2025 年 4 月 1 日
JICA ボツワナ支所

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）アナカン・郵送等の利用について
　（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

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．　蚊帳について

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）住居提供について

１２．問合せ

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：

- 公用旅券
- ボツワナ政府の受入れ確認レターの写し（派遣前訓練中に取得予定）
- 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）
- 新型コロナウィルスワクチン接種証明書（接種済みの場合）
- 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、商品タグや開封されていない品物がある場合、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、商品タグや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され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。

２．別送荷物について

（１）アナカン・郵送等の利用について

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いるため、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く、また、自分にあったサイズが見つけられないこともあるため、下着や靴下などは余分に持参している隊員が多いです。

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 便は現在、停止中です。その他、船便(4-6 か月程度)で郵送することもできます。

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：〇〇〇　〇〇〇〇(氏名を必ず英語で記入)
JICA　BOTSWANA　Office
Private　Bag　00369,　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
・送る物の評価額は一箱の合計で 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
・一箱あたり 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、船便の順で安全に着く確実性が高いです。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

・<u>パソコン、タブレット等</u>
　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も可能です。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。

・<u>インターネットプロバイダ</u>
　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。契約内容によりますが、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 Wifi 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 Wifi なども販売されています。

・<u>JICA 事務所でのインターネット使用</u>
　事務所では無線 LAN が利用可能です。

・<u>レストランやカフェのフリーWifi</u>
　首都や地方都市ではフリーWifi 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（身分証明証として旅券の提示が必要）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 SIM カードを配布しますので、その場で各自登録作業を行っていただきます。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、日本から SIM フリー機種を持参しても使用できます。

４．現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

ボツワナ国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11万円）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も可能です。ただし、1日の最大引き出し金額は4,000プラです（参考：2024年11月時点のレート1プラ≒11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もあります。カード裏面に“PLUS”と記載のあるものは比較的多く対応されています。

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もあります。

（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。これは以後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でキャッシングも可)。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、別途ご準備いただくことをお勧めします。冷蔵庫、電子レンジ、洗濯機の三種類を安価なもので求めた場合、10万円程度あれば購入可能です。なおこれらの購入にはクレジットカードを利用できます。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、最近はすり、空き巣、ひったくり、強盗などの犯罪被害も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ている中国人は、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もあります。中国人と外見から区別が付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、**不要不急の夜間外出は禁止**としています。

旅券や滞在ビザの所有に関しても警察当局の取締りが厳しくなっています。公用旅券は各自で厳重に保管して頂く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もあるため、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**ようにしています。(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す車両が多いこと、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になります。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。

また**安全のため夜間の都市間移動は厳禁です。**

航空国内線は首都と地方都市を結ぶ定期便があります。搭乗のためにはパスポート原本の提示を求められます。

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、地域人口規模により、Primary 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。ハボロネに住む JICA 関係者は、私立病院である Sidilega Private Hospital や LIFE Gaborone Private Hospital（南ア資本系列病院）を利用しており、施設や医師のレベルでも信頼できる病院です。症状が重い場合は、首都に上京し

てこれらの病院を利用します。
　薬局は市街各所にあり、8 時～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。日本で使用していた薬と同じもの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、代替え薬、成分、成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、現地で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、赴任後現地での接種はほぼ不可能です。可能な限り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、赴任後現地で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、対象者へお知らせします。
・狂犬病：出発前に接種完了してきてください。動物咬傷及び外傷発生時に現地医師や JICA 顧問医の指示に従い追加接種が必要な場合があります。
・破傷風：出発前に接種完了してきてください。動物咬傷発生時に現地医師や JICA 顧問医の指示に従い必要に応じて追加接種が必要な場合があります。
・黄熱病：黄熱病の予防接種は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、ワクチンの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）の提示が必要ですので、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る場合でも、再度ワクチン接種を行った方が良いものがあります。事務局より配布される「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得ます。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、出張で必要な場合を除き、接種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．蚊帳について

マラリアは特にマハラペ以北で発生する可能性がありますが、首都をはじめ中南部での心配はあまりありません。しかし、雨期には蚊が多く発生するため蚊帳の必要性があります。蚊帳、蚊取り線香、防虫スプレーはボツワナでも入手可能（季節による）です。ワンプッシュで効く虫よけ（液体タイプ）は有効ですので、持参されることをお勧めします。

