

2025年3月1日

JICA ジブチ事務所

JICA 海外協力隊・赴任前留意事項

ジブチ共和国



※ 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。特に新型コロナウイルスの感染拡大状況や任国政府の感染防止措置、入国条件の変更などにより、内容に変更が生じる可能性があります。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. 携行荷物について
2. 別送荷物について
 - (1) 郵送について
 - (2) 通関情報について
3. 通信状況について
 - (1) 電話、P C等の通信機器について
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
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. マラリアについて
 - (1) 蚊帳の調達
 - (2) マラリア予防薬費用補助
9. 問合わせ先

1. 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。

- 100ドル札の紙幣とクレジットカード、デビットカードまたは海外旅行プリペイドカード
- 平服（スーツ・ネクタイ等）および革靴（表敬訪問や行事参加に必要）
- JICA 海外協力隊ハンドブックおよび様式集（電子データ）
- 国際協力共済会会員ハンドブック
- 携行医薬品
- SIM フリースマートフォン

2. 別送荷物について

（1）郵送について

※ 最新の情報は日本郵便 など各社の HP で確認してください。

・ 荷物を別送する場合には、国際郵便小包や EMS、DHL、Fedex などがあります。（引き取り手数料、保管料、課税される場合あり）。船便は、時々不着トラブルがあります。いずれにしても、日本から荷物を別送するにはリスクがあることを承知おきください。

・ 郵送物の送り先は、JICA ジブチ事務所宛としてください。赴任後、郵便局に個人の私書箱を設置することも可能であり、契約期間、私書箱の大きさによって料金が異なります。

詳しくは着任後、郵便局にお問い合わせください。

・その他の送付方法

赴任の際のフライトで、預け荷物の追加エクセス料を支払う方が割安で簡単な場合があります。預け入れ荷物を増やす場合は、事前に旅行会社あるいは航空会社に連絡して手続きしてください。空港税関で課税される可能性があります。

送付先宛名入例

氏名 KOKUSAI Hanako (アルファベットで記入)
C/O Japan International Cooperation Agency (JICA)
DJIBOUTI OFFICE
Mezz Tower, Rue de Venise, Djibouti, Republic of Djibouti
B.P.2627, Djibouti
Tel: (自分の携帯番号あるいは事務所の番号)

(2) 通関情報について

空港に到着し入局審査で住所・連絡先等聞かれた際は、JICA 事務所の住所・電話番号を伝えること。預け荷物を回収する場所では、カートが荷物運搬人に占領されているので、どうしても必要な場合は値段交渉をしてください（料金は自己負担）。

荷物検査で荷物を開けるように指示される場合があるので、スーツケース等は鍵を準備しておくこと。段ボール箱は通関検査が厳しくなる傾向があるので使用を勧めません。ジブチ外務省発行の受入確認書のコピーや公用旅券を提示し、JICA 関係者であることを理解してもらうことで、通関がスムーズにいくことがあります。

・パソコンやデジカメなどの電化製品は新品（箱に入れたまま）は避けてください。使用中であれば普通は問題なく持ち込めます。

3. 通信状況について

(1) 電話、PC 等の通信機器について

Djibouti Telecom（有線、携帯電話網 LTE）ではフェイスブックのアクセスが制限されており、VPN を使用しないとアクセスはできません。

・現在はスマートフォンが一般的に広く流通しており、現地プロバイダ（Djibouti Telecom）の SIM カードが利用できます。通常の携帯電話の通話よりもデータ通信を使って WhatsApp 等のアプリによる通話やメッセージのやりとりが多く利用されています。

・現地で購入可能な PC はジブチでは選択肢が限られます。電化製品などは高く感じますので、PC 本体や小型の周辺機器、例えば USB メモリースティックなどについては日本から持参することをお勧めします。

固定電話、携帯電話、インターネット

・ 電話およびインターネットを取り扱う通信会社は Djibouti Telecom の 1 社のみです。一般的に料金は割高です。固定電話は普及していますが、携帯電話を利用するのが一般的です。SIM カード（e-sim の取り扱いなし） および通話料のプリペイドカードを購入し登録後、即時利用可能になります。定額プランを利用しないとデータ通信は割高で残高が直ぐに無くなるので赴任直後に Sim を買った際には注意して下さい。

（定額サービスの一例）

電話メイン: combo 1.classic 月額 500F で国内通話 35 分、SMS50 件、データ通信 100MB

データ通信のみ: Data 4.confort 月額 3,000F で月 20GB

・ 事務所携帯電話の貸与は原則行いません。sim フリー携帯電話（スマートフォン）に LINE、WhatsApp、(VPN) などのアプリを入れて赴任することをお勧めします。

