2025 年 4 月 1 日
JICA コロンビア支所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

コロンビア

※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

２．　別送荷物
（１）　アナカン・郵送等の利用
（２）　通関情報

３．　通信状況
（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
（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

６．　交通事情

７．　医療事情

８．　蚊帳

９．　任国での運転

１０．お問合わせ

１１．その他
（１）　現地生活費の受取銀行口座の開設
（２）　服装
（３）　現地語学訓練/研修
（４）　任地での住居

1. 赴任時の携行荷物

本資料「赴任前留意事項」とは別途、赴任直前に「入国に際しての留意事項」をお送りいたします。日本を出発される前に熟読の上、同資料に記載された必要書類と併せて持参してください。

訓練所で支給されるパスポートホルダー（首から下げて衣服の中に隠す形式のもの）は、忘れずに持参してください。皆さんの到着するエル・ドラド国際空港においても、スリや置き引きの犯罪被害が多発していますので、充分にご注意ください。

U.S. Bank N.A.（旧 MUFG Union Bank）の口座をお持ちの方は、当地での手続き確認の関係から、関係書類一式は忘れずに持参ください。

当地で病気や怪我をされ医療機関にかかった際に発生した医療費は、赴任時に加入となる海外旅行保険、または国際協力共済会に申請後、給付となります。基本的には「ご自身で立替払い→給付申請→日本の口座に振込（給付）」の対応となります。通常の受診では多額のデポジットを要求されることは稀ですが、救急外来や入院の際には保証金として 1000 米ドル単位の金額を要求されることもあります。緊急時の入院手続き等をスムーズに行うためにも、クレジットカードを持参してください。また、旅行などでホテルに宿泊する場合、保証のためクレジットカードを求められることが一般的になっています。なおクレジットカードの利用については、当地でもスキミング等の犯罪が横行しておりますので、必要最低限の利用を心がける必要があります。

現地語学訓練/研修では、語学学校から教材（多くはコピー）の配布はありますが、すべてスペイン語記載です。従いまして文法等の理解促進のためには日本語の参考書や解説書の持参をお勧めします。語学訓練免除の方は、現地語学訓練/研修の対象外となりますが、語学の更なる向上のためにも日本語の解説書等の持参をお勧めします。

赴帰任時の大使館や関係省庁への表敬訪問、また公務の際などにはスーツなどフォーマルな服装が必要となります。忘れずに持参してください。

赴任後の現地語学訓練/研修期間に滞在する首都ボゴタは、年平均気温が摂氏 14 度程度（約 5～20 度）ですので防寒着が必要です。任地によっては（サンタンデール県、メデジン、カリブ海沿岸地方など）ほとんどの時間を半袖で過ごせますが、朝晩あるいは天候によっては肌寒く感じるため長袖が必要となる時もあります。それぞれの任地に合わせた衣類を中心に考えながらも、防寒着などの寒さ対策も用意されることをお薦めします。コンパクトに収納可能なダウンジャケットは派遣期間を通じて便利かと思われます。また、よく雨が降りますので、雨傘も必需品です。

日本とコロンビアでは電圧も異なります（コロンビアは 110V～125V）ので、使用電圧が 100V のみの電化製品等（海外使用に対応していないもの）を日本から持参される場合は変圧器を持参した方がよいでしょう。

コロンビアでは、様々な品質の衣類、電化製品などある程度基本的な生活必需品は現地にて入手可能です。醤油等の調味料や日本の野菜など、ある程

度の日本食も購入可能ですが、日本で購入するよりも少し割高となります。なお、日本食等の食料品、特に税関係員が生ものと判断する食品は税関にて没収される場合がありますので、ご注意ください。

コロンビアでも一般的な医薬品購入は可能ですが、特別に日常的に服用が必要な医薬品等は持参されることをお勧めします。

携帯電話は、ご自身のものをご持参ください。その際は、日本にて SIM フリー化をして来てください。また、WhatsApp などのアプリで安否確認を行いますので、スマートフォンをお持ちください。支所で貸与することができるスマートフォンはありません。

