

2026年04月08日
JICA カンボジア事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

カンボジア王国



※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
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) 固定電話、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
5. 治安状況について(JICA 安全対策については、JICA 海外協力隊ハンドブック参照)
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 任国での運転について
9. 問い合わせ先
10. その他
 - (1) 入国手続
 - (2) 滞在査証取得
 - (3) 移動手段
 - (4) 服装
 - (5) 住宅事情

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>

※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。

- ・JICA 海外協力隊ハンドブック(電子データ可)
- ・国際協力共済会総合ハンドブック(電子データ可)
- ・予防接種の記録「Health & Medical Information Book」
- ・スーツ(赴任後、大使館や政府省庁への表敬訪問の際に着用)
- ・セミフォーマルな服装(シャツ・スラックス等、事務所での活動や外部団体との面談等で着用。襟付きを推奨。)
- ・体育の授業もスポーツ用の長ズボン(トレーニングパンツ)を指定されるケースが多いです。
- ・JICA 海外協力隊派遣に関する合意書(電子データ可)

携行荷物は最小限に留めることをお勧めします。首都プノンペンでは、日用品雑貨、電化製品等ほとんどのものは多少品質が落ちるものの入手可能です。夏服衣料・スポーツウエアについても安価なものも豊富にあります。日本食材も大手日系スーパー等で購入可能です。

2. 別送荷物について

- 国際スピード郵便(EMS) : 日本国内の各郵便局窓口で扱っており、通常発送から 1 週間程度で到着します。紛失の可能性が比較的 low、到着までにかかる日数が短い輸送手段です。カンボジアでの受取り時に数ドル/個の手数料がかかる場合があります(合計で数十ドルとなることもあります)。プノンペンの EMS オフィス止まりとなりますので、到着したら各自で受取りに行ってください。
 - 国際宅急便(クロネコヤマト等の国際宅急便、DHL等) : JICA 事務所まで配達してくれます。受取り時に手数料がかかる場合があります。
 - 国際郵便(船便) : 料金は一番安価ですが、到着まで 1~2 か月程度かかり、破損や紛失のリスクが他の送付手段と比べて高いため注意が必要です。受取り時に手数料がかかる場合があります。
- ※ 上記サービス詳細は各業者のホームページ・窓口等でご確認下さい。

※配送サービス毎に発送の可否、配送期間が流動的ですので、ご自身でご確認下さい。また、荷物によって受取時に手数料と別途関税がかかる場合があります。

送付先は以下のようにしてください。※必ず隊員本人の名前を記載してください。

To: 隊員本人のお名前

JICA Cambodia Office

16th, 17th floors, Keystone Building, #146 Norodom Boulevard, Sangkat Tonle Bassac, Khan Chamkarmon, Phnom Penh, CAMBODIA

P.O. Box 613, Postal Code 120102

Tel: +855-(0)23-238-050

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況(現地調達可能な PC、プロバイダー、インターネットの利用状況)

PC の持ち込みは、特に問題はありません。ただし、カンボジア国内の供給電圧は 220V ですのでご注意ください。

●PC の調達: デスクトップ型、ノート型ともに、HP、DELL 等、海外製品であれば購入可能です。ただし、OS 等インストールされているものは英語表記であり、日本で購入するよりも通常、割高です。生活や活動上、**個人で利用する PC は持参すること**を強くお勧めします。ソフトウェアは、カンボジアでは安価な違法コピーが多数出回っており、正規品を扱う業者は限られています。また日本語仕様のソフトの入手は困難です。

●インターネット: 複数の商用プロバイダーがあります。一般的な電話回線を使用する接続の他、USB モデムによる接続を提供しているプロバイダーも多くあります。ホテルやアパート等の集合住宅によっては、インターネット接続を提供しているところもあります。USB メモリ等でのデータのやり取りでウイルスに感染するケースが非常に多いため、**ウイルス対策ソフトは必需品**です。携帯電話端末でのテザリングも可能です。

