

2021年8月25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及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) 現金持込にかかる注意	3
(2) 両替状況	3
(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について	4
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) COVID-19 の感染状況及び対策	6
(2) 日本製の医薬品、使い慣れた医療品の持参	7
(3) 体温計の持参(女性：婦人体温計)	8
(4) 医療機関の受診	8
(5) 任国の予防接種事情	8
(6) 高地対策 「高山病の手引き」を参照。	9
(7) その他（衣服の準備、日焼け対策）	9
8. 蚊帳について	9
9. 任国での運転について	9
(1) 本邦、国際免許証の携行の要否	9
(2) 現地運転免許の取得手続き	9
(3) 車両の購入・輸送について	9
10. お問い合わせ	9
11. その他	10

別紙 1. 「高山病の手引き」

別紙 2. 「新型コロナ禍における感染予防に向けた行動規範」

1. 赴任時の携行荷物について

赴任時に必ず持参するもの

- スーツ（表敬用等）
- 公用パスポート（パスポートケース 首下げ）及びコピー（1 部）
- 協力隊ハンドブック
- JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書
- 国際協力共済会ハンドブック
- 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））
- スペイン語学習教材
- 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）
- 認印
- 派遣番号（隊員番号）控え
- 黄熱病予防接種証明書（通称イエローカード）（7. 任国の予防接種事情参照）
- 共済会加入証明書（英文）
- 普段使い慣れている常備薬（解熱鎮痛剤、胃薬、当面のマスクなど）
- 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）
- ヘルスレコード（青年海外協力隊／日系社会青年海外協力隊）

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5万～15万円程度です（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。
- ・インターネットカフェは、地方の中小都市でも普及しています。但し、首都・地方都市とも接続が不安定な場合があります。
- ・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。（約 900 円/1GB などのプランあり） ※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) 現金持込にかかる注意

1万ドル以上を持参して入国する場合は、税関申告の対象となり、トラブルの原因となる恐れがありますので、現金持込みは1万ドル未満としてください。

(2) 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せん。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。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しますが、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ドルや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、利用する場合は赴任時の安全対策オリエンテーションを参考に、注意が必

要です)

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

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： USD1,500~2,000 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 300USD（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 200USD（地方任地赴任隊員）

家賃一時立替 約 800～1,200USD

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）の現金持込にかかる注意、および4.（2）の「国際キャッシュカードやクレジットカードを利用した ATM での現金引き出し」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。

・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 常時、身分証を必携する。（尋問時に提示）
- ③ 流しのタクシーは昼夜を問わず極力利用しない。また、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。雨期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。

【対策】

公共交通（バスなど）を利用する際は、運転手の様子確かめ、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。

【コロナ禍での利用について】

居住地・任地内での移動について、公共交通機関を利用する場合は、密を避け、バイオセキュリティ対策を講じた交通機関を利用するようお願いします。

（具体例：タクシーでは窓を開ける、乗り合いバスは避ける）

【業務目的による移動可能都市】

新型コロナが収束しない現時点において、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。2週間前を目途に移動届等の申請をお願いします。現時点では私用による移動は認められていません。

在外事務所長承認による活動可能都市（2021年5月21日時点）

県名	都市名
ラパス県	ラパス市、ティキナ市、ポンゴ市、ビアチャ市、ウマラ市、コパカバーナ市、コロイコ市、ティワナク市、カラ

	ナビ市、ペーニャス市、ソラタ市
コチャバンバ県	コチャバンバ市、サカバ市、ティキパヤ市、コルカピルア市、キリャコリヨ市、ビント市、シペシペ市
サンタクルス県	サンタクルス市、バジェグランデ郡、カバジェロ郡、フロリダ郡、オキナワ移住地、サンファン移住地、ラ・グアルディア市、モンテロ市、コルパ・ベルヒカ市、コトカ市、エル・トルノ市、ワルネス市、ポンゴ市
ポトシ県	ウユニ市、チタ市、スール・リペス郡

7. 医療事情について

(1) COVID-19 の感染状況及び対策

隊員派遣となりましたが、ボリビア国内における感染も収束しておりません。

ボリビア国内では、サンタクルス県・ラパス県・コチャバンバ県の順で新規感染者を多く認めております。人口 100 万人あたりの感染者・死亡者の割合は、日本の感染者数の比になりません。

※2021 年 8 月 22 日現在(100 万人あたりの感染者数/100 万人あたりの死亡者数) : 日本(10136/124)・ボリビア(41033/1543)

参照 : <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

感染予防を踏まえて、安全に活動して頂くために以下の点をご確認下さい。(別紙 2. 「新型コロナ禍における感染予防に向けた行動規範」参照)