首都ボゴタから任地赴任の際は国内線フライトを利用します。国内線フライトの預け入れ荷物は、多くの場合 1 個まで可能ですが、重量 23kg が上限となります。超過料金は、23kg までの荷物 1 個を追加すると、フライト 48 時間以上前の支払いで 85,000 ペソ（約 20 米ドル）、48 時間を切った場合の支払いで 150,000 ペソ（約 35 米ドル）*です。2 個目以上の荷物の送付料に関しては、日本出発前に支給済みの「支度料」にて個人で対応していただくこととなります。（任地がボゴタ、クンディナマルカ県及びボジャカ県の場合、任地への移動は JICA 支所あるいは配属先手配の車両移動になります。）

*この情報は 2025 年 3 月現在のもので、変更の可能性があります。また、この超過預入荷物の到着には 1～8 日間程度という但し書きがつくため、フライトが満席で重量を超える場合には、荷物が別フライトに搭載される可能性もあります。

2. 別送荷物

（1）アナカン・郵送等の利用

アナカンで荷物を送ると引き出し手続きが非常に煩雑で、当国到着後の引出しに 1 ヵ月以上かかるケースが多いためアナカンの利用はお薦めできません。

日本から国際郵便で荷物を発送した場合、内容次第で税関からの引き取りにかなりの日数を要する場合が多いです。特に薬品関係の引取りには、2～3 ヶ月かかる場合があります。航空便で荷物を発送した場合、コロンビアへの所要時間は通常 2 週間～数か月程度まで様々です。日本から荷物を郵送する場合は、海外郵便サービス（EMS）を活用するのが一般的です。EMS で荷物を送った場合、送付荷物がコロンビアに到着後、その荷物の内容物に係る税金等が請求されます。荷物の引き取りは、その請求額支払い手続きを完了した後、可能となります。一方、民間のクーリエ便（DHL,OCS など）は割高ですが、比較的早く確実です。

（2）通関情報

通関の際には、内容物の価格の 19%（当国の消費税分）が税金として徴収される場合がありますが、

その都度徴収額が異なることがあります。

みなさんが赴任前に日本からコロンビアへの荷物送付の際には、以下の住所宛送付してください。また、必ず宛先の隊員（みなさん）のお名前もローマ字標記で記載してください。支所住所宛に送る場合は、事前に支所にお知らせください。なお、荷物引取りは原則本人のみですし、税金等の支払いなどの手続きが必要になりますので、任地赴任後の留守家族等からの郵便物は、配属先宛等に送付いただくよう手配をお願いします。支所宛の個人の荷物については、支所から任地への転送は行いませんし、税金支払い等手続きもできませんので、ご本人が荷物引取のためにボゴタに上京しなければならなくなります。ご注意ください

【JICA コロンビア支所の住所にする場合の記入例】

Sr./Sra.　Taro Kokusai
Agencia de Cooperación Internacional del Japón Oficina Colombia
Carrera10 #97ª-13, Torre B, Oficina 701, Edificio Bogotá Trade Center, Bogotá D.C., COLOMBIA
Tel：+57-601-742-7719　赴任後は、ご自身の電話番号にしてください。

3.　通信状況

（1）パソコンの普及状況

小型のノート型 PC を持参されることをお薦めします。インターネット環境は首都及び殆どの中核都市で良好な接続が可能です。WiFi 接続の無料サービスを行う公共施設や飲食店も多く見られます。また、配属先の殆どがインターネットに接続し、業務上 E-mail を活用しています。各種 SNS（特に WhatsApp）の利用も盛んです。

（2）携帯電話の普及状況

電話事情も非常によく、固定電話はもちろんの事、携帯電話（スマートフォン）の普及率も非常に高いです。しかしながら、貧困層にとって携帯電話はいまだ「高嶺の花」でもあり盗難の対象にもなりますので、不特定多数の人がいる場所での使用に際しては注意が必要です。特にスマートフォン絡みでは日本人が被害者となる殺人事件も発生しています。