4. 現金の持ち込み等について

（1）現金持込にかかる注意

ジブチ入国の際は基本的に所持金の検査はありませんが、エチオピアを経由する場合には以下の注意が必要です。

注意：アディスアベバトランジット（一度入国する場合）

・ トランジットでアディスアベバ・ボレ国際空港を利用、かつ、USD3,000 以上を所持する場合には、入国せずに空港制限エリア内にて乗継便を待つことを勧めます。

（エチオピアへの外貨の持ち込み、持ち出し等については下記を参照してください。）

赴任時留意事項（エチオピア） [ethiopia.pdf](#)

外務省海外安全（エチオピア安全対策基礎データ） [海外安全ホームページ: 安全対策基礎データ](#)

（2）決済について

・ ジブチフランは米ドルとほぼ固定レート（USD1=DJF 177.5）で他の通貨は変動相場制です。

銀行や両替所で米ドル紙幣（100 ドル紙幣）を両替するのが簡単で、レートは USD1=175DJF ほどです。一部ホテルや外資系スーパーでは米ドル（100ドル紙幣）で買い物できます。

クレジットカードによる決済も可能です。

銀行、両替所によってレート/手数料が変わります。（銀行口座有・無しでレートが違う）

銀行では古い 100 ドル札、落書き、切り込み、小額紙幣は受け取れません。

・マルチマネー口座（外貨建普通預金）や米ドル建口座のデビットカードがあれば、現地 ATM で現地通貨のジブチフラン紙幣や米ドル紙幣を引き出すことが可能です。

クレジットカード、デビットカードを日本から持参する方は、ジブチで利用する旨あらかじめ銀行、クレジット会社に連絡しておくのが無難です。

・ジブチの銀行口座を開設することで、銀行アプリによる残高紹介や電子マネーの利用が可能です。銀行口座開設の際に Visa カード、小切手の申請する場合は別途費用が掛かります。店舗でカードを使うと購入価格に 3% 上乗せするお店があります。

・ジブチの銀行で口座開設後に日本から銀行や海外送金業者（Western Union, Wise など）を通じて送金することも可能です。

（3）赴任時に用意することが望ましい金額について

100 ドル紙幣 × 2 ～ 5 枚

現地生活費の初回送金分を銀行口座に振り込むまでの数日間に必要な金額とし、現金持参は必要最低限の金額にしてください。

到着後、現地生活費初回送金分（ボランティアハンドブックを参照）を JICA 規程に基づきジブチフランで支給します。盗難リスクを考慮し自宅での保管は避け、銀行に預けるようにしてください。なお、初回送金分を在外事務所で支払った後は、JICA 本部より四半期毎に送金されます。

想定外の病気や怪我によって病院を受診する必要がある場合、まずは自費で支払うことになりますので、**傷病時用として現金またはクレジットカード、デビットカード、海外旅行プリペイドカードで現金を引き出せるよう本邦出発前に準備しておいてください。**

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）

※ 一般的に治安は良いとされていますが日本とは違いますので注意が必要です。

・隣国のソマリア、エリトリア、イエメンにはテロ集団もいることから最近の治安情報を外務省海外安全情報やジブチ事務所から入手してください。

・過去に隊員がナイフのようなものを突きつけられて財布を取られた事件やコーラの瓶を割った切り口で脅されて時計と現金を盗られた事件が報告されています。失業者の増加や難民の流入等も影響し、凶器を使った犯罪も発生しています。

・日本人を含め「外国人はお金持ち」といったイメージがあるため、現地では犯罪の対象となりやすいです。不必要な高額な現金や貴重品は極力持ち歩かない、携帯電話はストラップやチェーン等を付けるなどの対策を講じ、自宅の貴重品は安全な場所で保管してください。

・タクシー乗車時に値段交渉しますが降車時に値段を吊り上げるケースが多いので注意してください。

・時間帯、季節、行事、場所によって治安は変化しますので留意しておきましょう。

6. 交通事情について

・ジブチ市内ではミニバス（50DJF）やタクシー（500DJF～）が移動手段です。

・道路は完全に車両優先であり、劣悪な道路状況や無理な追い越しなど運転マナーが悪いこともあって、交通事故が多いので注意してください。*過去に隊員が事故に遭っています。

