

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ボツワナ国



※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. 別送荷物について
 - (1) 別送便の利用について
 - (2) 通関情報について
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) 現金持ち込みにかかる注意
 - (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
6. 交通事情について
7. 医療事情について
 - (1) 病院、薬局の情報
 - (2) 予防接種について
8. マラリアについて
9. 任国での運転について
10. その他
 - (1) 現地で購入可能な物品
 - (2) 海外傷害保険について
11. 赴任時の日程と留意点
 - (1) ハボロネ到着時
 - (2) 到着後の日程
 - (3) 赴任時オリエンテーション
 - (4) 現地語学訓練
 - (5) 表敬訪問
 - (6) 住居について
12. 問い合わせ

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：

- ・ 公用パスポート
- ・ ボツワナ政府の受入れ確認レターの写し（出発前に送付予定）
- ・ スーツ 表敬訪問時に着用
- ・ JICA 海外協力隊ハンドブック
- ・ JICA 海外安全対策ハンドブック
- ・ 国際協力共済会 総合ハンドブック
- ・ 本籍地のメモ（在留届に記載が必要）
- ・ ヘルスレコード

・赴任時携行荷物の留意事項：

携行荷物内に、商品タグ・値札付きや未開封の物品がある場合、空港通関時に商用荷物と見なされ、課税されるケースがあります。携行する荷物は、商品タグを外して箱から出した状態で持参して下さい。また薬類は特に厳しくチェックされます。医師の英文処方箋や薬の英文説明書などを準備しておくことを強くお勧めします。詳しくは「7. 医療事情について」を参照してください。

・本邦出国時の注意点：

出国手続きの際「自動化ゲート」を通過後に、有人カウンターにて旅券に出国印の押印を必ず受けてください。

2. 別送荷物について

(1) 別送便の利用について

首都ハボロネ市は南アフリカ国境に接する都市であり、南アフリカ系列スーパーが多く出店しており、店舗が集中しているモールもたくさんあるため、生活に必要な物品は日本食等を除き、ほぼすべて現地での購入が可能です。ただし、衣類については品質の割に価格が高額なものが多いです。

日本から荷物を送る場合は、ヤマト運輸の国際宅急便（UPS と提携）か DHL が利用可能です（2 週間ほどで到着）。郵便局の EMS 便・航空便・船便は 2026 年 4 月 8 日現在停止中です。ウェブサイト等で最新の情報を確認してください。

荷物を送付する場合は、当支所宛(下記)に送付してください。

宛先：○○○ ○○○○(氏名を必ず英語で記入)

JICA BOTSWANA Office

(郵便)

Private Bag 00369, Gaborone BOTSWANA

TEL: +267 3912176

(国際宅急便)

5th Floor, Fairscape Precinct Building 2,

Plot 70667, Fairgrounds, Gaborone, BOTSWANA

TEL: +267 3912176

【別送便に関する注意事項】

- ・ 送り先、送付元、内容物名などは英語で記入すること
- ・ 送る物の評価額は1箱の合計で3万円を超えないこと
- ・ 大量の薬品(サプリメントを含む)や商品タグがついた新品等は課税される場合がある
- ・ 1箱あたり20kgを超えないこと
- ・ 植物や果物の種を入れないこと

※航空便、船便の順で安全に到着する可能性が高いですが、DHL等の宅配業者は、送料が高額になります。

(2) 通関情報について

【アナカンで荷物を送る場合の注意事項】

Airway Bill 等関係書類を必ず持参するようにしてください。引き取りの際に必要となります。また、ボツワナでの通関手続きを業者に委託することになりますので、荷物の量にもよりますが、日本円換算でだいたい5千円から1万円の委託手数料がかかります。送付された荷物や機材によって、通関にかかる日数が変わってきます。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

