

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

カメルーン共和国



※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（JICAの安全対策については、協力隊ハンドブックを参照）
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. お問い合わせ
11. その他

1. 赴任時の携行荷物について

隊員ハンドブック 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
- 国際協力共済会ハンドブック（電子データ）
- 携行医薬品（体温計など）
- スマートフォン（SIM フリー、WhatsApp・Teams・Zoom の事前インストールをお願いいたします。）
- モバイルバッテリー（当国では日常的に停電が発生するため。）

2. 別送荷物について

（1）アナカン・郵送等の利用について

アナカン、航空貨物の受取手続きは通関業者に依頼するため、通関業者に支払う費用が発生します。免税手続きに時間を要することがあり、引き取りまでに時間がかかることがあります。

郵便は、航空便の場合は1～2週間、船便の場合は数か月を要します。小包は遅滞・紛失がよくあるため、郵便局の追跡を使って自分で所在地を確認するようお願いします。なお、小包の引き取りには、関税・手数料が必要です。

現在一部の郵便を扱っていません。詳しくは郵便局で確認してください。

<https://www.post.japanpost.jp/int/information/overview.html>

この他、DHL、Fedex などを利用することもできます。

（2）通関情報について

小包、荷物を受け取る際、大きさ、重さ、内容物によって異なりますが、関税、手数料が必要になり、高額請求された例があります。

化粧品、食料品などは申告額に加えて送料と保険料を加算した額に対して高い関税が課せられます。留守家族などから送付してもらう際は、必要最小限に留めるのが無難です。

必要な荷物は、可能な限り小包による別送は避け、赴任時に持参することをお勧めします。

【カメルーン事務所宛に送付する場合の宛先記入例】

M.YAMADA Taro

C/O JICA CAMEROON OFFICE

4ème étage, Y-Building, Nouvelle Route Bastos, Yaoundé, Cameroun

(B.P.13538, Yaoundé, Cameroun)

TEL: (+237) 692-85-63-57

通信状況について

(1) パソコンの普及状況

パソコンの購入は可能ですが、日本語キーボードはありません。新品、中古などにより価格は大きなばらつきがあります。

(2) 携帯電話の普及状況

固定電話を敷く手続きは非常に煩雑で時間が掛かるため、一般的ではありません。携帯電話は場所によって電波が弱く、通話状態が良くないことがあります。村落部でも通話可能な場所は増えていますが、まったく電波が無く通話できない場所もあります。

携帯電話網は通信各社で提供エリアが異なるので注意が必要です。モバイルインターネット（3G、4G）は携帯電話網の提供エリアによります。通話料金の支払いは、プリペイド式が主流です。携帯電話から国際電話を掛けることも可能です。

カフェ、レストラン、ホテル等で無料 wifi があります。

【携帯電話/モバイルインターネット】

O r a n g e <https://www.orange.cm/>

M T N <https://www.mtn.com>

C a m t e l <https://camtel.cm/>

3. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

米ドルでも構いませんが、現地通貨が基本的に固定レートになっているユーロ現金がお勧めです。

出入国時 20 万円相当以上の現金の持ち出し、持ち込みはできません。ヤウンデ空港では入国時、出国時に手荷物検査があります。

預け荷物には現金、貴重品は絶対に入れないでください。

(2) 両替状況

ユーロ現金から現地通貨（フランセーファー）への両替レートは、通常 1Euro=655.957CFA（固定レート）ですが、街の両替所ではレートが変動しており、フランセーファーからユーロへの両替はレートが悪いです。

(4) 赴任時に用意することが望ましい金額について

現金 700～900Euro 程度があれば着任時は十分でしょう。

クレジットカード（デビット、プリペイド含む）は、ホテル、レストラン、スーパーなどの店舗および A T M 機で利用可能です。持参するクレジットカードが海外で使えるか予め確認しておいてください。（一部のデビットカードでは、海外利用の設定が必要なもの有り）