固定電話などからの国際電話は非常に割高ですので、ご自身のスマートフォン、パソコンやタブレットで、スカイプなどのインターネットを通じた通話サービスの利用が無難でしょう。

4.　現金の持ち込み等

（1）現金持込にかかる注意

コロンビア、経由国へ持ち込む現金総額が1万米ドル以上となると申告が必要になりますので、ご注意ください。

（2）両替状況

外貨換金は、両替商での換金が一般的です。米ドルもしくはユーロ現金の換金はどこの両替商でも可能ですが、円やその他の外国通貨の換金は限られた両替商でのみ可能、しかも交換レートは非常に悪いです。またトラベラーズチェックの利用はほとんどできないと考えた方がよいでしょう。

（3）赴任時に用意することが望ましい金額

長期隊員に関しては、任国到着後に約2か月分の現地生活費を現地通貨で支給しますが、赴任当初は生活環境整備に係る支出が多くなります。みなさんの住居は基本的に賃貸となりますが、多くの場合、契約時に初月家賃の他に保証金（家賃1月分）が求められます。保証金は隊員が支払うことになります（退去時に問題がなければ全額返金）。求められる額は家賃によって様々ですが、保証金分として 500米ドル程度を持参されることをお勧めします。また、保証金以外に、個人の旅行やその他余暇にかかる費用として、ある程度の米ドル現金（個人の生活スタイルによりますが、500～1000 米ドル程度）を持参するとよいでしょう。

短期隊員の場合、派遣期間によって変わってきますが、3か月を超える方はやはり住居契約時に保証金が必要な場合があります。長期隊員同様、保証金は隊員が支払うことになり、退去時に問題がなければ返金されます。派遣期間に応じた米ドル現金の持参をご検討ください。

なお、当国においても外国の銀行口座に対応したATM機があり、手数料を支払えば現金を引き出せますが、引き出せる制限額もあり、不慮の事態も想定し、当面必要な米ドル現金はご持参ください。

5. 治安状況

コロンビアに派遣される JICA 関係者（隊員を含む）には、日々の生活を行っていく上で厳守していただく安全対策措置（行動可能地域の限定等）が定められています。行動可能地域であっても、治安状況によっては立ち入りを制限することもあります。

2002年から2010年までのウリベ大統領（2006年に再選、任期4年）政策の下に行われた積極的な治安対策、及びサントス大統領（2010～2018 年）が主導した左翼ゲリラ組織との和平協定締結（2016 年ノーベル平和賞受賞）の結果、国内の治安はそれ以前に比べるとかなり改善されました。しかし引き続き国土の3分の1、すなわち日本の面積で他のゲリラ、組織犯罪集団が活動しています。各地における殺人・強盗等各種凶悪犯罪発生数（率）は依然高く、ゲリラおよび一般犯罪組織による襲撃、爆弾、脅迫もあり、引き続き厳重な注意が必要です。

安全対策の心構えとして、「危険な地域・場所には入らない、近づかない」、「特に夜間の移動には十分に留意する」等、防犯意識を常に維持していくことが必要です。スリ、ひったくりなども多く発生していますが、抵抗すると重大な被害（銃器、ナイフによる殺人等）に発展する可能性が高いため、一般犯罪の予防に対する日頃の心掛けとともに、万が一の際には無抵抗に徹することが重要です。

なお、タクシーの利用にあたっては、流しのタクシーによる強盗被害が多発しているため、無線タク

シーを利用（携帯アプリ等で呼べます）して下さい。二人乗りのバイクタクシーについては、安全の観点から禁止しています。

支所は日々安全に関する情報収集を行い皆さんに提供していますが、各任地の情報は日頃から新聞やテレビニュースなどで情報収集する努力も行ってください。

6. 交通事情

コロンビアの都市部では、通勤・通学・昼食時間帯の交通渋滞が激しいため、バスやタクシーなどの公共交通機関を使った移動を行う際には、時間に余裕を持って計画することが必要です。また、当国ではオートバイや自転車の台数も多く、車の渋滞の際は車間を縫って走ります。渋滞の車両の間を道路横断する際には、オートバイ・自転車にも十分注意することが必要です。なお都市部には自転車専用道路が設置されているところもあり、この専用道路では自転車が高速で通過しますので、道路横断の際に（特に夜間は見えにくい）十分な注意が必要です（接触事故も多発）。最近、電動キックボード、エンジン付き自転車を多くの人が自転車と同様に使用しているため、更に歩行者との接触事故発生確率が高まっています。