・一般的にカット（KHAT・覚醒効果のある葉）を嗜好するジブチ人が多く、午後からはカットを噛むタクシー運転手も増え、スピードを出したり運転が荒くなったりする傾向があるため注意が必要です。（JICA 関係者はカット禁止）

・JICA 関係者のバイクの乗車・利用は禁止

7. 医療事情について

出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入について

・**推奨する。**

・マラリア予防薬の服用を希望する方は、訓練所で配布する派遣前オリエンテーション資料「マラリア予防薬の費用補助について」を熟読し渡航外来等を受診して、処方を受けるようにしてください。

・ジブチはマラリア流行地域であるため、各マラリア予防薬のジブチ到着前必要服用期間～ジブチ滞在中およびジブチを離れた後の必要服用期間は費用補助対象です。補助対象の薬剤は、アトバコン・プログアニル、ドキシサイクリン、メフロキンの3剤です（メフロキンはジブチでは流通していません）。医師と相談の上、「マラリアのABC」冊子などを参考にしてください。赴任中は現物支給となりますが、薬剤の流通が不安定なことがあるため、服用を検討している隊員は事前に必ず相談してください。

・**必要なワクチン接種は赴任前に終わらせてください。**

・ジブチはマラリア流行地域であり、近年は熱帯熱マラリアが主流となっています。また、デング熱の危険性も十分にあるため蚊帳を使用する必要があります。（下記リンクの蚊帳(olyset)がジブチにあるかは不明です。）

(参考) [僕らはアフリカ主役型・水野達男 住友化学株式会社 ベクターコントロール事業部長：野口英世アフリカ賞 - 内閣府](#)

・クリニック・病院は公立・私立に大別されますが、一般的に公立病院は施設が古く、医療スタッフの質も低いことが多いため、料金が高くても私立の医療機関を受診した方が良いです。

・医療機関は設備が整っていないため、検査目的で外部検査機関へ行くこともあります。また、ジブチ国内での手当・治療が難しいと判断される傷病に至った場合には、第三国あるいは日本への移送対応となります。

・症状の説明などに微妙な表現が求められるような疾病や治療費が高額な歯科疾患等は、日本で治療した後に赴任することが望ましいです。

・メガネは購入できる店舗はあります。コンタクトレンズはフランスへ注文が必要で、保存液は取り扱っている店舗が少ないため、あらかじめ赴任時に予備を持参することを勧めます。

・日本ほど治療薬の種類は豊富でないため、持病の治療に必要な医薬品は必ず持参してください。持参する薬には英文の処方箋、及び医師による診断名と処方内容を英文で記載した書類を携行してください。
(英語だけでなく仏語にも翻訳しておくことが望ましい)

・現地では入手し難い医薬品：うがい薬、総合感冒薬、便秘薬、湿布剤。下痢や嘔吐時の脱水対策としてスポーツ飲料の粉末や、プロバイオティクス、栄養補給用にビタミン系のサプリメントなど（高額だが入手可能なこともある）。

・現地で調達できる医薬品：寄生虫症や消化器感染症の薬、マalaria治療薬、抗生物質、解熱鎮痛薬、吐き気止め、ORS（経口補水液）、胃腸薬、水虫薬、目薬、傷の消毒薬、虫よけ、かゆみ止め、日焼け止めクリーム、サポーターや腰痛ベルト、婦人体温計等は現地でも入手可能だが種類がない。主にフランス製の医薬品が流通。

・現地で調達できる衛生用品：包帯、ガーゼ、脱脂綿、綿棒、マスク、生理用品、避妊用具、手指衛生消毒薬、ウェットティッシュ等。

・流通が不安定でいつでも入手できるとは限らないため、赴任後すぐに使用する可能性のある医療用品は当面の分だけでも持参することを勧めます。

※詳細は、別紙「[ジブチの医療事情と日本から持参したい医療・衛生用品リスト](#)」を参照ください。

8. 問い合わせ先

事務所代表アドレス：db_oso_rep@jica.go.jp

※ お問い合わせは派遣前訓練が開始されてから行ってください。

以上

2024年5月7日

JICA ジブチ事務所

健康管理員作成

ジブチの医療事情と日本から持参したい医療・衛生用品リスト

■ ジブチの医療事情

- ① 医療機関、医療従事者の数が少なく、質が低く層が極めて薄い。
- ② 専門医がほとんどいないため専門的な治療がうけられない。
- ③ 地方は医療機関がない、あっても決して衛生的ではなく限定的な医療のみ。
- ④ 医学教育を外国に頼っている部分が多い。（国内で育成できない）
- ⑤ 医薬品の流通が不安定。（全て輸入品で在庫管理も徹底していない）
- ⑥ 金曜日はクリニックや薬局も閉まっているところがほとんど（病院 ER は受診可能）。