入居先（家主）によっては、住居契約時にデポジット（通常家賃 1 カ月分）の支払いが必要となる場合があります、デポジットは隊員の立替（200Euro 程度）となります。

現地生活費は銀行口座開設後に事務所から初回送金分（3 カ月分前後）を振り込み、あるいは現金で支払います。

4. 治安状況について (JICA の安全対策については、JICA 海外協力隊ハンドブックを参照)

一般的な犯罪(スリ・ひったくり・強盗・性犯罪等)のリスクは都市部・農村部を問わず常に存在すると考え、自らその危険に近づかないよう自身でリスク管理することが重要です。人通りのない場所、スラム街、夜間の徒歩での外出は危険です。

政治面では、ポール・ビヤ大統領が 1982 年より長期政権を続けていますが、92 歳(1933 年 2 月 13 日生れ)と高齢であり、万が一病気などで政権を運営できない事態が発生した場合、後継者争いによる混乱が起こる恐れがあります。

与野党間や同一政党内での勢力争いや対立も存在します。一般的に選挙期間中は暴力行為が生じることも珍しくないため、政治集会などには一切近づかないようにし、政治に関する発言も控える必要があります。また投票後も少なくとも選挙結果が確定するまでは緊張を保って行動する必要があります。

北西州、南西州の英語圏では一部の分離独立グループが治安当局との衝突を繰り返しており、死傷者やナイジェリアへの難民が出ています。

一般渡航、業務渡航それぞれ禁止の地域があります。カメルーン到着後に安全担当より説明します。

【外務省海外安全情報】 <http://www.anzen.mofa.go.jp>

5. 交通事情について

地方都市間の公共交通機関は、中・長距離バスが運行しています。同交通機関の夜間走行中の事故が多発していますので、日の出前および日没後の時間帯にかかる利用は禁止しています。

地方都市には四輪タクシーが少ない、または存在しないため、現地の人々はバイクタクシーを主な交通手段としていますが、**JICA 関係者のバイクタクシーの利用は禁止です。カメルーン隊員の単車(三輪車を含む)の運転・同乗、自動車の運転は禁止です(任国外旅行先含む)。**

ヤウンデおよびドゥアラ市内は、一般市民は乗合タクシーを利用しますが、タクシー内での犯罪が頻発しているため利用禁止。タクシー利用時は貸切で利用してください。また、夜間に流しのタクシーを利用することは危険ですので、信頼のおけるタクシーを呼び出すようにしてください。

鉄道の利用は禁止です。

6. 医療事情について

当国内には、一般診療クリニックおよび病院、歯科等があります。

ヤウンデやドゥアラの医療機関の設備は比較的充実していますが、先進国と比べると医療機器の管理は良くなく、技術レベルは高いとは言えず、救急搬送システムも十分ではありません。また、地方都市・村落部では最低限の治療しか受けることができませんので、日頃から自身の健康管理には十分に留意して下さい。

カメルーン到着後に健康管理員より当地の医療状況について説明します。

(1) マラリア

マラリアは年間を通じて全土で流行しており、その殆どが熱帯熱マラリアであるとされ、適切な治療が早期に開始されなければ命に関わる病気です。

マラリアの予防の原則は、防蚊対策(長袖・長ズボンの着用、蚊帳、蚊取り線香、昆虫

忌避剤の使用等）と予防薬の定期的な服用です。

（予防薬）

マラリア予防対策の一つとして予防薬の内服を推奨しています。

訓練所で配布される「マラリア予防薬の費用補助について」を熟読し、費用補助に関する申請方法や補助対象薬剤についてまず確認してください。

なお、JICA が推奨する予防薬は次のとおりです。

- ・メフロキン(当地の商品名は Lariam)
- ・ドキシサイクリン（当地の商品名は Doxy-Denk 100)
- ・アトバコン・プログアニル（当地の商品名は Malarone)

