

2025年11月10日
JICA ボリビア事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ボリビア多民族国



※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	2
2. 別送荷物について.....	2
(1) アナカン・郵送等の利用について	2
(2) 通関情報について	2
3. 通信状況について	3
(1) パソコンの普及状況	3
(2) SIM ロックフリーのスマートフォンの持参および携帯電話の普及状況.....	3
4. 現金の持ち込み等について	3
(1) 両替状況	3
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）	4
6. 交通事情について	5
7. 医療事情について	6
(1) ボリビア国内における感染予防対策.....	6
(2) 日本製の医薬品、使い慣れた医療品の持参	6
(3) 体温計の持参	6
(4) 医療機関の受診.....	6
(5) 任国の予防接種事情	6
(6) 高地対策 「高山病の手引き」を参照	7
(7) その他（衣服の準備、日焼け対策）	7
8. 防蚊対策について	7
9. 任国での運転について	8
(1) 本邦、国際免許証の携行の要否	8
(2) 車両の購入・郵送について	8
10. お問い合わせ	8
11. その他	8

別紙1. 「高山病の手引き」

1. 赴任時の携行荷物について

※ JICA 海外協力隊ハンドブック 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。

赴任時に必ず持参するもの（チェックリスト）

- 公用旅券の保護ケース（首下げ）
- 公用旅券のコピー（1部、紙に印刷したもの）
- JICA 海外協力隊ハンドブック
- 国際協力共済会ハンドブック（デジタル版をダウンロードしておくこと）
- 本籍地住所控え（在留邦人届を提出する際、番地まで記入が必要）
- 派遣番号（隊員番号）控え
- 銀行口座番号（日本）控え
- スーツ（表敬用等）
- ノートパソコン等、Microsoft Office（Word, Excel, Power Point）形式の書類作成が可能な物（現地購入も可能（3.（1）参照））
- 普段使い慣れている常備薬（解熱鎮痛剤、胃薬など）
- 内服中の薬があれば、その英文処方箋
- 体温計（全員）・婦人体温計（女性）

2. 別送荷物について

（1）アナカン・郵送等の利用について

①アナカン

アナカンについてはここ近年利用されていません。

②郵送

2016年3月にボリビア郵便局が営業を全面無期限停止したことにより、郵送による小包の受け取りが出来なくなりました。小包をボリビアへ送る場合、DHL や OCS の一般企業による国際配送サービスを利用することが可能ですが、配送コストは郵送によるコストと比較すると5～10倍となっています。

（2）通関情報について

税関での検査が厳しく、かつ検査基準が非常にあいまいであるため、受取の際に頻繁にトラブルが発生しています。郵送は控え、携行することをお勧めします。

万が一郵送し、税関で荷物が差し押さえられ、費用が発生した場合には自己負担となります（旅費含む）。また、JICA 事務所に届いた場合、隊員の自宅までの輸送費等も自己負担となりますので、ご了承ください。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

①パソコン

都市部ではメーカー、機種ともある程度の種類が揃っています。価格はノートパソコンで10万～15万円程度です（但し OS 及びキーボードは英語またはスペイン語です）。

②インターネット

- ・全ての職場や住居にインターネットが接続されている訳ではありません。インターネットプロバイダーは、ラパス、サンタクルス、コチャバンバ等の都市部には複数あります。
- ・携帯端末による、（赴任後に開設する携帯電話回線での）インターネット利用が可能です。 ※SIM フリーの携帯端末は、当地にて SIM カードを挿入しての使用が可能です。

(2) SIM ロックフリーのスマートフォンの持参及び携帯電話の普及状況

- ・緊急時は、WhatsApp アプリを利用して連絡するため、スマートフォンの携行をお願いしています。
※ボリビア事務所ではスマートフォンの貸与は行っていません。
- ・当地にて SIM フリー携帯端末の購入は可能ですが、現地で購入できるメーカーや機種は限定されています。そのため、日本から SIM ロックフリーのスマートフォンの持参をお願いしております。なお、盗難や紛失のリスクが高くなることからスマートフォンの2台持ちはお勧めしていません。隊員の任地では携帯電話が普及していますが、電話会社や地域によって電波状況が異なります。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 両替状況

