

2019年11月1日
JICA キューバ事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

キューバ共和国



※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
 - (1) 赴任時に必ず持参するもの
 - (2) 日本から持参するとよいもの
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
 - (3) インターネット接続
 - (4) 電気
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
 - (1) 本邦、国際免許証の携行の要否
 - (2) 車両の購入・輸送について
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

①証明写真6枚程度(25mm×25mm)

身分証関連作成の際に必要となります。

②正装

到着直後より表敬訪問・挨拶等予定されていますのでご用意ください。

③新総合ハンドブック（共済会ハンドブック）

④隊員ハンドブック

⑤派遣合意書

※赴任当日のオリエンテーション時には、旅券が必要となりますので、すぐ取り出せるようにしておいてください。

(2) 日本から持参するとよいもの、持参する際注意が必要なもの

①現金

当地では、クレジットカード決済が一般的ではないため、着任当初から現金を使用して生活することになります。このため、当座の現金を持参してください（金額は「4. 現金の持ち込み等について」参照）。持ち込む通貨については、米ドル、ユーロ、日本円等が考えられますが、米ドルは両替の際に課徴金等で大幅に目減りしますので、米ドル以外を持ち込むことをお勧めします。

②電子辞書

当地では販売されていませんので、語学学習等に必要と考える場合、日本から持参してください。

③パソコン・デジタルカメラ・ビデオカメラ等

輸入規制品となっており、税関でトラブルになる場合があります。基本的には、パソコンは1台のみの持ち込みとしてください。ルーター等の通信機器、プリンターは持ち込み制限の対象になりますので、持ち込まないようにしてください。また、外付けハードディスクもパソコンに類似するものとしてカウントされるため、持ち込まない方が無難です。デジタルカメラ、ビデオカメラについては持ち込みには問題はありませんが、複数台を持ち込もうとするとトラブルのもとになりますので、それぞれ1台程度としてください。

④生活用品

当地は慢性的なモノ不足に見舞われているため、日常生活に使う生活用品はある程度持参される方がよいと思われます。具体的には以下については持参するのが無難です。

ア) 衣類：当地でも販売していますがサイズや品質が均一ではないため、持参されることをお勧めします。

イ) 化粧品、歯ブラシ、生理用品、日焼け止め等：種類も少なく、また品切れの場合も多いので持参されることをお勧めします。

ウ) コンタクトレンズ洗浄液など：当地では販売されていませんので持参ください。

エ) 食料品：当地で販売しているものだけで生活することは不可能ではありませんが、品不足になることが多々ありますので、一定量は持参することをお勧めします。特に、着任

早々は生活になれず、体調管理に気を使う必要があるところ、食べなれた食材をお持ちすることを勧めます（例えばラーメン、そば、うどん等乾物）。

また、醤油、味噌、出汁等日本食に使用する調味料はほぼ販売していません。

オ) ビタミン剤等：野菜の種類が少なく、また、季節によっては不足する場合も多いので、ビタミン剤などの補助食品を使用している方は持参された方が無難です。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

別送荷物を送ることは不可能ではありませんが、送付と引き取りが煩雑かつ高額のためお勧めしません。当地に滞在している JICA 職員も通常、荷物は別送せず、赴任時に持参している者がほとんどです。

(2) 通関情報について

日本から当国に赴任するにあたり、飛行機の預け入れ荷物は通常2個（各23キロ）までです。航空会社の規定変更が頻繁に行われるため、預け入れ荷物の個数、重量及び料金は各自航空会社にご確認ください。

機内持ち込み荷物に関しては、カナダ、メキシコの経由地からハバナまでの機種がそれほど大きくないため、大きなスポーツバックは入らない可能性があります。

また、機内持ち込み不可な物品が指定されています。事前に各自で航空会社からの情報収集を心がけてください。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

