

2021年9月1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、隊員ハンドブック参照)
 - (1) 全般的状況
 - (2) 一般的犯罪動向
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
10. 問い合わせ先
11. その他
 - (1) 滞在査証取得
 - (2) 移動手段
 - (3) 服装
 - (4) 住宅事情
 - (5) 新型コロナウイルス関連情報

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
- ・国際協力共済会総合ハンドブック
- ・予防接種の記録「Medical Information」
- ・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)
- ・JICA 海外協力隊派遣に関する合意書

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が豊富にあります。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低く、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。
- 国際宅急便(クロネコヤマト等の国際宅急便、DHL等): 一般的に、EMSより割高です。EMS同様、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ります。
- アナカン: 業者によって金額が異なります。受取り時には通関手数料がかかります。所要日数は通常2~3週間程度です。開封確認が必要な場合があり、貴重品の輸送にはお勧めできません。送付先はJICAカンボジア事務所気付本人氏名宛としてください(下記参照)。また、受取り手続きを迅速に行なうため、カンボジア到着後すぐにその旨を、企画調査員(ボランティア事業)(以下:VC)に申し出てください。

※ 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。

※ 受け取り時に手数料がかかる場合、事務所で立替払いをし、後日送付者ご本人に精算して頂きます。

※コロナ禍で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。

送付先は以下のようになしてください。

国際郵便(EMS・航空便・船便)の場合	国際宅急便、アナカンの場合
To JICA Cambodia Office (Attn: Mr. /Ms. ○○○○) P.O.Box 613 Phnom Penh, CAMBODIA Tel: (+855)23-211-673 Fax: (+855)23-211-675	To Mr. /Ms. ○○○○ C/O JICA Cambodia Office 6-8 Floor, Building #61-64, Preah Norodom Blvd, Phnom Penh, CAMBODIA Tel: (+855)23-211-673 Fax: (+855)23-211-675

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ィルスに感染するケースが非常に多いため、**ウィルス対策ソフトは必需品**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。小売店や地方では、高額紙幣(50ドル以上)ではおつりが無い場合があるので、小額紙幣(10ドル、5ドル、1ドル)を用意しておくのが便利です。

(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。ですので、通常、**米ドルからリエルへの両替は必要ありません**。1米ドルは約4,000リエルです。**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>

着任直後、現地口座の開設時に約3ヶ月分の現地生活費が支給されます。しかし、キャッシュカード発行までに2週間程度時間を要するため、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、当面の家賃・住居費を合わせて1000~1500ドル程度をお持ち下さい。**

<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 ボランティアハンドブック参照)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が、手数料が発生する場合があります、情報セキュリティ上の不安もあるため、あまりお勧めはできません。

5. 治安状況について

一般犯罪として**ひったくり、恐喝強盗、住居侵入盗**が主流であり、現金に加え、携帯電話、パソコン、貴金属類が狙われやすいです。強盗犯はほとんどが銃器を所持しており、日本人が発砲を伴う被害に遭った重大事例が 2013 年に 2 件(強盗殺人事件 1 件、強盗傷害事件 1 件)、2015 年 2 月に 1 件発生しています。したがって万が一、銃やナイフで恐喝された場合は無抵抗に徹し、相手を興奮させないよう冷静に対処する必要があります。その他、スリや置き引き、詐欺といった犯罪も頻繁に発生しています。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細かくご説明します。

6. 交通事情について

都市部の主要道路の様子↓



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

- ・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の飲食物に関連した感染症に注意が必要です。生水や氷を避けることは当然ながら、野菜、魚貝類、肉や卵なども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、チクングニヤやジカ熱等の蚊が媒介する病気も多いので、常に蚊に刺されない注意と工夫が必要です。蚊だけでなく、アリ、ブヨ、ダニやノミなどの昆虫に接触することで皮膚炎や、媒介する感染症にかかることもありますので、住居内外での衛生管理に努めてください。
- ・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もありますので、近づかないようにしてください。特に夕暮れ時は、放し飼いの犬に咬まれないよう、注意が必要です。
- ・医療施設の質は全般的に高くありません。重症疾患や手術が必要な傷病時に加え、精密検査等も近隣諸国の医療機関で受ける場合があります。なお、リハビリなどで長期療養が必要な場合は、帰国療養となることもあります。
- ・傷病発生時は首都にあるラッフルズメディカルクリニック、サンインターナショナル、ケンクリニックなどのクリニックや、ロイヤルプノンペンホスピタル、サンライズジャパンホスピタルなど総合病院等、日本語対応可の民間医療機関への受診をお勧めしています。
- ・緊急時にやむを得ず最寄りの公立病院などへ運ばれた場合も、できるだけ早急に首都で治療を開始することが望ましいです。緊急時にはJICA事務所への電話連絡を頼めるよう、近隣とよい人間関係を保つことを心がけてください。
- ・カンボジアで購入できる医薬品は感冒薬をはじめ薬剂量が多く身体に合わない場合がありますので、**体温計や普段から常用している風邪薬・胃腸薬等は必ずご持参**ください。マラリア予防薬は持参する必要はありません。また、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(日本語・英語両方)を作成してもらい、現地医師へ引き継げるよう準備をしてください。