(2) 固定電話、携帯電話の普及状況

固定電話の普及率は非常に低く、通話品質もあまり良くありません。逆に携帯電話の普及率は高く、一般庶民の通信手段として広く利用されています。国際電話も携帯電話で可能です。**携帯電話端末(スマートフォン)自体は SIM フリー仕様の物であればカンボジア国内でも使用可能ですので、日本国内で SIM ロックを解除してお持ち下さい。**携帯電話端末(スマートフォン)をお持ちでない場合、着任後に事務所から貸与する事も可能です。通話料金はプリペイド式が一般的です。隊員は JICA から支給される現地生活費から代金を支出します。

4. 現金の持込等について

(1) 現金持込にかかる注意



カンボジアでは米ドルが流通していますので、**持参するお金は米ドルの現金**が最も便利です。また QR 決済が広く普及しています。銀行口座開設後、持参したお金は口座に入金し、以降、日常生活では QR 決済の利用が中心となります。なお、古い紙幣やスタンプが押された紙幣などは、店、銀行等で受け取りを拒否されることが多いので、新しい紙幣を持参することをお勧めします。

(2) 両替状況

前述の通り、カンボジアでは**米ドルが主要通貨**として流通しています。カンボジアの自国通貨であるリエル(Riel)は、1ドルに満たない支払いやお釣り等、米ドルの補助通貨的な形で使われています。従って、通常**米ドルからリエルへの両替は必要ありません**。1 米ドルは 4,000 リエル(店舗によっては 4,100 ~4200 リエル)で計算されています。**日本円紙幣も米ドルへの換金が可能**です。

(3)赴任時に用意することが望ましい金額

<長期派遣>

着任し、現地口座を開設後、現地生活費が支給されます。初回の現地生活費が支給されるまで時間を要するため、その間の生活費をご持参ください。また住居費については、住居契約後に支給となり、**住居契約時の保証金(1-2 カ月分)や家賃の前払い等が発生する場合がありますので、当面の住居費・生活費を合わせて 1000ドル程度を高額紙幣(100ドル札×9枚、50ドル札×2枚)でお持ち下さい。**

<短期派遣>

任地赴任直後の一時滞在ゲストハウスまたはホテルの支払い、住居契約時の保証金(1-2 カ月分)や家賃の前払い等が発生する場合があります。また、現地生活費が必要となりますので、**派遣前に支給される日当(JICA 海外協力隊ハンドブック参照)を全額持参されること**をお勧めします。

なお、クレジットカードについては、プノンペン市内やシェムリアップ、シアヌークビル等の観光地のホテルやレストランの一部で Master、VISA、JCB 等が使えるところもあります。また医療機関に関しては、キャッシュレスが利用できない場合、高額になる事もありますので、立替払いとして、クレジットカードの持参をお勧めします。

5. 治安状況について

外務省海外安全ホームページのカンボジア安全対策基礎データによると、カンボジアにおける 2024 年の犯罪総件数は 3,121 件、2023 年と比較して 11.1 パーセントの減少との発表でした。また、JICA セキュリティアドバイザーの報告によると、2025 年の犯罪総件数は 2,812 件となっており、ここ数年で全国の犯罪件数に大きな変化は見られません。しかしながら、統計に含まれていない案件も多数あり、実際の犯罪発生件数はこれよりも多いものと考えられます。日本人が被害にあう犯罪の大多数は金品目的のひったくり、スリを含む窃盗、「いかさま賭博」詐欺、空き巣とのことです。特に首都プノンペンではひったくりが頻発しているため、徒歩移動をなるべく避け、カバンや携帯電話等の所持の仕方に注意が必要です。

また、強盗犯はほとんどが武器を所持しており、日本人がナイフや拳銃で脅されて所持品を強奪されるといった重大事例も複数発生しています。詳細は[こちら\(外務省海外安全ホームページ\)](#)よりご確認ください。

「自分の身は自分で守る」ために、海外安全の三原則「目立たない」「行動を予知されない」「用心を怠らない」を常に意識してください。詳細の事例・注意事項・対策については、着任後の安全管理オリエンテーションにてご説明します。