バス（一般道路を通るバスとトランスミレニオという専用道路を通るバスの2種類がある）の運転は日本と比較すると荒く、通常乗客が乗る/降りるとすぐに発車します。従ってバスに乗車したら、できるだけ早く席が空いていたら座るか、近くの手すりにつかまるようにしてください。降車の際も、すぐにバスから離れてください。

バス料金はバス専用のカード（プリペイド金額を追加購入できる）で払うもの（トランスミレニオ、青色のバス）と、現金で支払うものがあります。乗車前にカードや小銭を準備し、車内で財布を出す必要がないようにしましょう。タクシー乗車の際にも小銭を準備しておきましょう。

7. 医療事情

コロンビアと日本との時差は14時間、首都ボゴタは標高2640mの高地にあり、特に朝晩は冷え込み、雨がよく降ります。また、赴任の際には20時間以上の長旅となります。そのため、赴任前にはくれぐれもご無理をなさらず、ご体調を整えていただくようお願いします。ご出発前には壮行会などで飲酒される機会が続いたり、準備などで睡眠時間が短くなったりすることもあるようです。ご出発前にご無理をされますと、着任時に体調を崩すこともありますので、この点ご留意をいただきたくお願いします。

➢ 医療状況について

首都、および主要都市においては、日本とそん色ない医療サービスを提供する医療機関があります。薬局も多くあり、薬剤の種類も豊富ですが、日本と同じ薬剤や容量のものがあるとは限りません。特に薬の量は日本の倍以上のものも多いため、服用を継続しなければならないようなお薬を使用されている場合には、日本からご持参いただいたほうが安心でしょう。必要量の持参が難しい場合には、薬剤の一般名と容量をお知らせいただければ、当地で入手可能かどうか確認します。

歯科治療も可能ですが、治療費は高額となることが多いため、ご出発前に歯科受診をお勧めします。

➢　医薬品等について

常備薬などは日本からご持参になることをお勧めします。当地でも解熱鎮痛剤や整腸剤などの薬剤は入手可能です。日本で虫刺されの後に使用する清涼感のあるような虫刺されの薬は当地にはありませんので、必要と思われる方はご持参ください。また体温計は必ず持参してください。

➢　予防接種について

コロンビアは黄熱に感染する危険のある国となっています。全土ではありませんが、国内旅行などをされることもあると思いますので、黄熱の予防接種をお勧めしています。すでに接種済みの方につきましては、黄熱予防接種証明書（イエローカード）を忘れずにご持参ください。

腸チフスの予防接種も推奨します。日本では認可されていないワクチンですが、渡航外来やトラベルクリニックなどで接種が可能ですので、ご出発前に接種をお勧めしています。腸チフスワクチン接種は希望するものの、日本出発前に接種が難しい場合には、事前に事務所にご相談ください。

予防接種の情報につきましては、下記の厚生労働省検疫所FORTHのサイトをご確認ください。

https://www.forth.go.jp/index.html

8.　蚊帳

沿岸地域ではデング熱、ジカ熱、チクングニア等が流行する場合があります。蚊帳は沿岸地方や熱帯地方でも購入可能です。

9.　任国での運転

当国の交通マナーや道路状況等は日本と比べて悪く、また、任意保険に加入していない車両も多いこと等から、JICA 海外協力隊（長期・短期）のいずれの方も、単車及び自動車の運転は不可です。