・ パソコン、タブレット等

デスクトップ PC・ノート PC・タブレット PC・iPad などは現地での購入が可能です。但し、日本と同一の機種を購入や価格は望めない場合が多いので、日本から持ち込むことをおすすめします。日本で使用している PC 等の IT 機器を持ち込む場合は、電源が 240 ボルトまで対応しているものが必要です。電圧が不安定で停電もあり、雨季には雷も多発するため注意が必要です。加えて、微細な砂塵による故障も多く見受けられます。プリンタ・スキャナなどは、インクやカートリッジなど消耗品が十分にある機種を選定して、着任後に購入する方が良いと思われます。

・ インターネットプロバイダ

携帯電話会社を中心に多数の企業がサービスを提供しています。契約内容によりませんが、常時接続の定額契約で約 5,000 円~/月（プリペイド式）が必要です。自宅での利用は携帯電話会社の Wi-Fi ルーター設置が一般的で、通信速度（2M/bps から 10M/bps 程度）によって料金も変わってきます。

携帯 SIM を内蔵した USB モデムやポケット Wi-Fi など販売されています。

・ JICA 支所でのインターネット使用

支所では無線 LAN が利用可能です。

・ レストランやカフェのフリーWi-Fi

首都や地方都市では、フリーWi-Fi のサービスを行っている飲食店等もあります。

(2) 携帯電話の普及状況

携帯電話は BTC/orange/mascom が主な会社であり、プリペイド（先払い）とポストペイド（後払い）方式があります。プリペイド SIM カードは店頭で容易に入手可能（身分証明書としてパスポートの提示が必要）です。スマートフォンでのデータ通信（5G、LTE、3G によるインターネット接続）も可能です。

【重要】 赴任当日に空港の mascom ショップにて SIM カードを購入し、その場で登録作業を行います。通話・通信料はすべて自己負担です。携帯電話本体はスマートフォン等を現地で購入することも可能ですが、価格は日本より高いことが多いです。日本から SIM フリー機種を持参する隊員がほとんどです。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持ち込みにかかる注意

ボツワナへの現金持ち込み上限額は設定されていませんが、1 万プラ以上または相当の外貨（日本円で約 12 万円）を現金で所持している場合は申告の必要があります。また空き巣や強盗などの犯罪も増加していることから、多額の現金を所持することは推奨しません。

(2) 両替状況

市内のショッピングモールなどには ATM が多数設置されており、キャッシング機能の付いたクレジットカードであれば現金の引き出しが可能です。ただし、1 日の最大引き出し金額は 4,000 プラです（参考：2026 年 4 月時点のレート 1 プラ≒12 円）。またクレジットカードの種類によってはキャッシングサービスが利用できる ATM が限られていることがあります。カード裏面に“PLUS”と記載のあるものは比較的利用可能なようです。

両替は現金が中心で、米ドル・南アフリカランド・ユーロが交換できます。日本円は両替することができません。また、米ドルの旧紙幣は偽札の判別ができないため、両替を断られることがあります。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

銀行口座開設後（着任して1週間程度）に、最初の四半期分の現地生活費を銀行口座に振り込みます。以後3ヶ月分（着任時期によって変動）の生活費となります。よって、着任後1~2週間分の生活費（100ドル~200ドル）をご持参ください（現地ATMでキャッシング可）。また、任地での生活を始めるにあたり、電化製品など生活用品の購入を考えている方は、別途費用を準備することをおすすめします。冷蔵庫・電子レンジ・洗濯機の3種類を購入する場合、安価なものであれば10万円程度で購入可能です。なおこれらの購入にはクレジットカードが利用可能です。必ずしも現金で用意する必要はありません。

5. 治安状況について（JICA 海外安全対策ハンドブックを熟読すること）

ボツワナは他のアフリカ諸国と比較して一般的に安全と言われてきましたが、最近はずり、空き巣、ひったくり、強盗などの犯罪被害が増加傾向にあります。

また、ボツワナ国内に2万人程度居住していると言われる中国人は、多額の現金を保有していると見られており、犯罪のターゲットとなるケースがあります。外見からは中国人と区別がつかない日本人もターゲットとなる可能性が十分にあり、特に夜間は犯罪被害に遭うリスクが高くなるため、基本的に**夜間外出は禁止**としています。