6. 交通事情について

カンボジアの交通事故件数は、2023 年(3,317 件)以降、ここ 2 年間は減少傾向ですが、交通事故による死亡者数は年間約 1,500 人で横ばいとなっています。また、人口 10 万人あたりの交通事故死亡率は、カンボジアで約 16~17 人(ベトナムとほぼ同じ)、世界平均は約 15 人、日本は約 2.6 人となっており、高い数字となっています。こちらも犯罪総件数と同じで、統計に含まれていない案件も多数あり、実際の交通事故件数、交通事故死亡件数はこれよりも多いものと考えられます。



道路状況ですが、主要道路の補修や橋梁の架け替えといったインフラが徐々に改善されている反面、**スピードの出し過ぎによる死亡事故が増加**しています。また自動車やバイクの利用者が急激に増加したことを受け、主要都市を中心とした幹線道路では頻繁に渋滞が発生している他、交通法規を無視した無秩序な運転（道路の逆走、信号無視等）による自動車、バイクや自転車の

接触事故も多いです。前述のような交通事情の中、外国人が安心して利用できる交通手段は依然として限られているため、JICA 関係者が地方へ移動する際は、JICA カンボジア事務所に最新の情報を確認するとともに、カンボジア赴任時の着任オリエンテーションで説明される JICA カンボジア事務所が定める留意事項を遵守するようお願いしています。

7. 医療事情について

カンボジアの医療事情は日本と比較すると、決して良いとは言えません。JICA 事務所には健康管理員が駐在しており、赴任時には医療事情等のブリーフィングを行っています。各人が日頃から健康管理には十分に気を遣い、**体調がすぐれない時は無理をせず、早期に健康管理員に相談するよう**心がけてください。

カンボジアに到着する前に、**歯科については、定期検診と治療を済ませておいてください。特に親知らずが残存していて、感染や痛みなど起こす可能性がある場合は抜歯してからの渡航をお勧めします。コンタクトや眼鏡を使用している方に関しても、渡航前に定期検診と度数の調整をしておくことをお勧めします。**コンタクトレンズを使用している方は必ず眼鏡を持参してください。またコンタクトレンズは衛生の観点から、1day タイプの使い捨てコンタクトレンズの持参をお勧めします。

(1) 医療機関

国公立病院の医療水準は高いとは言えず、衛生面での懸念もあることから、在留邦人は原則日本語（または英語）の通じる私立病院やクリニックを利用します。キャッシュレスが利用できる医療機関もあります（事前手続が必要ですが着任前オリエンテーション時に説明します）。高度な治療または長期の療養が必要な場合は、タイのバンコクや日本に搬送となる場合もあります。医療費は高額であり、条件によってはキャッシュレスサービスが利用できない場合がありますので、クレジットカードを持参してください。

(2) 疾患

- ・細菌性下痢やアメーバ赤痢、腸チフスの他、A 型肝炎やランブル鞭毛虫症など飲食物に関連した感染症に注意が必要です。**生水やローカル店での氷を避けることは当然ながら、野菜、魚貝類、肉や卵などもしっかりと加熱調理されたものを衛生的に食べるよう心がけてください。**
- ・デング熱、マラリア、チクングニヤ、ジカ熱等の蚊が媒介する感染症も多いため、**防蚊対策（常に蚊に刺されない注意と工夫）**を常に心がける必要があります。
- ・ペット、家畜や野生動物などとの接触・咬傷からの感染症には致死性のものもありますので、カンボジアでは**動物に近づかない**ようにしてください。

・カンボジアは年間を通して気温が高いため、**熱中症、日焼けにも十分留意する必要があります。**

(3) 医薬品等

・カンボジアで購入できる医薬品は薬剂量が多く体に合わない場合がありますので、普段から常用している**風邪薬・胃薬・整腸剤等**はご持参ください。既往症で常用している**薬剤以外の抗生剤など医師の指示が無いと内服出来ないような薬剤**は持参しないようお願いいたします。マラリア予防薬は持参する必要はありません。**体温計は必ず持参してください。**