10.　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。

JICA コロンビア支所メールアドレス：cb_oso_rep@jica.go.jp

11.　その他

（1）現地生活費の受取銀行口座の開設

コロンビア国内では個人が米ドル口座を開設できる銀行は、ほとんどありません（当国では為替管理が厳しいため、米ドルでの送金、米ドルから現地通貨への換金には特別な手続きが必要であり、それを個人が行うことは非常に困難です）。USBank（旧 MUFG Union Bank）をお持ちの方は、小切手帳の発行も依頼してください（当国赴任後の手続きになりますので、必要書類・情報は必ず持参してください）。

当支所と取引のある銀行（Banco de Occidente）口座を開設すると、赴任後は、隊員の各任地あるいは任地近隣の中核都市の同銀行支店で、USBank の米ドル小切手を現地通貨へ換金することが可能です。

短期隊員についても U.S. Bank の口座をお持ちであれば、当国赴任後に小切手発行申請となりますので、2～3 か月分程度の生活費を持参し、それ以外を予め USBank に送金し対応する方法もあります。1 ヶ月程度の短期間の派遣であれば、生活費を米ドル現金（500～1000 米ドル程度）にて持参するのが良いでしょう（現地両替商での換金を都度行いながら、生活します）。
なお、USBank のカードを使用して現地通貨を引き出すことは可能ですが、手数料が高くなるようです（引き出し 1 回につき 5 米ドル）。個人的に海外 ATM でその国の通貨でキャッシングできるカードを持参することも可能ですが、出国前にカード発行元銀行でコロンビアにて使用する旨を伝達するなど必要な手続きを行うことが必要です（個人で確認してください）。
※USBank 口座に関しては、当国到着後、住所変更手続きおよび小切手帳郵送依頼手続きをしなければなりませんが、これには、口座名義人ご本人による Skype 等を使った電話（日本語専用デスクがあります）、または郵送、のいずれかでの実施が必要です。
※個人でドル口座を持っていない場合は、Banco de Occidente のペソ口座に現地生活費をペソ建てで振り込みます。

（２）服装

任地や配属先等により差がありますが、休日や祝日を除き、当国では一般的に外見で人物を判断しますので、服装に注意する必要があります。また、当国到着の際には公用旅券所持者に相応しい服装で入国審査を受けるよう心がけて下さい。あまりにもラフな格好では審査官の心象を悪くし、審査をスムーズに通過できない可能性があります。

（３）現地語学訓練/研修

語学訓練/研修免除者を除き、隊員は約 1 週間の赴任オリエンテーション終了後、2 週間の語学研修を経て、活動が始まります。語学訓練の後に、Bogotá での JICA のイベントが重なる場合もあります。
任地に移動後、すぐにアパート、ホームステイに入りますが、住居が決まっていない場合は最初の数週間がホテルとなる可能性もあります。その場合の宿泊費は事務所負担です。なお、首都ボゴタが任地の方については、現地語学研修中に入居することも可能です。

（４） 任地での住居

住居は配属先から提供される物件の中から安全確認を行い、最終的に支所で承認する流れとなります。
コロンビアではコロナ感染症の流行後、隊員の住まいはホームステイから一人暮らしに移行しています。ただし、一人暮らしは防犯についての十分な情報が得られないだけでなく、万が一、犯罪被害、けが、急病などの事態に遭遇したときに深刻化するリスクが高まります。常に安全情報に気を配り、周囲の関係者から最新の情報を仕入れる努力が必要です。

家賃については、JICA が負担します。光熱費インターネット、食費等、生活費については各隊員の負担となります。詳しくは隊員ハンドブックをご参照下さい。

コロンビアでは、自宅でパーティーを実施することや室内で動物を飼うことが普通になっているため、騒音については、日本よりあるとご理解ください。騒音が気になる方は、耳栓などを持参することをお勧めします。

短期隊員の住居についても同様ですが、派遣期間が短い場合はアパートホテルに滞在することもありえます。その際に JICA から支給する宿泊費はコロンビア支所内規による金額内となります。

みなさんの無事のご到着を、配属先関係者、支所所員一同心よりお待ちしております。ご出発前でお忙しいところ、体調管理には十分ご留意いただき、元気にご着任ください。

以 上