９．任国での運転について

当国では、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

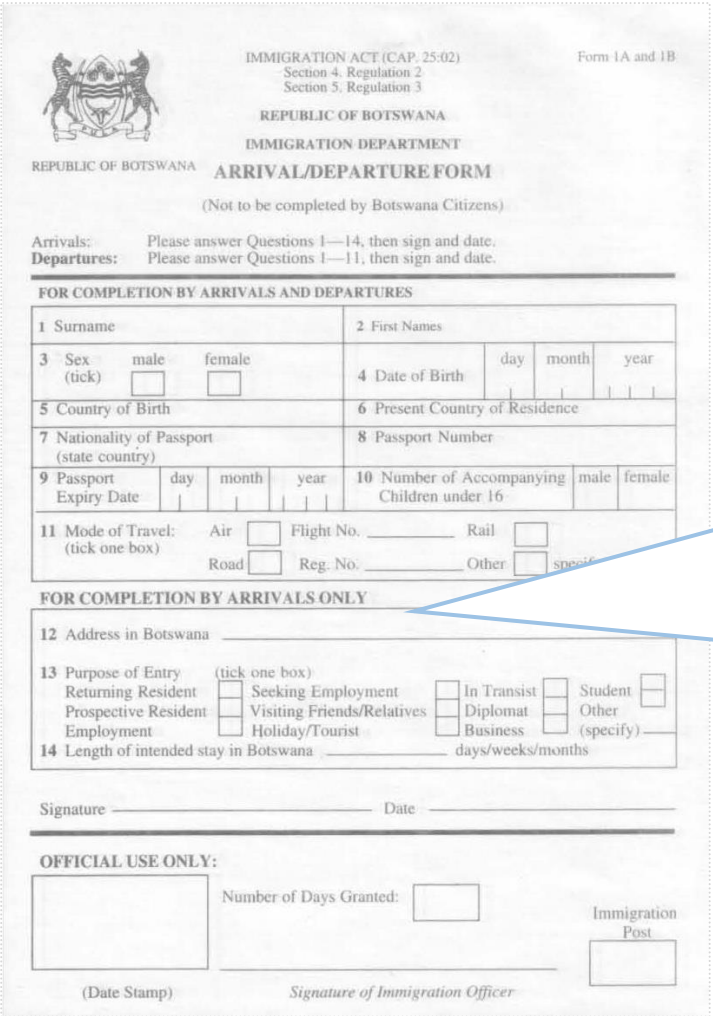
◆衣料品：何でも購入可能ですが品質の割に価格は高めです。靴や防寒着など値段が高いものは日本から持ってきたほうがよいでしょう。小さいサイズは品数が少なく、特に肌着、靴下など上質のものはありません。
◆日本食：中華食材店では日本の醤油やわさび・のり、日本米に近いベトナム米や台湾米、自家製豆腐なども手に入ります。また、時々、みそや味醂などを見かけることがあります。「だしの素」は入手できないため、必要な量を持ち込むことをおすすめします。
◆電化製品：南アフリカから輸入されており、一般的な生活家電は一通り購入可能です。
◆薬品類：日本で日頃使用している薬はお持ちください。蚊取り線香、虫除けスプレー、生理用品などは現地のもので十分対応できます。

（２）海外傷害保険

住居侵入、スリ、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、日本において海外傷害保険に加入してくることをお薦めします。

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

REPUBLIC OF BOTSWANA

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 ☐ female ☐	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 ☐ Flight No. ____ Rail ☐ Road ☐ Reg. No. ____ Other ☐ 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:

Number of Days Granted: ☐

Immigration Post ☐

(Date Stamp) *Signature of Immigration Officer*

入国カードをカウンターで記入し、入国審査を窓口で行います。入国審査終了後、委託荷物受取場（ターンテーブル）で荷物を受け取ることになります。荷物を受け取ったあと、税関を通り出口に出ます。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、後日、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へ移動後、滞在先にて SIM カード登録と簡単なブリーフィングを行います。翌日以降、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、ツワナ語レッスン、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

オリエンテーションは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
・健康管理
・現地語学訓練の説明
・隊員活動中の手続き等説明（支援経費、国内外旅行、研修制度、共済制度、任国着任後の提出書類、その他）

（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館、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、JICA 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転することになります。一般的な住居タイプは、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。一部住居提供が行えない配属先へ派遣される場合などは、一般住居と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、電話代等の支払は現地生活費からの個人負担となります。

１２．問合せ

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お問い合せください。

※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