2026年8月1日
JICAコスタリカ支所

# JICA海外協力隊
# 赴任前留意事項

## コスタリカ

※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、その後の状況の変化や、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
（１）赴任時に必ず持参するもの
（２）必要に応じて持参するもの

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）現金持ち込みにかかる注意
（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、隊員ハンドブックを参照）

６．　交通事情について
（１）概要
（２）対策

７．　医療事情について
（１）概要
（２）予防接種
（３）医療費の支払い

８．　任国での運転について

９．　お問合わせ

１０．その他

## １．　赴任時の携行荷物について

### （１）　赴任時に必ず持参するもの

※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
-国際協力共済会会員ハンドブック
-当面の生活費米ドル現金（4.（3）に記載）
-正装（スーツ等）
-SIM フリーのスマートフォン
-マイナンバーカード（銀行口座開設の際、提示を求められることがあるため。
　　マイナンバーカードがない場合は、個人番号通知書）

滞在中は緊急連絡手段として携帯電話の所持が必須となります。JICA からの緊急連絡で使用するのはもちろん、コスタリカでは一般的に連絡手段として WhatsApp（SNS）アプリを使用しますので、ガラケーではなくスマートフォンが必要です。日本から SIM フリーの携帯電話（スマートフォン）を持参ください。SIM フリーの手続きは日本の各携帯電話会社の店舗で可能です。スマートフォンはコスタリカでも購入できますが、日本より価格が高めです。

コスタリカ到着後に、プリペイドの通話 SIM カードを購入して頂きます。コスタリカ政府の身分証発行後は、定額のプランに（月額$15 程度から）切り替えることもできます。

### （２）　必要に応じて持参するもの

A. 生活用品

大型スーパーも多数あり、一般的な生活用品は概ね手に入ります。医薬品、基礎化粧品、日焼け止めは欧米の大手メーカーや韓国製のものが入手可能ですが、使い慣れたものを持参することをお勧めします。虫よけは現地製品の方が高い効果が期待できる場合もありますが、肌の弱い方は日本製品を持参すると安心です。女性の生理用品はナプキン、タンポン、おりものシート、月経カップ等が現地で購入可能です。歯ブラシはヘッドが大きく硬いものが多く、高品質な爪切りは入手困難です。特に短期滞在の場合は、渡航時期の気候に合わせて日焼け止めや虫よけ等の生活用品をご持参ください。

B. 衣類

大型スーパーやショッピング・モールで、日常生活に必要な衣料品の購入が可能です。使い慣れたサングラスや帽子などの日差し対策用品、履物(革靴、運動用靴等は日本と比べて高価)、女性用下着（日本製品の方が体系に合いやすい)、折り畳み傘（きれいに折りたためない、晴雨兼用は入手困難）については、日本から持参するとよいかもしれません。日本より日差しが強く、朝夕で気温の寒暖差が激しいことも多いため、これらに対応できるような衣類の準備が必要です。

C. 食料

大型スーパーで一般的な食材が概ね手に入ります（外国製ですが、醤油・味噌・酢などの基本的な調味料やカリフォルニア米等も入手可能)。首都にはアジア系スーパーもあり、日本料理用の食材もある程度は購入可能です。しかし、みりん、だしの素等は品薄な時期もあります。

※食品は、日本から小包で送付すると税関で止められ、保健省の許可を求められます。許可がおりず受け取れない可能性もあり、受け取れても関税の対象となりますので、赴任時にご持参下さい。

D. 医薬品

ご自身の体にあった常備薬（風邪薬、頭痛薬、生理痛薬、胃薬、整腸剤、痒み止め、乗り物酔い止め等）を持参すると便利です。また、体調を崩した場合に備え、体温計も忘れずにお持ちください。既往症で普段使用している薬がある場合、同成分の薬がコスタリカでは流通していない場合に備え、出発前に予め主治医に相談の上、可能であれば長期滞在の場合は１年分程度持参しましょう（最低３か月分）。コスタリカで受診する医療機関については、着任後、事務所へご相談いただけます。
※医薬品も食品と同様の理由から必要な物を赴任時にご持参下さい。

