

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、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、隊員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

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

- 公用旅券
- JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書
- 隊員ハンドブック
- 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 (男性スーツ、女性それに準ずるもの)

(2) 必要に応じて持参するもの

A. SIM フリー携帯電話

JICA コスタリカ支所からも貸与できますが、日本で使い慣れたものがあれば、SIM フリーの設定を行い、持参していただくと便利です。日本の各携帯電話会社の店舗で SIM フリー手続きができます (機種によっては、できないものもありますので、ご自身でご確認ください)。コスタリカで購入することも可能です (300-700 ドル程度)。なお緊急連絡用に必ず携帯電話は所持してもらいます。

コスタリカ赴任後には、プリペイドの通話 SIM を購入して頂きます。コスタリカ政府の身分証発行後は、ご希望に応じて定額のプランに (月額\$15 程度から) 切り替えることができます。

B. 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が、それでも敢えて日本から携行すると便利な品を以下へ記します。参考程度にご確認下さい。

| | | |
|---|------------|--|
| 1 | 歯ブラシ | 入手可能ですが、ブラシが大きく毛先が硬いです。 |
| 2 | 化粧品・日焼け止め類 | アメリカ・EU 製のものしか手に入らないため、慣れている製品をお勧めします。日中は日差しが強いです。 |
| 3 | 折り紙 | 折り紙の人気が高く、活動内外で重宝します。 |
| 4 | 耳かき | 綿棒は市販されていますが、耳かきは存在しません。 |
| 5 | 西語電子辞書 | コスタリカでは入手困難です。 |

C. 衣類

大型スーパー、ショッピング・モールで、日常生活に必要な衣料品は全て購入可能です。あえて挙げるならば、履物 (革靴、運動用靴等) が日本と比べて高価であること、傘の品質が劣るので (きれいに折りたためない、折れやすい)、日本で購入し持参されると重宝します。

D. 食料

大型スーパーで、一般的な食材は概ね手に入ります (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)。更にサンホセ市にはア

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『緑茶』『ふりかけ』『だしの素』『簡易調味料』は品薄な時期もあります。

※食品は、日本から小包で郵送しても、税関で止められ、保健省の許可を求められます。許可がおりなければ受け取れません。赴任時にご持参下さい。

また、食料品が同封された郵便小包は容易に受け取ることができない場合があります。食料品と書籍を同封した場合、食料品に対する保健省の許可が出ない限り、書籍も受け取れなくなるため、日本から送付してもらう場合、食料品等を入れないようお願いください。

E. 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）持参すると便利です。生理用品の質が良くないので、肌の弱い方は持参すると重宝します。

※医薬品も食料品に同じく、税関で止められ、保健省の許可を求められます。

赴任時に持参することを勧めます。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

日本から手紙・荷物は、以下の送付先（私書箱）に送ることができます。

| |
|---|
| 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 |
|---|

封書、小型の小包程度であれば、私書箱に直接届きます。大きめの小包などは私書箱に通知が入るので、別途郵便局窓口で受け取るか、隣接する税関で通関手続きを取ることで、本人が身分証明書をもって受け取りに行きます。

(留意点)

1. 1ヶ月以上郵便局に留め置かれると、発送元（日本）に送り戻されます。
2. 受取人名の無い荷物は、確認のため支所で開封します。
3. 食料品（加工品含む）・医品（化粧品・サプリメントを含む）は農牧省や保健省の許可がないと受け取れません。

(2) 通関情報について

近年は、通関手続きが大変厳しく、引取りまでに時間を要することがあります。また引取の際、内容物や重さ、保管日数によって関税、保管料がかかります。受け取りにかかる手間とコストが大きくなる可能性があるため、荷物の別送はおすすめしません。また1.(2)に記載の通り、赴任時に携行し食料品、医薬品の別送はできません。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

Windows, Apple のパソコンが市内で入手できます。日本で入手するより価格は高めです。インターネットは中流以上の家庭、ホテルであれば、WiFi が使えます。光ファイバーのインターネットが基本ですが、公称速度よりも非常に遅いことが多いです。

(2) 携帯電話の普及状況

スマートフォンが安価なものから（\$50 程度）最新機種まで普及しています。業務の打ち合わせ等も普通に WhatsApp (SNS) などの携帯アプリを介して行われることも多くあります。国立公園など郊外では、圏外となってしまうこともありますが、都市圏では通信に問題ありません。

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いためお勧めしていません。支所の入居するビルの 1 階に銀行があるため、着任翌日にはそちらで換金できます（日曜、月曜休業）。

(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

着任後 4 週間の現地語学訓練期間中に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。現地語学訓練期間と着任後 1 ヶ月間の住居費、生活費として、1,800 米ドル程度お持ち下さい。

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）

この数年の間に治安状況は非常に悪化しており、例えば人口 10 万人当たりの殺人件数は、2013 年から 2016 年にかけて 30% 以上増加しており、2016 年には隣国のニカラグア、パナマを上回っています。ひと昔前の「安全なコスタリカ」のイメージは通用しません。

JICA 関係者の犯罪被害としては、2018 年に拳銃強盗が 1 件、銀行口座不正利用（カード情報のスキミングやネットバンキング情報の盗み見によると思われる）被害が 2 件発生しています。

また 2019 年には在留邦人のスーパーマーケットでの置き引き被害が発生しています。

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を進むのに 1 時間近くかかることもあり、移動や出勤時には非常に時間を取られます。そのような中で割り込みや路上駐車が多いため、交通事故が多発しています

(人口当たり事故件数は中米トップ)。また道路の整備も進んでおらず、主要道路であっても轍、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るため、これらも交通事故が増える原因となっています。

(2) 対策

上記のような状況のため、住居選定の際は、活動先に近い物件の案内を配属先をお願いしています。ただし、サンホセ首都圏においては物件が少なく、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。

また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、特に雨の多くなる午後には活動を調整する必要が出てくることもあります。

7. 医療事情について

コスタリカの医療水準は、周りの中米諸国と比べて高いレベルにあります。病院には公立病院とプライベートクリニックがあり、前者ではコスタリカ国民は無料で医療が受けられますが、後者では医療費が高額になる傾向があります。(風邪一回の受診で300ドル程度。)

公立病院は、対応可能な疾病の難易度によってランク分けがされており、上位の公立病院では、移植や心臓・脳手術もできますが、紹介状がないと受診が出来ません。また下位(=緊急性の低い傷病対応)の公立病院は早朝から人が溢れかえっており、待ち時間が大変長いので、JICA関係者はプライベートクリニックでの受診が一般的です。プライベートクリニックでは、各種予防接種(AB型肝炎、破傷風、狂犬病、黄熱病、インフルエンザ、腸チフス)が実施可能です。医療水準が高いとはいえ、手術や抜歯、麻酔を使用する処置を行うことは推奨していません。

8. 蚊帳について

ほとんどの任地で蚊帳の使用予定はありませんので、持参する必要はありません。また、必要な場合は購入が可能です

9. 任国での運転について

当国では隊員の運転を不可としています

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の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 : jicacr_gv@jica.go.jp

以上