/int/ead/index.html>）

### 3. 通信状況について

#### （1）パソコンの普及状況

ブータン・テレコム（国営の電話会社）やTashiCell（民間の電話会社）がインターネットサービスの提供を実施しています。ブロードバンド：ADSL、モバイルデータ通信：3G、4G-LTE（地域限定）、Wi-Fi等での接続が可能です。利用可能な地域や料金体系、対応する周波数（バンド）等については、各社ホームページから確認願います。（参考：<http://www.bt.bt/> 及び <http://www.tashicell.com/>）

※SIMフリーのスマートフォン、ポケットWiFiやUSBモデムを所有している場合には、持参されることをお勧めします。

なお、首都ティンプーやパロ、南部のプンツォリン以外の地方都市では、通信速度が遅く、接続が不安定になる場合があります。

JICA事務所と隊員間の連絡手段は、Eメールを利用するケースが多く、活動報告書とその添付資料の提出や各種申請/届出など、パソコンやインターネットを利用する機会が多く見込まれるため、可能な限り、日本からノートパソコンを持参してください。また、都市部においてはWiFiが利用可能なカフェをいくつか見つけることができますが、地方によってはそのようなサービスを得ることは困難な状況です。

なお、JICAブータン事務所には隊員が使用可能なコンピュータが設置されており、これを利用することも可能です。

#### （2）携帯電話の普及状況

隊員が派遣されている全ての任地（配属先）では、携帯電話の利用が可能です。JICAブータン事務所では緊急連絡用としてブータン・テレコムのSIMカードおよび携帯電話（スマートフォンではありません）を隊員全員に貸与しています。日本の携帯電話も海外ローミングサービスを利用（auなど、一部を除く）することでブータン国内でも使用可能ですが、その利用料金は高額です。（特にデータ通信の利用は要注意）なお、SIMフリーのスマートフォンを日本から持参される場合は、事務所から貸与するSIMカードを自身のスマートフォンに挿入し、そちらを緊急連絡用携帯電話として使用することも可能です。当地ではスマートフォンを使った電子決済が広く普及しているため、日本からSIMフリーの携帯電話を持参、使用されている邦人も多くいます。また隊員の大半はJICAが貸与するSIMカードを自身のスマートフォンに挿入し、スマートフォンのテザリング機能を利用してタブレットやパソコンをインターネットに接続しています。

なお、JICA事務所では衛星携帯電話を数台保有しており、地方出張やトレッキング等で携帯電話による連絡が取り難い状態になる際には貸出しを行っています。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

ブータン着任後、Bank of Bhutan (BoB) で海外手当等を受け取るための銀行口座を開設します。しかし、口座への外貨現金(ドル現金、円現金など)の預入が不可能であるため、持参した外貨現金はニュルタムに両替してから自身の口座に預入するか、自身の手元で現金を保管、管理することになります。任期中、自身の手元に現金を留めておくことで発生するリスクを考えた上で持参されるようお願い致します。

### 重要

ブータン銀行の個人口座からドル現金を引き出す場合、以下の制限がありますのでご留意下さい。

- ① ブータン国外に渡航する場合のみ引き出し可能（任国外旅行時や帰国時）
- ② 1回の出国につき、「最大 USD3,000/1名」
- ③ パスポート（コピー可）と航空券（コピー可）の提示が必要

### (2) 両替状況

首都ティンプーにある銀行ではドル現金からニュルタム、円現金からニュルタムへの換金が可能です。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

ブータンでは住居に家電が備えられていない住居が多く、任地赴任前に首都で購入してから赴任する隊員が大半です。人によりませんが、赴任時は\$1500~\$2500程の現金を持参する方が多いです。なお、ブータン到着時に、日本円で1~3万円程度を空港にある銀行で両替することをお勧めしています。

その後は、適宜、市内にある銀行で必要に応じて両替可能です。

着任後、生活用品等の購入を考えている隊員は必要に応じ適宜、現金の両替をボランティア自身で行うこととなります。

なお、持参する金額については、銀行への外貨現金預け入れができないことを踏まえ、ご自身で決定してください。事務所での保管・管理等は一切行っておりません。

※隊員の赴任はタイ経由(入国を伴う)を想定しています。

下記場合は税関への申告が必要になりますので、ご注意ください。

- タイへ US15,000 ドル相当以上の外貨現金を持込する場合
- ブータンへ US5,000 ドル相当以上の現金を持込する場合
- 日本国外へ円や外貨の現金、有価証券含め 100万円相当以上の金額を持ち出す場合(日本税関へ申告が必要)