パスポートや滞在ビザの所有に関しても、警察当局の取り締まりが厳しくなっています。公用パスポートは各自で厳重に保管することになっていますが、検問で警察からパスポートの提示を要求されることがあるため、JICA関係者は**常に日本大使館の認証スタンプが押されたパスポートコピーと滞在許可証のコピーを持ち歩く**ことを義務付けています（認証スタンプが押されていないコピーは、証明書として認められません）。

6. 交通事情について

交通事故

近年、自家用車の保有台数が多くなってきており、交通事故も年々増加傾向にあります。ボツワナは、交通事故における死亡事故の比率は世界第2位と言われています。これは、道路状況が良いためスピードを出し過ぎる車両が多いこと、乗客を乗せる車両のメンテナンスが十分に行われていないこと等が原因と考えられます。

公共交通機関

市内ではコンビと呼ばれる公共ミニバスが走っていますが、都市間移動には長距離バス

の利用が一般的です。タクシーにはメーターがないため、行き先を告げて価格交渉を行うこととなります。信頼できるタクシードライバーを見つけるなどの工夫が必要です。決まったルートを走るルートタクシー（乗り合いタクシー）もあります。最近では都市部では InDrive や Yango という配車アプリの利用が一般的です。**安全のため、夜間の都市間移動は厳禁です。**

飛行機の国内線は首都と地方都市を結ぶ定期便があります。搭乗するためには、身分証明書としてパスポート原本の提示が求められます。

7. 医療事情について

(1) 病院、薬局の情報

ボツワナには、国立病院、県立病院に加え、地域の人口規模により、私立病院・クリニック等が存在します。風邪や腹痛などの軽微な症状であれば、どのクリニックを受診しても問題ありません。首都ハボロネに住む JICA 関係者は、私立病院である Medlane Hospital, Sidilega Private Hospital, LIFE Gaborone Private Hospital（南ア資本系列病院）等を利用しており、施設や医師のレベルにおいて信頼できる病院です。地方在住者も症状が重い場合は、首都に上京してこれらの病院を利用する場合があります。

薬局は市街各所にあり、8時から17時頃まで営業しています。また、一般的な薬であれば街のスーパーなどでも購入可能です。しかし、日本で服用していた薬を入手することは困難なので、常用薬がある場合は必ず持参して下さい。

【注意】常用薬など内服薬のボツワナへの持ち込みについて

英語の成分表記がない医薬品は、入国時に没収される可能性があります。特に、複数月分など大量に所持している場合には、商用とみなされ没収されることもあります。

こうしたトラブルを避けるため、本邦出発前に医師から以下の証明書類を取得しておくことを強く推奨します。

- ・ 処方証明書（英文）
- ・ 成分証明書（英文）
- ・ 診断書（英文）

また、継続処方が必要な場合は、代替薬・成分・分量を医師に英語で記載してもらった用紙を持参すると、現地の医療機関受診の際に役立ちます。

(2) 予防接種について

<腸チフスワクチン及び不活化ポリオワクチン>

現在、ボツワナ国内では腸チフスワクチンと不活化ポリオワクチンが不足しており、赴任後の接種はほぼ不可能です。出発前に接種を済ませてきてください。

<B型肝炎ワクチン>

成人用のB型肝炎ワクチンの入手が難しく、赴任後の接種は困難なこともあります。

接種可能な場合は赴任後に対象者へお知らせします。

<狂犬病>

出発前に接種を必ず完了してください。動物咬傷時には、現地医師や JICA 顧問医の指示により、追加接種が必要な場合があります。また、接種が推奨されないワクチンも存在しますので、必ず健康管理員や VC に指示を仰いでください。