①パソコン本体

当国で購入することは不可能ではありませんが、非常に困難です。日本語 OS のパソコンは販売されていません。

②ウイルスソフト等

ウイルスソフトは入国前に最新にアップデートしておくことをお勧めします。当国でのアップデートはできません。

③周辺機器（プリンター、外付けハードディスク、ルーター、スピーカー等）

当国では店頭販売はほとんどありません（インターネットサイトで一部個人売買での購入は可能）。また当国では、プリンターと外付けハードディスク、ルーターは輸入規制品で持ち込むことが困難です。スピーカーについては持ち込むことが可能です。

(2) 携帯電話の普及状況

数年前から携帯電話の普及が広がり、現在ではそれなりに普及しています。

当国内でも端末の購入が可能です。種類は極端に少なく、また旧型機種となりますので、私用で携帯電話を使用したい場合、持参することをお勧めします。iPhone は後述するモバイルインターネット接続やアプリのアップデートに際し制限があり、注意が必要です。

当地では個人名での携帯電話契約数に制限があります。事務所から公用の携帯電話を貸与する際に個人名を使用させていただきますが、あと1台は携帯電話を持つことが可能です。

(3) インターネット接続

①wi-fi

当国では、ホテルや一部の公園に wi-fi のホットスポットが設けられており、インターネットへの接続が可能です。公園等で wi-fi に接続するためには電話局 (ETECOSA) で予めインターネットカードを購入し、同カードに記載されている ID 番号とパスワードを入力して接続します。インターネットカードは 1 時間使用可能なもの (1CUC) と 5 時間使用可能なもの (5CUC) があります。

②家庭へのインターネット回線の引き込み

国営不動産業者管轄の少数外国人専用住宅ではインターネット回線の引き込みが可能です。インターネット接続速度により料金が異なります。

隊員が主に居住する民宿 (Casa Particular) では個人でインターネット回線を接続することはできません。宿泊する民宿に元々インターネット回線が敷設されている場合がありますが、基本的には自宅でのインターネット接続は後述するモバイルインターネット回線を介してのみになるとお考え下さい。

③モバイルインターネット

2018 年末から国内一部地域でモバイルインターネットの使用が可能となりました。電話局 (ETECOSA) で携帯電話のSIMカードを購入し、予め料金をデポジットしてインターネットを使用します。容量により料金が異なり、容量を使い切ったら改めて購入します (1 ギガ当たり 10CUC 程度)。iPhone を除くアンドロイド等の機種でテザリングが可能な携帯端末の場合は、パソコン等にテザリングで接続することも可能です。また、iPhone についてはアプリのインストール、アップデートができません。アンドロイド携帯のアプリについてはどちらも可能です。

(4) 電気

首都、地方とも、市街地域にはほぼ電気が通っており、村落地域でも電化が進んできていますが、まれに停電も発生します。

<コンセント>

- ・当国のコンセントは、日本と同様のAタイプです。
- ・電圧は110V、周波数は60Hz 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

当国では、米ドル、ユーロ、カナダドル、日本円等の両替が可能です。しかしながら米ドルについては課徴金を徴収される関係で大きく目減りしますので、米ドル以外の持ち込みを推奨します。5000 米ドル相当以上の外貨を持ち込む場合は税関で申告が必要です。

(2) 両替状況

市中に両替所があり両替が可能です。当事務所の近くにも両替所があり、日本円を両替できます。

また、当国では、主に外国人が使用する兌換ペソ (CUC) とキューバペソ (CUP) の 2 種類の通貨が流通しています。スーパーマーケットやホテル、レストラン等では CUC を使用することが多く、生鮮食料品市場では CUP を使用します。CUC から CUP への両替は両替所で行うことが可能です。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

人によって異なりますが、生活費等の初回送金までのつなぎという観点も踏まえ、生活費2ヶ月分、住居費3ヶ月分（内2ヶ月分は契約終了後に返却されるデポジット）程度の現金は持参してください。金額については、合格者のみに案内します。長期隊員は訓練開始後、短期隊員は合格通知受領後に「10. お問い合わせ」の宛先にご連絡ください。