- ・現地通貨への換金は米ドルから行うのが一般的です。街なかにある両替屋で両替ができます。20ドル紙幣より小さい額の紙幣は受け付けてもらえないことがあります。（100ドル紙幣が望ましい）また、金種によってレートが変動することもあります。
- ・ユーロについては取扱金融機関が限られてしまいますが、換金可能です。
- ・日本円から現地通貨への換金及び米ドルへの換金は極めて困難です。
- ・(※) VISA や Master Card 系列の国際キャッシュカードやクレジットカード利用による現地通貨引き出しが、一部の ATM で可能です。（但しスキミング被害等もあるため、利用する場合は注意が必要です）(※) 状況が変わる可能性有
- ・赴任時に用意することが望ましい金額について
以下をご参照の上、当面の生活費を日本よりご持参ください。

★長期隊員の場合：USD1,500程度をご持参頂くことをお勧めします。

内訳：

着任～現地語学訓練（約1か月）

食費・交通費等 約400USD（語学訓練形態によって変動有）

赴任時～赴任後

任地赴任時の荷物超過料金 約 100USD（地方任地赴任隊員）

家賃一時立替 約 400USD

赴任当初に必要な諸物品の購入費 約 500USD

※現地生活費は、到着時の現地銀行口座開設後に送金されます。

※家賃は当初隊員による立替払いになります。住居が決定し、住居費認定が承認された後に住居費が現地銀行口座に支払われます。

★ 短期隊員の場合：

・現地生活費については、赴任前に外国旅費や内国旅費と共に外国日当として国内指定口座に振り込まれますので、十分な金額を日本から持参するようお願い致します。（在外事務所からの支給はありません）

・住居費については一時立替払いや赴任時の費用が発生しますので、上記長期隊員の場合を参考に必要な金額を持参してください。

<留意事項>

※4.（1）の両替状況も参考にしてください。

※医療費は原則一時立替となりますので、余裕を持った金額をご持参ください。

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）

ボリビアは、他のラテンアメリカ諸国に比べてテロや誘拐、凶悪犯罪は少なく比較的安安全と言われていましたが、最近では治安が悪化しており、ひったくりや置き引きのほか、強盗や銃を使った犯罪も増加傾向にあり、JICA 関係者の被害も例外ではありません。クレジットカード盗難や詐欺による被害も多いことから、赴任前に一般的な海外安全情報や海外旅行者用書籍などで事前に知識を得るようにしてください。

また、ボリビアの治安情勢は極めて流動的であり、事態によっては JICA 関係者に国内移動の自粛や自宅待機など、行動に制限を設けることもあります。

・暴動、クーデターなど

【一般事情】

組合・社会運動団体等によるデモ、ストライキ、道路封鎖が頻繁に起きています。

【対策】

① 平時から 2 週間分程度の水・食料の備蓄と現金の所持。

② デモ・ストライキ等の発生現場に近づかない。離れる。

離れることが難しい場合は安全を確保できる場所（自宅、ホテル、知人宅）等で状況が沈静化するまで待つ。

③ 事務所から毎日発信される安全情報を確認し指示を厳守する。

④ 事務所からの緊急連絡が常に取れる体制を維持する。

・強盗、盗難

【一般事情】

外国人旅行者が多いラパス市及びサンタクルス市では、偽警官被害が多発しています。また、JICA 関係者も実際に以下のような犯罪被害に遭遇しています。

首絞め強盗、タクシー強盗、路上強盗、偽警官被害（路上・タクシー内で偽札チェックと称し紙幣を抜く）、ケチャップ強盗、置引、スリ、ひったくり等。

【対策】

- ① 外出の際は、必要最小限の金品だけを身に付けて移動する。
(犯罪遭遇時の被害を最小限にするため)
- ② 路上でスマホを利用しない。歩きスマホをしない。
- ③ 常時、身分証（外務省発行 ID とパスポートコピー）を必携する。（尋問時に提示）
- ④ ラジオタクシーを使用する際は、出来る限りタクシー乗り場またはアプリや電話で呼んで乗車する。（タクシー強盗被害を避けるため）日常使用しているバスなどの公共交通機関が利用できる場合はそれらを利用する。