<破傷風>

出発前に接種を完了してください。動物咬傷及び外傷発生時に現地医師や JICA 顧問医の指示により、追加接種が必要な場合があります。また、接種が推奨されないワクチンも存在しますので、必ず健康管理員や VC に指示を仰いでください。

<黄熱病>

当国の医療機関にて接種可能ですが、ワクチンの流通が安定していないため、在庫がないこともあります。**エチオピア経由便で赴任する場合は、ボツワナ入国時に黄熱ワクチン接種証明書（通称 Yellow Card）の提示が必要な場合がありますので、日本出発前に接種して頂きます。**

【過去に海外派遣経験のある方】

過去に各種予防接種を完了していても、再度ワクチン接種を行った方が良い場合があります。事務局より配付される「予防接種のご案内」に従い、各自で医療機関を受診したうえで、追加接種または予防接種のやり直しについて必ずご検討ください。

※ボツワナからアフリカ周辺国へ旅行する場合、**黄熱ワクチン接種証明書が無いと渡航先の入国許可が出ない、もしくはボツワナへ再入国できない場合があります。**事前に下記のサイトでワクチン接種の必要性について必ず確認してください。なお、ボツワナで黄熱ワクチン接種を受ける場合、業務出張で必要な場合を除き、費用は公費補助の対象外です。

※厚生労働省 FORTH <https://www.forth.go.jp/useful/yellowfever.html#top>（黄熱ワクチンは1回の接種で生涯有効です）

8. マラリアについて

ボツワナでは北部を中心にマラリア流行地があります。そのため、支所では、マラリア流行地で活動・生活する隊員に対して、マラリア治療薬とマラリア迅速検査キットを貸与しています。また、マラリア予防薬については、こうした流行地で活動・生活する隊員のうち、服用を希望する場合に限り、支所から配付しています。本邦からマラリア予防薬を持参したい方は、訓練所で配付される派遣前オリエンテーション資料「マラリア予防薬の費用補助について」を熟読の上、渡航外来等を受診して処方を受けることも可能です。同時に蚊帳の利用や防虫スプレー等の防蚊対策も徹底してください。

ボツワナ国内で入手可能な予防薬：

- ① ドキシサイクリン
- ② アトバコン+プログアニール合剤

なお、私費旅行等でマラリア流行地へ行く場合、予防薬服用にかかる費用は自己負担となります。

9. 任国での運転について

隊員は自動車・バイクの運転は禁止です。

10. その他

(1) 現地で購入可能な物品

- ◆衣料品：ほとんどのものが購入可能ですが、品質の割に価格は高めです。
- ◆日本食：中華食材店では日本の醤油・わさび・海苔・ベトナム米・自家製豆腐などが手に入ります。また、みそ・みりん・カレールーも見かけます。麺つゆ・だしは入手できないため、必要な量を持参することをおすすめします。
- ◆電化製品：南アフリカから輸入されており、一般的な生活家電は一通り購入できます。
- ◆薬類：常用薬がある場合は持参してください。蚊取り線香・虫除けスプレー・生理用品などは現地で購入可能です。

(2) 海外傷害保険について

住居侵入・スリ・ひったくり・車上荒らしなどの犯罪が増加傾向にあります。防犯意識を常に持つと共に、携行品への保険付保が必要な場合には、日本において海外傷害保険に加入してくることをおすすめします。

11. 赴任時の日程及び留意点 (2)～(5)は長期隊員のみ対象

(1) ハボロネ（サー・セレツェ・カーマ空港）到着時

IMMIGRATION ACT (CAP. 25:02)
Section 4, Regulation 2
Section 5, Regulation 3
Form 1A and 1B

REPUBLIC OF BOTSWANA
IMMIGRATION DEPARTMENT
ARRIVAL/DEPARTURE FORM
(Not to be completed by Botswana Citizens)

Arrivals: Please answer Questions 1—14, then sign and date.
Departures: Please answer Questions 1—11, then sign and date.