## ２．　別送荷物について

### （１）アナカン・郵送等の利用について

手紙や自ら作成した書類以外には関税がかかり、また、受取りに時間と費用がかかることが多々あるため、日本からの荷物別送や小包の送付はお勧めしません。また、現在、コロナ禍による影響のため、郵便局での郵便物及び小包の取り扱いに影響が出ています。状況が流動的なので、最新情報を郵便局にお問合せください。
（https://www.post.japanpost.jp/int/information/overview.html）

郵便の場合の宛先（JICA コスタリカ支所私書箱）

Mr. Taro Kokusai　←必ず受取人の名前を入れてください！
JICA Costa Rica Office
Apdo. 666-2010, Zapote, San José, Costa Rica

国際クーリエで小包等を送る場合の宛先（高額。どうしても必要な場合。）

Mr. Taro Kokusai　←必ず受取人の名前を入れてください！
JICA Costa Rica Office
Oficentro Ejecutivo de Mall Pedro, Sexto Piso
666-2010, San José, Costa Rica
Tel.：+506-2225-3114

（留意点）

1. 受取人名の無い荷物は、確認のため支所で開封します。
2. 個人的に使用する物であっても、手紙や自ら作成した書類以外は関税の対象となります。
3. 液体、薬品、発火する可能性がある物品等、送付不可能な物がありますので、事前に業者に確認してください。

4. 食品（加工品含む）・医薬品（化粧品・サプリメントを含む）の受け取りには農牧省や保健省の許可が必要であり、受け取りが認められない可能性もあります。
5. 郵送の場合、1 ヶ月以上郵便局に留め置かれた荷物は、発送元（日本）に送り戻されます。

（２）通関情報について

近年は、通関手続きが大変厳しく、受取りに時間を要します。また受取りの際、内容物、重さ、保管日数により関税・保管料がかかります。手間とコストが大きくなる可能性があるため、荷物の別送や小包の送付を避けることをお勧めします。また、上述のとおり、食品と医薬品が必要な場合は、別送とせずに必ず赴任時に携行してください。

## ３．　通信状況について

（１）パソコンの普及状況

Windows, Mac のパソコンが市内で入手できます。日本より価格が高めかつキーボードがスペイン語となるので、日本から持参することをお勧めします。インターネットは光ファイバーが一般的ですが、公称速度と比べ実際の接続速度が大幅に遅いことが多いです。レストラン、カフェ、ホテル、一部の公園等で無料で Wifi が使えます。

（２）携帯電話の普及状況

スマートフォンが全国の幅広い世代の人に普及しています。WhatsApp などの携帯アプリを介してメッセージや音声通話を利用する人が多く、業務の打ち合わせ等でも使われています。また、Uber 等の配車サービスアプリも日常的に使われています。通信状況は比較的安定しており、山間部等では圏外となることもありますが、地方でも市街地の電波状況は概して良好です。

## ４．　現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

持込上限額は 10,000 米ドルです。

（２）両替状況

空港の両替は換金率が悪いためお勧めしません。着任オリエンテーション中に現地銀行で換金するほか、現地語学訓練中にも時間のある時に各々で換金いただくことは可能です。

（３）赴任時に用意することが望ましい米ドル現金について

長期隊員は現地で銀行口座を開設します。着任後 4 週間（現地語学訓練を受ける場合はその期間中）で銀行口座開設が済む場合が多いですが、それ以上かかってしまう場合もあります。着任後 4 週間＋1 か月間の住居費、生活費として、1,500 米ドル程度（円ではなくドル）を現金（カードではなく現金）でお持ち下さい。

短期隊員は派遣前に支給される支度料や外国旅費、内国旅費、外国日当を米ドル現金で全額持参ください。

## ５．　治安状況について（JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照）

ここ数年、銃器を用いた犯罪件数が大幅に増加し、コロナ禍においてさらに治安状況が悪化しています。2021 年には在留邦人宅を狙った強盗傷害事件も発生しました。

安全なイメージの強いコスタリカですが、人口 10 万人あたりの殺人件数は日本の約 21 倍、性的暴行は日本の 5 倍、交通死亡事故も日本の 5 倍以上発生しています。外国人は金銭目当ての犯罪に標的となる可能性が高いので、日頃から目立たない、夜間外出を控える、単独行動をしないといった基本的な対策と注意が肝要です。