6. 交通事情について

【一般事情】

都市間長距離バスが幹線道路上で衝突、転落し多数の死傷者が出る重大事故が多発しています。運転マナーが悪く、速度超過、追い越し、飲酒運転も散見されます。事故発生時の警察や救急対応も十分とは言えません。また、雨期（11月-4月頃）は道路状態が著しく悪化し、がけ崩れ等により、頻繁に通行止めが発生しています。このため、雨期以外を含めた通年期間、陸路を使った夜間の都市間移動については原則として禁止になっており、その他の時間帯や移動方法についても、安全対策クラークの判断に準ずることになっています。

【対策】

公共交通（バスなど）を利用する際は、運転手の様子を確かめ、飲酒・居眠りなどの兆候があれば乗らないよう注意してください。また、バスなどに乗る場合はできるだけ窓側や先頭・最後方座席は避けてください。

【業務目的による移動可能都市】

ボリビア国内の移動及び活動については制限が設けられています。1週間前を目途に移動届等の申請をお願いします。

在外事務所長承認による移動可能都市（2025年9月19日時点）

県名	都市名
ラパス県	アポロ市及びカラビナ市周辺（北部ユンガス地域）を除く全都市
コチャバンバ県	全都市（チャパレ郡を除く）
サンタクルス県	ブラジル国境沿い都市を除く全都市
ポトシ県	全都市
チュキサカ県	全都市
タリハ県	全都市
オルロ県	全都市
ベニ県	ブラジル国境沿い都市を除く全都市
パンド県	全都市

7. 医療事情について

(1) ボリビア国内における感染予防対策

病院や学校などの一部の組織ではマスク着用を推奨されている場合がありますが、日常生活ではほぼマスクは不要です。ただし、感染症予防の観点から手洗いは推奨しています。また、交通事故や狂犬病、デング熱など他の疾病にも罹らないよう体調管理に十分に気を付けてください。

(2) 日本製の医薬品、使い慣れた医療品の持参

日本製医薬品は当国では入手できないことから、必要と思われるもの、普段からよく使用している薬などは各自ご準備ください。(例：風邪薬、鎮痛解熱剤、整腸剤、胃薬、目薬、アトピー性皮膚炎の薬、など)。但し、アセトアミノフェン以外は、デング熱の疑いがある時には内服できませんのでご注意ください。また、スポーツをされる方は、スポーツの種類に応じて、湿布、患部冷却スプレー、テーピンググッズなど、使い慣れた商品をご持参ください。また、高地は非常に乾燥して風邪をひきやすいので、咽頭や口唇などの粘膜保護・消毒グッズのご持参もおすすめします。マスク、うがい薬、ドライアイ用目薬等、使い慣れた物があればご持参ください。発熱や下痢症状を起こす場合が多いため、脱水予防のためにすぐに飲める粉タイプのスポーツ飲料も少し持参しておく大変便利です。

持病のある方は、日本の主治医に英文処方箋を出して貰いご持参ください（医師の英文処方箋があれば数量にかかわらず持込可能です）。

マスクや消毒などボリビアでも購入出来ますが最初は日本で使い慣れたものをご持参下さい。

(3) 体温計の持参

発熱する感染症が多いため、体温計を必ずご持参下さい。

女性隊員はボリビアでは婦人体温計は入手できませんので、必ず日本から持参して下さい。海外での生活は心身ともにストレスがかかり、月経不順や不正出血に悩まされるケースもあります。基礎体温測定は婦人科系のトラブルの早期発見につながります。また、正常時の状態を知るためにも、派遣前に基礎体温測定をすることをお勧めします。

(4) 医療機関の受診

受診時は、必ず健康管理員もしくは VC へ一報連絡を下さい。医療機関受診の費用は一時立替になります。また、入院費、高額な検査なども原則的に一時立替になります。場合によっては 2~3 日の入院であっても日本円で 10 万円以上支払わなければならないため、ある程度まとまった現金(10 万円以上)を口座に入れておくことをお勧めします。ボリビアでは、どの医療機関でいつでもクレジットカードを使えるとは限りませんが、VISA か Master のクレジットカードを準備しておくこともお勧めします。