8. 蚊帳について

デング熱やマラリアに罹患するケースもありますので、**蚊帳は必須**です。現地(大型スーパー等)で購入可能ですので、任地へ赴任する前に首都でご購入下さい。虫除け剤は現地で購入可能ですが、薬が強いいため、肌の弱い方は、日本製の虫除け剤(機内持ち込み/預け入れ不可の場合がありますのでご注意ください)を持参することをお勧めしています。

9. 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となります。**安全上の観点から、JICA カンボジア事務所は、自動車、バイクの運転を禁止**しています。

10. 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

11. その他

(1) 滞在査証取得

公用旅券所持者は、カンボジア入国時に査証は必要ありません。着任直後、長期滞在査証取得手続きのため、1カ月程度、公用旅券をお預かりします。

* コロナ禍においては日本国内で入国用査証を取得、着任後に長期滞在用に切り替えをします。

(2) 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。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。

(3) 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。

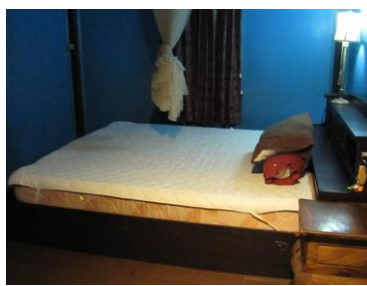
(4) 住宅事情

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↓



(5)新型コロナウイルス関連情報(8月中旬更新)

新型コロナウイルスの影響はカンボジアでも大きく、ワクチン接種が進みつつも感染者数が高止まりし、感染時の医療対応の遅れも懸念され始めています。また、2021年3月下旬以降、学校や公的機関の閉鎖・職員の出勤9割削減等が行われており、8月上旬現在も同様の政策が続いています。多くの配属先が開いておらず、受入体制が整っていない状況です。

なお、コロナ禍での渡航・入国手続き等については、通常の渡航とは異なる点・注意すべき点がありますので、派遣3週間前を目安にカンボジア事務所よりオンラインミーティングにて詳細をご説明させていただきます。

●カンボジア国内での新型コロナウイルス感染状況については下記をご参照ください。

・カンボジア国内の感染状況・感染者数について

- WHO, Cambodia (<https://www.who.int/cambodia>)

- WHO, Western Pacific Region

(<https://experience.arcgis.com/experience/e1a2a65fe0ef4b5ea621b232c23618d5>)

- Our World in Data, Coronavirus Pandemic Country Profile – Cambodia

(<https://ourworldindata.org/coronavirus/country/cambodia>)

・カンボジア国内のワクチン接種状況

- Johns Hopkins University, Vaccination Tracker

(<https://coronavirus.jhu.edu/region/cambodia#vaccine-tracker>)

- Our World in Data, Vaccinations – Cambodia

(<https://ourworldindata.org/covid-vaccinations?country=KHM>)

●新型コロナウイルスに伴うカンボジア国内での規制状況は下記を参照してください。

・在カンボジア・日本大使館 (https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/b_000238.html)

・カンボジア日本人会 Facebook (<https://www.facebook.com/Jacambodia>)

・クメールタイムズ (<https://www.khmertimeskh.com>)

●(新型コロナウイルスの影響を含む)国内生活情報は下記 Web Media が参考になります。

・フノン (<https://www.phnom.net/>)

・ニョニユム (<https://nyonyum.net/ja/>)

・クロマーマガジン (<https://krorma.com/>)

以上