FOR COMPLETION BY ARRIVALS AND DEPARTURES

1 Surname	2 First Names
3 Sex (tick) male <input type="checkbox"/> female <input type="checkbox"/>	4 Date of Birth day month year
5 Country of Birth	6 Present Country of Residence
7 Nationality of Passport (state country)	8 Passport Number
9 Passport Expiry Date day month year	10 Number of Accompanying Children under 16 male female
11 Mode of Travel: (tick one box) Air <input type="checkbox"/> Flight No. _____ Rail <input type="checkbox"/> Road <input type="checkbox"/> Reg. No. _____ Other <input type="checkbox"/> specify: _____	

FOR COMPLETION BY ARRIVALS ONLY

12 Address in Botswana _____

13 Purpose of Entry (tick one box)
 Returning Resident Seeking Employment In Transit Student
 Prospective Resident Visiting Friends/Relatives Diplomat Other
 Employment Holiday/Tourist Business (specify) _____

14 Length of intended stay in Botswana _____ days/weeks/months

Signature _____ Date _____

OFFICIAL USE ONLY:

(Date Stamp) Number of Days Granted: _____ Immigration Post _____
 Signature of Immigration Officer _____

入国カードをカウンターで記入し、記入漏れがないかチェックを受けたうえで、窓口で入国審査を受けます。入国審査終了後、ターンテーブルで荷物を受け取ります。荷物チェック・税関を通して出口へ向かいます。出口でJICAスタッフが出迎えます。なお、空港では90日の滞在VISAが発給されるので、後日、改めて在留VISAを取得することになります。

記入留意事項

12：滞在先を記入

※赴任直後の滞在先住所。

Innisfree Apartments
Plot5004 Botedi Road, Village,
Gaborone

13：入国目的は「other」を選択し

(specify)に「JICA Volunteer」と記入

14：滞在期間は3と記入しmonthを丸で囲む

※短期隊員は滞在する月数を記入

(2) 到着後の日程

到着日は空港から滞在先ホテルへ移動後、簡単なブリーフィングを行います。翌日以降、赴任時オリエンテーション・各種申請手続き・現地生活費の支給（銀行口座開設後に振込）・表敬訪問・現地語（ツワナ語）訓練・任地赴任準備等を行います。

(3) 赴任時オリエンテーション

事務所会議室で行います。主な内容は以下のとおりです。

- ・ 事務手続き（滞在許可証申請など）
- ・ ボツワナ支所事業概要
- ・ 安全対策
- ・ 活動報告書・計画表
- ・ 広報

- ・健康管理
- ・現地語学訓練の説明
- ・隊員活動中の手続きの説明(現地業務費・任国内外旅行・語学フォローアップ研修制度・任国着任後の提出書類等)

(4) 現地語学訓練

現地語学訓練を 50 時間行います。ボツワナ国内で主に話されている**公用語(ツワナ語)**の訓練です。

(5) 表敬訪問

現地語学訓練中に、スーツ着用で在ボツワナ日本国大使、隊員の受け入れ窓口機関、配属先省庁等へ表敬訪問します。

(6) 住居について

赴任時オリエンテーション・現地語学訓練の期間は、支所が手配した宿泊施設に滞在しますが、配属先での活動開始と同時に任地の住居へ移動することになります。一般的な住居のタイプは、フラット(日本のアパート形式)やタウンハウス(5軒程度の家が並ぶ長屋形式)、あるいは小規模な一軒家となります。配属先機関が政府機関である場合、基本的に政府提供住宅に入居します。配属先による住居提供が困難な場合は、支所の経費負担で一般住居を契約して入居することになります。

配属先から提供されない電化製品・共用経費・光熱水料・電話代等の支払いは現地生活費からの自己負担となります。

12. 問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボツワナ支所の代表アドレス宛にメールで送ってください。

※長期隊員の方は、派遣前訓練が始まってからお問い合わせください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

ボツワナ支所代表アドレス : bw_oso_rep@jica.go.jp

支所代表電話 : +267-3912176

以上