(5) 任国の予防接種事情

ワクチンの流通は非常に不安定です。ボリビアで接種したいと思っても、無い、もしくは高額の可能性もあります。出国前に必ずご自身のワクチン接種歴をご確認

いただき必要なワクチンは接種してください。特に以下のワクチンにご注意ください。

① 黄熱ワクチン

訓練所では受けられません。そのため、早めに日程調整をして、必ず日本で接種してから赴任するよう強く推奨します。また、黄熱病の予防接種を受けた方は、接種証明書（イエローカード）本紙を必ずボリビアまで持参してください。

※黄熱病の予防接種は、ボリビアへの入国の際は、「必須」ではなく「推奨」ですが、近隣諸国へトランジットされたりする時に、ボリビアからの旅行者にイエローカード（黄熱病予防接種国際証明書）の提示を「義務化」している国が多くあります。また、ボリビア国内にも黄熱病危険地域があり、いつ流行して黄熱病の予防接種が義務化されるかわからないのが現状です。過去にボリビアで旅行者が黄熱病で死亡し、ボリビア国も一時黄熱病の予防接種が義務化された事例があります。

② 狂犬病ワクチン

国内では未だ狂犬病を発症し死亡するケースが毎年出ています。また、国内産のワクチンがありますが WHO では認可されておらず、日本から来る関係者へはお勧めしておりません。WHO 認可ワクチンは数年前まで国内でも購入できていましたが現在は入手困難です。そのため出発前に必ず3回のワクチン接種を済ませ、基礎免疫を付けてください。また、過去に3回接種してから何年間が空いている場合は、必ず渡航外来などの医師に相談して必要時は追加ワクチンを接種してから渡航してください。

③ 麻疹（はしか）ワクチン

2025年より国内で麻疹（はしか）の流行が起きています。麻疹の既往がない、または麻疹ワクチン接種を今までに2回終了していない場合は、2回接種を終えてから出発することを強く推奨します。

（6）高地対策

「高山病の手引き」を参照。

（7）その他（衣服の準備、日焼け対策）

任地によっては気温の差が激しく、また、熱帯地域ではクーラーを使用するところもあるため、羽織るものを準備することをお勧めします。また特に高地（ラパス、オルコ、ポトシ）に赴任される方は、紫外線、乾燥が強いので日焼け止めクリーム、リップクリーム、サングラスを持参することをお勧めします。

8. 防蚊対策について

特に熱帯地域(サンタクルス、ベニ、パンド)・亜熱帯地域(コチャバンバ、タリハ)に赴任される方は、防虫効果のあるトラベルシーツ、ワンプッシュ型の殺虫剤（手動式）、部屋の四隅に撒くと効果のある防虫スプレー、蚊取り線香などの防蚊対策グッズを持参することをお勧めします。

サンタクルス・コチャバンバではデング熱、ベニ・パンドはデング熱に加えてマラリアが報告されています。ボリビアではマラリア予防薬を内服する必要はありませんが、夜間及び河川・湖近くは防蚊対策を徹底して下さい。

赴任先が高地であっても任国内での移動を考慮し、虫除けスプレーや痒み止めなどの持参をお勧めします。DEET20-30%の物が効果的ですが、日本では入手できないので、当国での購入をお勧めします。

9. 任国での運転について

(1) 本邦、国際免許証の携行の要否

免許証の携行は不要です。

(2) 車両の購入・輸送について

ボリビアでは、劣悪な交通事情や高額な自動車入手費用（免税なし）、及び公共交通機関を利用できる地域への派遣であることを考慮して、原則として自家用車の所有及び利用は認めていません。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボリビア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。

※活動内容の詳細については赴任後のオリエンテーション等で説明予定ですので、喫緊の内容のみ問い合わせるようにしてください。

※メールの件名は「派遣前隊員からの連絡」としてください。

ボリビア事務所代表アドレス：bv_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

ラパス空港は 4,000m を超える高所です。高地対策は、「高山病の手引き」を参照していただければと思いますが、各個人の体調管理も大きく影響します。出発前から体調を整えること、移動中はしっかり睡眠・休息をとることが重要です。

別紙 1. 「高山病の手引き」

以上