(ア) ボリビア入国後の措置

1) 入国に必要な措置

現在、ボリビア政府は大統領令 No.4481 (2021 年 3 月 31 日付) にて入国にあたっては、最初の搭乗地にて 72 時間以内に取得した PCR 検査陰性証明書(鼻腔検査)の提出を義務としています。また、入国にあたり、「ボリビア国内における滞在場所を明示する宣言書 (Declaración Jurada)」「海外保険加入証明書」の提出が必要になります。

2) 入国後の措置

同大統領令にて、海外からの入国者は最低 10 日間の自主隔離が求められ、また 7 日目に PCR 検査を受けることとされています。

JICA 事務所では、上記大統領令に関わらず関係者の皆様には 14 日間の自主隔離をお願いしています。14 日間は不要不急の外出、人との接触及び外出を伴う活動は厳に控えてください。

(イ) ボリビア国内における感染予防対策

1) 感染予防策の徹底及び日々の健康管理について

- 人口密度が高い場所（密集している）には行かない、事務所等では十分な換気を確保すると共にマスクの着用、手洗いなどの感染予防措置の徹底をお願いします。
- 会食に関しては、飲酒を伴う会食の不可・換気の確保・マスクの着用をお願いします。飲食中以外はマスクを着用し換気と距離を十分に確保して下さい。
- 毎日検温を実施し、体調不良、健康不安を感じた場合、また、周辺で感染者や濃厚接触者が発生した場合には、事務所健康管理員及び事務所担当者に速やかに報告し、指示に従うようにお願いします。
- 高地で活動される方はパルスオキシメーターで平常時の酸素飽和度を測定し事務所に情報共有をお願いいたします。
- 新型コロナウイルスへの感染に留意するだけでなく、交通事故や狂犬病やデング熱、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) ボリビア政府、地方自治体の対応

国内の感染状況を踏まえ、ボリビア政府や居住地の自治体による感染予防対策や行動制限が取られています。お住いの地域の自治体の情報を常に確認の上、最新情報に基づき行動をするようにお願いします。毎日、事務所から発信する安全情報メールを必ず確認するようにしてください。また今後の感染拡大を受けて、派遣後に一時避難帰国を検討する可能性もあります。その場合は、事務所の指示に従って下さい。

(ウ) 新型コロナウイルスに対する予防接種について

ボリビアでは、2021年1月よりCOVID-19ワクチン接種が始まっております。2021年8月現在国内で流通しているものは、シノファーム・スプートニックV・アストラゼネカ・ファイザー・ジョンソン&ジョンソンです。18歳以上の全ての方が接種可能で、長期滞在者の外国人も含まれますが、ワクチンの選択は出来ません。JICAの規約では「日本政府または世界保健機関の承認されたものが望ましいが、個人の意思を優先する」となっております。ご自身の意思で接種の可否をご検討下さい。

(エ) COVID-19 感染時の対応について

COVID-19 感染時は、サンタクルス市内の病院へ入院することを想定しております。また、PCR 検査陽性かつ有症状者は緊急搬送モニタリングが開始され、重症化する前に日本へ搬送することが本部の方針となっております。搬送が決定した場合、速やかに指示に従って下さい。

(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、 Dengue 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、咽喉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、プロポリス、リップクリーム等、こちらも使い慣れた物をご持参ください。

ただし、持ち込みは3箱(3瓶)までです。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)。

マスクや消毒などポリビアでも購入出来ますが、隔離期間等あるため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(女性：婦人体温計)

毎日検温を実施して頂くため、体温計をご持参下さい。ポリビアでも購入出来ますが、感度が非常に悪いため日本からの持参をお願いしています。

女性隊員はポ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(10万円程度)を口座に入れておくことをお勧めします。ポリビアでは、どこ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、クレジットカードも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

予防接種のワクチンの流通は非常に不安定です。特に、訓練所でも受けられず、赴任後受けていなくて問題となっている黄熱病ワクチンに関しましては、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。

※黄熱病の予防接種は、ポ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、ポ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、ポ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。過去にポリビアで旅行者が黄熱病で死亡し、ポ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。

(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、オルロ、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. 蚊帳について

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)に赴任される方は、蚊帳※、防虫効果のあるトラベルシート、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お持ち下さい。

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。

※日本では薬品の塗布されている蚊帳が販売されています。

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) 現地運転免許の取得手続き

(3) 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。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

※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が重要です。

別紙1. 「高山病の手引き」

別紙2. 「新型コロナ禍における感染予防に向けた行動規範」

以上