私事目的旅行の際のホテル予約は、各自で行います。予約の際、ホテルや予約サイト等によっては「クレジットカード番号情報」が必要となる場合がありますので、赴任前にカードの有効期限を確認すると共に、必要に応じて持参してください。

※コロナ状況や治安状況等により、ブータン国内外の旅行や出張が禁止/制限される場合がありますので、ご了承ください。

なお、ブータン国内でクレジットカードが使用できる店舗は、一部の高級ホテルを除き、殆どありません。

#### (4) 通関情報について

ブータン政府は、「タバコ」や「アルコール類」の国内持込に関して厳しい措置を実施しています。制限量（1人／タバコ 200本、1人／お酒 1ℓ）を遵守し、適宜、必要な関税を支払うようにお願いします。手荷物としての無断持込、並びに郵送は決して行わないようにお願いします。

また、「医薬品」についても上記同様に厳しい措置を取っています。特に、「医薬品の郵送」については郵便局内での通関手続き時に没収される恐れがあるため、医薬品の郵送は控えて下さい。常備薬や医者から処方された薬等については、着任時に手荷物として持参するようお願いいたします。

### 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）

2003年12月、インド国境付近の南部ゲリラ問題が発生した際、ブータン政府が武力による掃討作戦を実施し、地方にいる全JICA関係者が一時的に首都ティンプーに退避しました。その後、2004年2月の戦闘終結により、一部南部国境地域を除いて戦闘開始前と同様に平穏な状態に戻ったため、地方のJICA関係者も全員任地に戻りました。しかしながら、2015年頃まで南部のインド国境地域で誘拐事件が多発するなどの状況があり、JICA関係者の立ち入りを禁止及び制限している地域があります。活動上の業務出張の必要性が生じた場合は、事務所長に事前に申請し、承認の可否を検討した上で実施されなければなりません。

銃器の使用は違法です。隊員巻き込んだ銃器犯罪はこれまでのところ発生していませんが、最近では若年層の失業問題やアルコール、薬物問題と絡む犯罪も増えて来ており、首都ティンプーの治安は悪化しています。そのため、夜間の徒歩での移動は避けると共に、住居防犯にも注意が必要となります。

特に、近年では「空き巣」、「窃盗（引ったくり）」の被害が増えています。事務所も全関係者の住居防犯について対策をこれまで以上に強化しているところですが、各隊員が自ら防犯に対する高い意識を持つことが重要です。任地赴任時には玄関や寝室のカギを無料で貸出ししていますが、日本からより頑丈な南京錠等を2～3個持参することをお勧めします。強度が高い小さめの南京錠やワイヤー錠を持参すると任国内外旅行中等での所持品管理等にも効果的です。

※雨季や冬季の道路状況、治安等の状況により、ブータン国内外の旅行や出張が禁止/制限される場合がありますので、ご了承ください。

## 6. 交通事情について

近年、首都の交通量が急激に増加しており、交通ルールの遵守が徹底されていません。地方への移動は、カーブの多い切り立った崖沿いの道を何時間も移動することになるため、ひとたび事故が起きれば重大なものになる可能性が高まります。また雨季は土砂崩れ、冬季は路面の凍結などの危険があるため、長時間にわたる車輦での移動時には、乗車する車輦の状態を確認するとともに道路状況を確認するなど十分な事前準備を行う必要があります。

尚、ブータンでは隊員の車輦(二輪車含む)の運転は認められていません。

また、コロナ下では公共交通機関の利用を制限しています。

## 7. 医療事情について

### (1) 医療機関・薬局

各県庁所在地には病院があり、基礎的な検査・治療は可能です。県庁所在地以外でも主要町村にはPHC (Primary Health Center) と呼ばれる診療所があり、軽度な傷病は対応可能です。首都ティンブーには国内最大の総合病院があり、一通りの検査・治療は問題なく実施可能です。各専門医は地方に不足しているため首都の総合病院を受診する必要があります。手術を伴うような傷病の場合は、治療のために隣国インドやタイへの移送が必要になることもあります。また検査の試薬品不足や機械の故障などが生じて検査が実施出来ない事もあります。

歯科は地方都市も含め受診することが可能ですが、衛生面から専門的な治療は首都で受けることをお勧めします。

薬局は病院に併設されているものの他、街中にもあります。薬は解熱剤や酔い止めなど処方箋なしで購入できるものと抗生剤や高山病予防薬など処方箋が必要となるものがあります。薬局では手指消毒液など衛生用品の取り扱いもありますが、地方においては薬局がないところも多くあります。

### (2) 傷病・薬について

JICA関係者の主な傷病は、風邪・虫刺され・動物咬傷・嘔吐下痢・充填物の脱落などの歯科疾患、既往症に関する受診などです。蚊が媒介するマラリアやデング熱は標高の高い地域では発生はほとんどありませんが、インド国境(南部)の標高の低い地域では注意が必要です。