任国赴任前からの予防薬内服を強く勧奨しますので、当地で購入できる上記 3 剤を参考にして渡航者外来等を受診して処方を受けるようにしてください。

本邦出発前に健康管理員から予防薬の種類等についてメールで確認します。

（2）携行医薬品

当地でも解熱剤（アセトアミノフェン）や一般的な風邪薬、防蚊スプレーなどは手に入りますが、日本で流通している薬は入手困難です。常用している薬・使用頻度の高い薬がある場合は日本で購入し持参されることをお勧めします。解熱剤を携行する場合は、成分がアセトアミノフェンのみの薬品（商品名：タイレノール A、カロナール、バファリン j、ノーシン Ac 等）を準備してください。

（3）赴任後の予防接種

カメルーンでは熱帯地域のあらゆる感染症が存在しています。派遣前訓練中において各人予防接種を実施しますが、追加接種が必要なワクチンについては当地にて追加接種を行います。ワクチンの供給が不安定なため、下記の接種時期については目安になります。

・腸チフスワクチン⇒**ワクチンの流通が不安定なため、赴任前に本邦での接種を強く勧奨します。マラリア予防薬とともに渡航者外来等を受診して接種を受けてください。接種料の申請については、「予防接種のご案内」を参照。**本邦で接種できなかった場合は、赴任後接種を調整。本邦出発前に健康管理員よりマラリア予防薬の種類と併せて、**腸チフスワクチン接種状況についてメールで確認します。**

・B 型肝炎ワクチン⇒1 回目接種後 6 か月頃に 3 回目接種（1・2 回目は訓練中に終了）

※抗体がある方は接種不要

- ・不活化ポリオワクチン⇒1 回目接種後 6 か月頃に 3 回目接種（接種が必要な方のみ）
- ・破傷風ワクチン（接種が必要な方のみ）

（4）狂犬病

当国においても発症例が報告されています。狂犬病ワクチンは当国でも入手可能ですが、流通が不安定な時もあります。犬以外の多くの哺乳動物が狂犬病ウイルスを保持しているという事を念頭に置き、むやみに動物に近寄らない・触らないようにして予防を心がけてください。動物を飼うこともお勧めしません。

（5）蜂毒アレルギー

当国に派遣される農業系の隊員で森林に入って活動する方は、蜂に接触する可能性がありますので、活動時、まずは蜂に刺されないための対策を十分講じて行動することが重要です。「養蜂」技術は、高い専門性が求められます。日本で養蜂の経験がない隊員は安易に、養蜂の活動は行わないでください。

万が一、蜂に刺された場合には、エピペンの接種がアレルギー発作を一時的に抑える手

段として有効ですが、エピペン（EpiPen）は現地では購入できないため、事務所としては、刺された場合に備えて日本でエピペンを購入し、持参することが望ましいと考えています。ただし、エピペンを購入する場合は、自己負担となります。なお、エピペンは、本人が強く希望されない場合には、購入・持参の義務はありません。

【参考情報】

エピペン <https://www.epipen.jp/>

蜂毒アレルギー <https://allergy72.jp/>

7. 蚊帳について

蚊帳は現地の薬局などで、1,500 円前後で購入できます。

8. 任国での運転について

隊員のバイク、自動車の運転は不可です。

9. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の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。