■ 日本での準備

- 既往歴の英文／仏文診断書や紹介状（当地で継続受診する場合等）
- 常備内服薬（ジブチで流通しているかどうか事前確認）
- ワクチン接種証明書（英語／仏語）

※既往症やお薬など自分に必要な医療用語はフランス語に訳しておきましょう。

■ 持参したい医療・衛生用品（ジブチでは販売していない、欠品状態のことがある、販売していてもコストが悪い）

持参する優先度とジブチでの流通度（入手しやすさ）と日本と比較した価格等をリストしています。必要な用品は人により優先度も異なりますので、日本から持参あるいは現地調達するかの参考にしてください。

※有症状で医療費を共済会に申請する場合は、医療機関を受診し、処方箋を発行してもらって医薬品を購入してください。

1. 体温計



当地でも購入できるが、日本の性能を求める場合や婦人体温計は持参がベター（替え電池も）。体調不良時の検温は必須。自宅に1つは必ず常備しておこう。

2. パルスオキシメーター

ジブチは呼吸器疾患が多い。首都で購入できるがコスパは悪く、性能も不明。地方では入手できないため、持参していない地方隊員はジブチ事務所にて貸与可。

3. キズパワーパッド等の品質の良い絆創膏



調達可能。

普通の絆創膏は薬局や大手スーパー等で各種・各サイズ販売されている。普通サイズで1箱500~1000円程度。大判は2,000円程度。ウォータープルーフ（耐水性）もある。流通は不安定だが入手はできる。しかし、日本のキズパワーパッドのようなハイドロコロイド素材（皮膚の湿潤状態を保つ）の高品質な製品は見かけない。特にこだわりがなければ、現地で

4. 湿布薬（冷シップ・温シップ）

サロンパスのような鎮痛消炎剤入りのシップ剤の薬局販売は限定的で、恐ろしく高額（1枚1000円程度）。冷えピタのような貼付品もない。冷蔵庫で冷やしたり（冷罨法）レンジで温めたり（温罨法）して繰り返し使用できるジェルタイプは販売している。鎮痛消炎剤入りのクリーム（タイガーバームも購入可能）や冷却スプレーは入手可能（暑さ対策や筋肉痛、また火傷用もあり）。



5. 栄養ビタミンゼリー（手軽に栄養を経口補給できるもの）

体調悪い時などのために常備しておくとう便利。入院するほどでもなく、自宅療養する場合の栄養補給については自分なりに想定しておこう。薬局でローヤルゼリー配合の栄養ゼリーが販売されているが、20ml×20日分で約3000円と高額。

6. レトルトのおかゆ（消化に良くて簡便に食べられるもの）

日本から来ジした多くの方は早い時期に下痢症状に。胃腸の調子が悪い時のために、おかゆやうどん、スープ等、自宅に常備しておく便利。ジブチではおかゆもうどんもありません（自分で作るしかない）。

7. 経口補水パウダーまたはポカリスエット粉末

薬局で経口補水パウダーは入手可能だが欧米製品は高額（2リットル分で約2000円と高額）で、薬局によっては欠品している。日本の経口補水パウダーやポカリスエット粉末が経済的なので日本人は持参している人がほとんど（発熱時や下痢症状時に飲用）。日常使用の場合は、自分で作る手もある。



8. アセトアミノフェン（カロナール等の解熱鎮痛薬）



ジブチでも薬局にて安価で入手可能。しかし、必ずいつも近所の薬局にあるとは限らない。コロナ禍やマラリア・デング熱多発時にはまれに市場から欠品することもあるので、1箱持参しておくか来ジ後速やかに購入しておきたい。ジブチでは、ドリプランやエフェラルガンという商品名で販売されている。1錠500~1000mgと用量が多い。バファリンやEVEなどの配合薬は入手できないので（イブプロフェンやロキソニン、アスピリン等の単一成分薬は入手可能）自分に合った常用鎮痛薬がある場合は、持参した方が安心だ。

9. 葛根湯などの漢方薬（使う人）

漢方薬の類は一切手に入らない。使う人は持参しよう。西洋ハーブ薬等は入手できるものもある。

10. サプリメント（栄養が偏りがちな人）

経口のビタミン剤は高額で種類も少ないが入手可能。鉄剤も薬局で販売されている。ジブチはバランスの取れた食事を心がけないと栄養が偏るので注意が必要。マルチビタミンは1箱30錠入りで1500~7500円と含有量等により価格幅がある。ビタミン不足で口内炎もできやすい。口内炎用軟膏（痛みを緩和）はあるが治療パッチは入手できない。