・既往症があり普段から常用している内服薬、軟膏等がある方は、主治医から診断書(英文診断書)を作成して頂き、持参されることをお勧めします。

・**防蚊対策として、忌避剤(虫除けスプレー、虫よけクリームやパッチ)**を持参してください。忌避剤や日焼け止め、風邪薬等日本製のものが現地でも購入可能ですが、高額(日本の 2~2.5 倍程度)ですので、日本から持参されることをお勧めします。

(4) 予防接種

訓練所で使用していた **Health & Medical Information Book** を必ず持参し、引き続き、**カンボジアでも予防接種記録を残す**ようにしてください。JICA では各人の接種記録を保存していません。派遣半年後に、訓練所で受けた予防接種の追加接種が実施されます(対象者のみ)。また派遣前に腸チフスの予防接種をされることをお勧めしています。カンボジア到着後に当地で接種することもできます。(接種費用は JICA の費用補助対象)。

8. 任国での運転について

カンボジアの交通事情は劣悪であり、車両を運転するにはカンボジア独特の運転技術と経験が必要となるため、**安全上の観点から、JICA カンボジア事務所では、自動車、バイクの運転を禁止**しています。また、自転車に乗る場合はヘルメットを着用するよう義務付けています。

9. 問い合わせ先

任国での活動に関する質問は、ボランティア班共有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。

ボランティア班共有アドレス: jicacm-volunteer@jica.go.jp

10. その他

(1) 入国手続

以下の公式アプリ又は公式サイトを通じてオンラインによる入国手続を事前にお願ひします。

カンボジア到着日の 7 日前から行うことができます。

公式アプリ: Cambodia e-Arrival 公式サイト: www.arrival.gov.kh

(2) 滞在査証取得

着任直後、長期滞在査証取得手続のため、1 カ月程度、公用旅券をお預かりします。

(3) 移動手段

カンボジアでは公共交通機関の整備が十分でないため、一般的に市内移動は通勤を含めてトゥクトゥク、自転車あるいは徒歩となります(自転車の使用については、JICA 海外協力隊ハンドブック P86「交通安全確保の基本事項」の「3.自転車の運転と整備」、および事務所が定めた利用基準の内容に従っていただくことになります。) トゥクトゥクについては、行き先やドライバーの身元が分かりやすい、配車アプリ(Grab 等)の利用を勧めています。長距離移動については、大型バス、もしくはミニバン(小型バス)を利用します。カンボジアで広く利用されているバイクタクシー(バイクの後部席に客を乗せるもの)、および乗合タクシー(個人営業による白タク)は安全性に問題があるため利用禁止です。

(4) 服装

雨季と乾季はありますが、1年を通して日本の夏の服装とほとんど同じです。日差しが強いので帽子、サングラス、薄手の長袖シャツ、日焼け止めクリーム等があれば便利です。着任直後の分を準備すれば、その後は当地でも購入可能です。場所によっては、冷房が効きすぎている場合もありますので、冷房が苦手な方は冷房対策が必要です。JICA 事務所訪問の際は、半ズボン、T シャツ、サンダル、派手な柄物シャツ、露出の激しい服等は NG です。

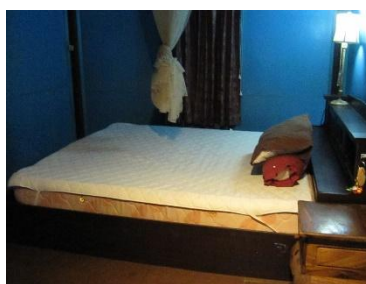
(5) 住宅事情

隊員の住居は、通常、配属先機関から住居が提供または紹介されます。しかしカンボジアでは、配属先機関での住居手配が難しく、JICA カンボジア事務所より紹介することがほとんどです。住居タイプについては、**任地によって異なります**。いずれの場合も JICA カンボジア事務所の安全対策アドバイザーがセキュリティーチェックを行います。安全対策アドバイザーのチェックが済み、隊員が入居することになった物件の賃貸契約は、隊員自身と大家の間で結ぶことになります。JICA カンボジア事務所はその支援を行います。詳細はカンボジア着任後の着任オリエンテーションでご説明します。

《住居例》 住居外観 ↓



寝室 ↓



台所 ↓



以上