カメルーン事務所ボランティア事業班代表アドレス： ca_jocv@jica.go.jp

10. その他

（1）入国カードの記入

REPUBLIQUE DU CAMEROUN PAIX - TRAVAIL - PATRIE		CARTE D'EMBARQUEMENT/ DEBARQUEMENT AEROPORT Embarcation / Disembarcation Airport Card		REPUBLIC OF CAMEROON PEACE - WORK - FATHERLAND	
1 Nom : KOKUSAI					
2 Prénom : TARO	3 ☒ M./Mr ☐ Mme/Mrs ☐ Mlle/Miss				
4 Nom de jeune fille : ---	5 Date et lieu de naissance : 08/08/1966, Tokyo 生年月日、出生地（旅券の本籍地）				
6 Nationalité : JAPONAISE Tokyo, JAPON	7 Profession : Volontaire de la JICA Occupation				
8 Provenance : ---	9 Destination : Tokyo, JAPON Going to				
10 Domicile légal : JICA, Nouvelle Bastos, Yaoundé Legal residence	11 Durée du séjour et dates : Deux ans Duration of stay and dates				
12 Motif de visite/Reason for the trip : ☐ Affaires Business ☐ Vacances Holidays ☒ Autre à préciser Other reasons Mission de la JICA	13 Moyen d'hébergement : Résidence de la JICA Means of accommodation				
15 Date : 31/01/2018 署名日	14 N° de passeport : RB123456789 旅券番号				
					16 Signature : サイン
RESERVE A L'ADMINISTRATION			FOR OFFICIAL USE ONLY		
Visa N° / Visa number : _____					
Délivré le / Issued on : _____					
Par / By : _____					
Ref: Aéroports Du Cameroun - ADC - 98BJP/2					

（2）ンシマレン空港（ヤウンデ）到着後 （降機から入国までの流れ）

飛行機降機→入国審査へ進む→黄熱病ワクチン（イエローカード）の確認→入国審査→ターンテーブルで荷物回収→バゲージタグ回収→税関申告→出口へ（この時、荷

物が本人の物で間違いのないか係員が確認する場合があるので、**バゲージタグは大切に保管し手元に持っておいて下さい。**

※飛行機降機から入国まで人の流れができていますので空港内で迷子になることはありません。

(3) 税関申告

アプリによる税関申告の事前登録が必要です。 App Store/Google Play で「CMR Customs」と入力するとアプリが出てきます。こちらをスマホにインストール後、新規入力「Register new」をタップし、パスポート番号、発行国、氏名、生年月日、国籍、職業、住所・電話番号等を入力する形になっています。住所については、『2. 別送荷物について』欄に記載の JICA 事務所の住所を入力ください。

登録終了後、QR コードが表示されますので、スクリーンショットを撮っておいてください。

なお、実際には本申告はチェックされないケースも多いですが、念のため日本出国前に登録をお願いします。

(4) 空港到着時の留意点

ンシマレン空港に到着した関係者が、制服姿（警察官または税関職員等）の職員から税関手続き上現金が必要だと強要されたり賄賂を要求されたりして、渡した事例が発生しています。また、荷物を検査される場合があります。新品の物品（薬品、化粧品、コンタクトレンズ、サージカルマスク等）が大量にまとまっていると商売用とみられて関税を請求されますので、パッキング時に分散させる、2 年間に個人で消費するものだと説明するなどしてください。

荷物の引き取り、運搬を手伝う人が空港内にいます。手伝ってもらったら荷物 1 つにつき 500～1,000CFA 程度のチップを払ってください。

(5) カメルーン到着後について

カメルーン赴任日から任地配属日までの現地語学訓練期間は、基本的には隊員連絡所に滞在、隊員連絡所が定員超過となる場合にはホテル滞在となります。

(6) 現地での服装

基本的には、日本の「夏～初秋」の服装と考えて下さい。ただし、ヤウンデ市内（標高約 750m）、西部州（標高 1,000～1,500m）の高地になると朝晩は寒く、フリースなどがあるとよいでしょう。沿岸部や低地は年間を通し蒸し暑いです。

乾き易い服を持参するか現地で服を作るのが良いです。

(7) 持参するとよいもの

- ・日本食材などご自身の嗜好品：ヤウンデ市内には中華料理屋、中華食材店が数軒、韓国レストランもあります。

- ・懐中電灯、ソーラー充電器、ビーチサンダルなど。

- ・**空港でのロストバゲージ、滞在期間中の盗難に備えてパッキングリスト、領収書、携帯電話の IMEI など準備しておくとういでしょう。**

以上