11. 整腸剤（ビオフィルミン等）



大手薬局にてプロバイオティクスは入手可能だが、欧米製の質の良いものはとても高額。1箱10錠で2000円程度。ヨーグルト等も空輸のため高い（小パック6つ入りで1000円前後）。お腹の弱い人は、ビオフィルミン等の錠数も多く安価な日本製を持参しておくこと安心。

12. 用途に合ったマスク（特に砂嵐のハムシン期は大気汚染が酷い）

一般的なマスクは薬局で入手可能だが、日本製のように用途・サイズ・デザインなどの選択肢はない。アレルギーがある人、呼吸器が弱い人は、PM2.5対応の高性能のマスクを持参したほうが良い。喉がいがらっぽくなったり咳が出たりする。薬用のど飴は薬局で購入可。1箱1000～2000円で、薬効成分が入っているものは高い。



13. 蚊よけ・蚊取りスプレー・蚊取り線香など（肌用、室内空間用）

薬局・スーパーで入手可能。しかし、1か月単位で欠品することもあり、何軒も店舗を回らないと入手できない時期もある。店によって値段が違うが、イカリジンやDEET高容量含有の品質の良いものは高額で、蚊よけスプレー（空間用、肌用）1本1500円前後。マリア流行期（10～5月）に来ジする場合は、ジブチ空港到着時から防蚊が必要のため、当面分をスーツケースに1つ入れておくことを勧める。蚊取り線香は10巻で300円前後。



蚊帳はジブチで入手可能（3000～5000円くらい）。

14. ダニ取りシートやスプレー

酷暑期（6～8月）には暑さでダニは生息できないためダニ咬傷はないが、涼しい季節にはベッド等に発生する。自宅であれば、シーツの熱湯洗濯やアイロンがけなどである程度は防げるが、マットの中までは難しい。ホテル宿泊時のダニ被害はよく発生しており、酷い場合は全身やられる。ダニ



は感染症やアレルギーを引き起こすため、ダニ取りグッズで予防可能。空間用スプレーは購入可能だが、ジブチの防虫スプレーのダニへの効果は今一つのように、何らかの日本製の予防グッズを持参しておくとうまくいくかもしれない。

15. かゆみ止め（ムヒなど）



虫刺され後のかゆみ止めは、薬局で購入可能（1本 900円程度）。抗ヒスタミン入りのクリームや内服薬も薬局で入手可能（蕁麻疹などにも使う）。日本から持参しない場合は、来ジ後、速やかに購入しておくとうまくいく。

16. 便利な携帯できる手指衛生（手指消毒用のウェットティッシュ等）

薬局・スーパーで入手可能。20～30枚入り等で400円程度。ウェットティッシュは匂いのきついものが多いので、香料が気になる人は注意。許容できる匂いもあるだろうが、常時気に入ったものが入手できる保証はない。着任後の当面の分として1つバッグに入れて置くとうまくいく。また、地方にはトイレペーパーがないことがほとんどなので、携帯用の水に流せるティッシュもあれば便利だ。

17. 消毒薬（マキロン等）



当地でも消毒薬は入手可能。1本 100ml で 700円程度。アルコール消毒液は、70%や90%のものも販売されているが、それは傷の消毒用ではないので注意。マキロンのような皮膚修復成分が配合されているものは見ない。切傷擦傷の日本での処置は、基本的には消毒薬は使わず水道水で傷口を洗い流すが、ジブチの水道水は塩分濃度も高く細菌が基準値を超えている。清潔な水がない場合や細菌感染リスク等を

考慮して、消毒薬は自宅に常備しておきたい。

18. 日焼け止め

ジブチでも入手可能だが、種類も少なく、品質も良いわけではないが日本より高額（1本 2,000円前後）。

安価なものは伸びが悪く白く残ったりもするが、特にこだわりがなければ使用したい。フランス製アヴェンヌ社の日焼け止めは、SPF50+で 200ml スプレー1本 3500円と高額。



19. 化粧水や保湿クリーム（自分に合うもの）

日本のような化粧水はない。欧米製などのふき取り化粧水であれば入手可能。保湿クリームも入手可能（ニベア 1本 700~1000円程度）。基礎化粧品は肌に合わないとつらいので、デリケートな人は注意。また、水道水の水質が極めて悪いため、手荒れすることも。肌の保湿と衛生には十分留意したい。