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）

一般的に「キューバは安全」と認識され、安全対策意識が比較的低い状況にあると思われます。しかし近年犯罪率は上昇しているように見受けられますし、当国は社会主義国であり、情報が統制されていることから、犯罪のニュースや情報が公にされない傾向があるため犯罪の傾向等を把握することが困難です。このため、日頃から強い安全対策意識を持ち、配属先や近隣住民から積極的に情報収集し、常に安全に気を付けた生活・態度が必要となります。

『自分の身は自分で守る』を鉄則とし、ご自身の安全意識の強化を図って頂くようお願い致します。

6. 交通事情について

当国では、近距離鉄道網がなく、都市内の移動は主にバス、乗り合いタクシー、タクシーとなります。バスと乗り合いタクシーは運行状況が明確ではないため、乗車するには路線等について十分に情報を収集して利用するようにしてください。

タクシーには、主に外国人向けのものやキューバ人向けのものがありますが、外国人がキューバ人向けのものに乗れないということはありません。しかしながら、すべからずタクシーに乗車するには料金交渉が必要となりますので、誠実なタクシー運転手を見つけ、電話等で迎えに来てもらうなどの工夫をすることをお勧めします。

また、個人営業のタクシーは総じて車体が古く、整備状況も劣悪なため、乗車に際しては細心の注意を払うようにしてください。

7. 医療事情について

(1) 受診について

一般的に医療従事者のレベルは比較的高いですが、医療機器は古いものが多く、医療物品・薬剤が慢性的に不足しています。医薬品の持ち込み規制はないので、常備薬や普段服用している薬は持参する事を推奨します。

ハバナ市内には外国人専用病院が2か所存在し、JICA関係者も利用しています。

① Clinica Central Cira Garcia 電話：7204-2811 救急：7204-2402

所在地：Calle 20 No.4101 esq.A 41, Miramar, Playa, La Habana

② Clinica Internacional Siboney 電話：7271-1123

所在地：Ave. 17 no.20005 e/ 200 y 202, Siboney, Playa, La Habana

受診可能な歯科医院はありますが、日本と同等の治療ができるとは限りません。赴任前に歯科検診を行い、必要な治療は完了しておいてください。

(2) ワクチン接種 について

当国は、A型肝炎・腸チフスの接種勧奨国になっておりますが、近年、大きな流行の

報告はなく、ワクチンの流通も不安定です。接種を希望される方は派遣前に本邦での接種をお勧めします。

当国では狂犬病ワクチンの流通はあるものの、動物咬傷後の使用に限られ、予防接種としては入手できません。派遣前に本邦で接種されることをお勧めします。3回目接種が必要な方については、私事目的任国外旅行等を利用して本邦での接種をお勧めします。

黄熱に感染する危険のある国ではないので、黄熱の予防接種は推奨されていませんが、黄熱に感染する危険のある国から来る、生後9か月以上の渡航者は黄熱予防接種証明書（イエローカード）が要求されています。乗り継ぎのため、黄熱に感染する危険のある国の空港に12時間以上滞在した渡航者も同様です。イエローカードをお持ちの方は、ご持参ください。

（3）その他

湿布、整腸剤、液体かゆみ止め（キンカン等）、液体蚊取り線香等は当国では購入できません。必要な方は持参してください。

8. 蚊帳について

デング熱やチクングニア熱、ジカ熱予防のため、蚊除け対策が必要です。使用を希望される場合、本邦で購入しご持参ください。現地での購入は困難です。

9. 任国での運転について

運転は、要望調査票に四輪自動車の運転が必要と記載のある案件の隊員（自動車整備職種等）が、活動中に必要な場合に限り、許可しています。

（1）本邦、国際免許証の携行の要否

当国では、日本で発行された国際運転免許証による運転が可能です。運転が必要とされる案件の隊員は出発前に取得して赴任してください。

（2）車両の購入・輸送について

上述のとおり、運転は自動車整備等の隊員が活動に必要な場合のみとし、個人で車両を購入することはありません。なお、車両の購入・輸入に際し、当国では莫大な税金（車両価格に対し、新車は800%、中古は1500%）が課せられるため、実質的に車両の購入は不可能とお考え下さい。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の事務所代表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。

（例）キューバ事務所アドレス：cu_oso_rep@jica.go.jp

以上