また、近年はクレジットカードの情報を悪用される被害も散見されることから、新しいタイプの犯罪にも注意が必要です。カードの利用詳細や銀行口座の取引履歴を定期的にご確認ください。もし、不審な引き落としを見つけた場合には、速やかに銀行窓口にてご相談ください。

## ６．　交通事情について

（１）概要

交通量が慢性的に多いため、特に首都圏では渋滞が絶えません。ラッシュアワーには近距離の移動に通常の 4 倍以上の時間がかかることもあります。割込み運転や路上駐車が非常に多いため、交通事故も多発しています（人口当たり事故件数は中米トップ）。また、道路整備が進んでおらず、主要道路であっても穴が多く、マンホールの蓋がなくなっていたり、路面標示が消えかかっていたりするため、これらも交通事故が増える原因となっています。歩道が整備されていない地域が多く、車道の脇は段差や穴が非常に多いので注意が必要です。

（２）対策

移動の際は渋滞を見越して時間に余裕を持った移動を心がける必要があります。また、徒歩移動の際は常に足元に注意してください。

こうした交通事情に鑑み、住居選定にあたっては、近い物件を探していただくよう、配属先にお願いしています。ただし、配属先付近に物件が少ない場合は、配属先から住居が離れてしまい、出勤に時間がかかることもあります。なお、雨期には道路が冠水し道路の穴、蓋の無いマンホールが見えにくくなるので、雨季の午後には道路状況を考慮して活動を調整することが必要となる場合もあります。

## ７．　医療事情について

（１）概要

コスタリカの医療機関には公立と私立があり、いずれも医療水準は周りの中米諸国と比べて高いレベルにあります。公立医療機関では、コスタリカの公的保険に加入している住民は無料で医療が受けられますが、上位の病院は紹介状がないと受診が出来ず、どの病院も待ち時間が大変長くなっています。一方で、私立では医療費が高額(風邪一回の受診で 300 ドル程度)ですが、比較的待ち時間が少なく、首都であれば医師の治療方針も妥当であることが多いです。地方は公立・私立ともに全体的に医療事情が悪く、私立病院であっても専門医が不在で高度な医療を受けることは困難です。

これらの事情から、JICA 関係者は首都の私立病院を受診することが一般的となっています。なお、医療水準が高めとはいえ、手術や抜歯、麻酔を使用する処置を行うことは推奨しておらず、コスタリカの医療を過信することは禁物です。

（２）予防接種
コスタリカに長期滞在される場合は、狂犬病、A・B 型肝炎、破傷風、腸チフスのワクチン接種を推奨しています。首都の私立病院であれば基本的に接種可能ですが、在庫が不足することも度々ありますので、赴任前に必要なワクチン接種を済ませてください。ワクチンの種類によっては接種完了までに 1～6 か月要するものもありますので、ご自身のワクチン接種歴をよくご確認いただき、医師に相談のうえ計画的に接種を進めてください。詳細は別途健康管理室から配布される「予防接種のご案内」を参照ください。

（３）医療費の支払い
医療費が高額になった場合、キャッシュレス・メディカルサービスを利用できる場合があります。緊急時に備え、渡航後に各自で国際協力共済会の被保険者証の発給申請をしていただきます。詳細は共済会からの説明および配布資料で確認してください。また、原則医療費は立替払いとなりますので、緊急時や着任直後の傷病に備えて日本のクレジットカードを複数枚持参してください。

## ８．　任国での運転について

当国では隊員の二輪車を含む自動車の運転を不可としています。また、二輪車の二人乗りも禁止しています。

## ９．　お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の支所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。

支所代表アドレス：cr_oso_rep@jica.go.jp

## １０．　その他

（１）コスタリカ支所　SNS
コスタリカ支所では Instagram / Facebook にて JICA 事業や隊員活動などを紹介しています。赴任前にぜひ現地の様子をご確認ください。

Jica_costarica

JICA Costa Rica

（２）コスタリカ支所　HP
JICA コスタリカの最新情報については、こちらもご参照ください。
トピックス ｜ 海外での取り組み - JICA
Temas - JICA