20. サングラス、眼鏡やコンタクト予備

サングラスは選ばなければ入手可能だが、紫外線対策として、できれば紫外線カットの性能の良いものを持参したい。メガネも病院の眼科で作成できなくはないが、フレームの種類も少なく作成時間もかかるため（そして決して安くはない）予備は持っておきたい。コンタクトや保存液は見ない。コンタクト用品は要持参。また、ドライアイ用の涙成分の目薬なども見たことがない。

21. 酔い止め薬

悪路の長時間移動、揺れる船での移動など、ジブチではおそらく避けることはできない。地方への移動の多い人や車酔いしやすい人は酔い止め薬を持参しておきたい。当地でも入手可能で、ショウガエキス成分の入った酔い止め薬などもある。



22. 歯ブラシ

日本のような小さなヘッドの歯ブラシはない。歯ブラシにこだわりのある人は日本から持参したい。歯磨き粉は、コルゲート等のフッ素配合の品質の良いものは大手スーパー等で各種入手可能。（1本 500~1000円程度）

23. 点鼻薬／鼻うがい



風邪やインフルエンザ、またアレルギー性鼻炎などに罹患・発症することは少なくない。対症療法となるが、日本のような総合感冒薬もあるにはあるが、症状に合わせて服薬することがほとんど（熱があれば解熱鎮痛薬、咳があれば鎮咳薬等）。鼻水・鼻づまりの場合、アレルギー性鼻炎および風邪用の点鼻薬は各種入手可。鼻うがいの便利なキットなどは販売されていないが、生理食塩水は入手可。

24.避妊具／ピル

薬局等でコンドームは入手可能だが、日本製は流通していない。薄さやサイズなど快適にフィットするものが入手できるかどうかは、個人差があるため、なんとも言えない（多くの日本人には S サイズでも大きすぎるようである）。低用量ピルも複数種類、薬局にて入手可能だが、常用しているものがあれば、当地でも流通しているかどうか事前に確認しておきたい。なお、緊急避妊薬（モーニングアフターピル）も薬局や医療機関で入手可能。

No.	物品	持参 優先 度	ジブチ 流通 度	比 較 価 格	メモ
1.	体温計	高	高	中	日本の方がコスパ良い
2.	パルスオキシメーター	低	低	高	日本の方がコスパ良い
3.	キズパワーパッド等の品質の良い絆創膏	低	高	中	一般的な絆創膏あり
4.	湿布薬	中	低	高	販売は限定的で高額
5.	栄養ビタミンゼリー（手軽に栄養を経口補給できるもの）	中	低	高	入手困難
6.	レトルトおかゆ等（消化に良くて簡便に食べられるもの）	高	なし	不明	入手不可
7.	経口補水パウダーまたはポカリスエット粉末	中	中	高	日本の方がコスパ良い
8.	アセトアミノフェン（カロナール等の解熱鎮痛薬）	低	高	安	ジブチで購入可
9.	葛根湯などの漢方薬（使う人）	中	なし	不明	入手不可
10.	サプリメント（栄養が偏りがちな人）	中	中	中	含有量により価格幅あり
11.	整腸剤（ビオフェルミン等）	中	中	高	日本の方がコスパ良い
12.	用途に合ったマスク（特に砂嵐期は大気汚染が酷い）	低	高	安	1枚約15円

13.	蚊よけスプレー・蚊取り線香など（肌用、室内空間用）	中	中	中	流通が不安定
14.	ダニ取りシートやスプレー	中	低	中	日本製が効果高い
15.	かゆみ止め（ムヒなど）	低	中	中	ジブチで購入可
16.	便利な携帯できる手指衛生（消毒用ウェットティッシュ等）	低	高	中	香料が強いものが多い
17.	消毒薬（マキロン等）	低	中	中	ジブチで購入可
18.	日焼け止め	中	中	高	購入可だが品質に差
19.	化粧水や保湿クリーム（自分に合うもの）	中	低	高	人による
20.	サングラス、眼鏡やコンタクト予備	高	低	不明	コンタクト用品は要持参
21.	酔い止め薬	中	中	中	効果不明
22.	歯ブラシ	中	中	中	ヘッドが大きい
23.	点鼻薬／鼻うがい	低	高	高	便利な鼻うがいキットなし
24.	避妊具／ピル	中	中	中	人による

以上、ご不明な点等ありましたら、お気軽に、お問い合わせください。