自宅やホテル等でノミ、ダニ、南京虫などの害虫の被害が頻繁にあるため、鎮痒剤 (PVA: プレドニゾロン吉草酸エステル酢酸エステル配合のものがよく効く)、ダニ除けシートなどを持参することをお勧めします。

ブータン国内での医薬品の購入は可能ですが種類が限られるため、普段から使い慣れている薬、感冒薬、アレルギー薬、胃腸薬、整腸剤、車酔い止め薬等については予め準備、持参することをお勧めします。ブータンは乾燥していますので、咳が長引くなどの声が多く聞かれています。また車の移動は山道が多く乗り物酔いしやすい環境にあります。乗り物酔いしやすい方、地方に派遣予定の方、出張や旅行で移動があることが予想される方は乗り物酔い対策をお勧めします。

既往症等で薬を服薬している方は、ブータンで継続処方を受けることにはなりますが、全く同じ薬が手に入らないこともあります。処方薬についてわかるものをご持参ください。

薬の持参に関しては、EMS等での郵送は控え、着任時に必ず持参するようお願いします。

### (3) ワクチン・予防薬

ワクチンについて、狂犬病がある国であるため曝露前予防接種(3回で基礎免疫完了)を終えられてくることをお勧めします。ブータンでは狂犬病のワクチン接種はPHCでも受けることができますが、すべて曝露後接種となります。

日本脳炎ワクチンはブータンになく、3回目ワクチン接種該当になっても受けることができません。

ブータンは腸チフスの接種勧奨国になっていますが、近年流行はないようです。ワクチンの流通も不安定であり入手は難しいため、接種を希望される方は派遣前に本邦での接種をお願いします。

ブータンとインドの国境地域では、稀にマラリアやデング熱罹患患者が出ておりますが、出発前からマラリア予防薬を内服・購入することを推奨はしておりません。

## 8. 蚊帳について

ブータン南部のプンツォリンに派遣予定の場合は、デング熱やマラリアがあるため蚊帳の利用を勧めています。

それ以外の任地については、基本的に蚊帳の必要はありませんが、必要な場合はティンプー市内で購入することが可能です。

## 9. 任国での運転について

隊員の車両(二輪含む)の運転・所有は**禁止**となっています。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のブータン事務所代表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。

ブータン事務所代表アドレス：[bt\\_oso\\_rep@jica.go.jp](mailto:bt_oso_rep@jica.go.jp)

## 11. その他

### ▶ 在留届を記入する際の情報確認について

ブータン着任後、直ちに「在留届(インターネットからの申請になります)」を提出し、海外に居住していることを在インド日本国大使館に報告します。在留届を記入する際には以下2点の情報が必要となりますので、必ず控えてくるよう願います。

- ①本籍地住所(番地まで)
- ②日本国内の連絡先(住所と電話番号)

### ▶ 在外選挙人名簿への登録申請について

在外投票を行うには、在外選挙人名簿に登録されていることが必要です。

在外選挙人名簿に登録されるためには、市区町村の選挙管理委員会に対して申請する必要があります。申請方法は下記2通りですが、在外選挙人名簿に登録を希望される方は、本邦出発前に申請を行うことを強く推奨します。

- ①在外公館における申請
- ②国外に出国する前における申請

【参考】総務省ウェブサイト：[総務省 | 在外選挙制度について \(soumu.go.jp\)](http://soumu.go.jp)

➤ 「住居状況について」

首都ティンブーならびに地方都市、共に人口の増加や物件数の絶対的不足のため、住居選択の範囲は限られています。

隊員用の住居は原則、各配属先が準備します。

家具付きのアパートは少なく(家具がついていない場合、ベッドなど基本的な家具類は配属先が提供)、間取りは寝室1~2室、台所、バス・トイレ付きが標準タイプです。

見た目は良くても造り自体が十分でないため、窓やドアには隙間が多く見られます。補修用に日本からスポンジ付きテープなどを持参すると重宝します。

また、夏季にはダニやノミなどの害虫が発生する場合がありますため、防虫剤・殺虫剤が必要になる場合があります。

➤ 「トレッキングについて」

JICA関係者の宿泊を伴うトレッキングについては、『JICA事務所トレッキングマニュアル』に従って事前の準備が必要となります。中国国境付近でのトレッキングコースなど、許可していないルートがありますので、予めご承知おき下さい。

➤ 赴帰任フライトについて

タイ経由(入国、宿泊を伴う)でのフライトを利用し、ブータンへの赴帰任を行っています。

以上