

2025 年 11 月
JICA 東ティモール事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

東ティモール



※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

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. お問合わせ

11. その他

- (1) フライト・入国に関する情報
- (2) 東ティモール情報

1. 赴任時の携行荷物について

※「JICA 海外協力隊ハンドブック」20 ページの 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（1～11）」に加えて、以下を持参ください。

赴任時に必ず持参するもの（以下は送らずに持参してください）

- ・当座の着替え及び省庁等表敬訪問のための服装（以下参照のこと）。
上衣：襟・袖のあるワイシャツ、ブラウス等
下衣：折り目のついたスラックス、スカート、ワンピース等
靴：上述の服装に合う靴、パンプス等

※JICA 事務所など公的な場所でのオリエンテーションですので、社会人としてふさわしい服装を持参するようにしてください（短パン、ビーチサンダル、過度な露出の服装は、JICA 事務所や配属先では NG です。）

※当地は一年を通じて温暖な気候ですが、日差しの強い日が多く、また屋内では冷房が強く効いている場合があります。必要に応じて長袖を持参することをお勧めします。日差し対策としては、帽子、サングラス、日傘も有効です。

- ・「JICA 海外協力隊ハンドブック」
- ・「JICA 海外安全対策ハンドブック第 5 版」
- ・JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書
- ・国際協力共済会会員ハンドブック、メディカルインフォメーション（黄緑の小冊子：予防接種歴記入）
- ・常備薬や常用薬（整腸剤、目薬など、使い慣れたもの）、デジタル体温計（女性；婦人体温計含む）、マスク

※コンタクトレンズ着用の方は、併せて予備のメガネの持参を推奨します。

※薬は必要以上に多いと入国時に没収されることもありますので、必要量のみお持ちください。どうしても多い量を持参する、慢性疾患等で内服が必要で相当量の治療薬を持参する場合、必ず英文の薬剤リストと使用目的が記載された病院の証明書をご持参ください。

・本籍及び最終転出届出時の住所が分かるもの（覚えている場合は不要、在留届申請や在外選挙人登録の際に記載が必要）

・**日本の運転免許証または公的機関発行の写真付き身分証明書（銀行口座開設に必要になります。）**

・米ドル現金（4. 現金の持ち込み等について参照）

2. 別送荷物について

※2025 年 8 月現在、国際郵便、国際宅配便を含む別送荷物につきましては、サービス停止や大幅な遅れが出ておりますので、各自輸送状況を必ず事前に確認の上ご利用ください。

（1）アナカン・郵送等の利用について

当地では EMS の取り扱いはありません。国際宅配便（DHL、TNT 等）のサービスがありますが、遅延や内容物の破損などが多く、現状ではあまりお勧めできません。

当地では、高品質を望まなければ日用雑貨類のほとんどは入手可能です（インドネシア等からの輸入）。醤油、酢等の調味料も調達できます。電化製品は全て輸入品であるため、正規品を購入する場合は日本よりも選択肢が限られ、値段が高くなることが多いですが、一般的なものは大抵入手できます。日本から輸送する場合、航空便で 2 週間～2か月、船便で 1～6 か月程度かかりますので留意が必要です。郵便・配達事情により、JICA 東ティ

モール事務所以外（個人宅など）への直接の郵送はできません。

（記入例・郵便）

To Ms. Hanako Kokusai (ご自身のお名前)
C/O JICA Timor-Leste Office
CPA No.83, Dili, TIMOR-LESTE (※CPA=私書箱のことです)
電話 : +670-331-2420

（記入例・国際宅配便）

To Ms. Hanako Kokusai (ご自身のお名前)
C/O JICA Timor-Leste Office
Av. Luromata No.3, Comoro, Dili, TIMOR-LESTE
電話 : +670-331-2420

（2）通関情報について

国際宅配便に関しては、高額な荷物は無税通関手続きが必要な場合があり、その申請・承認に1～3週間程度かかりますのでご留意下さい（関税を払う場合すぐに引き取ることができます）。

3. 通信状況について

（1）パソコンの普及状況

パソコン（デスクトップ、ラップトップ）の入手は可能ですが、高額で、日本語版ソフトウェアやキーボードも入手困難です。ラップトップはスペックにもよりますが、標準的なスペックだと900ドル程度し、常に在庫がある状況ではありません。複数の携帯会社（Timor Telecom や Telkomcel など）がインターネットサービスを提供しています。Wi-Fiルーター購入費用（40ドル～75ドル程度）とパッケージ費用（参考；月10ドルで5GBなど）でデータ通信が可能です。地方でも使用可能ですが、一部通信状況が悪く使用できない地域もあります。

（2）携帯電話の普及状況

当地では固定電話はあまり普及しておらず、多くの人はスマートフォンを使用しています。フェイスブックの利用が盛んで、Oppo や Samsung などの安価なスマートフォンの機種（150ドル～）も多数販売されています。当地で利用されている機種は SIM フリーで、プリペイド式が一般的です。日本から SIM フリーのスマートフォンを持参すれば使用は可能ですが、そうでない場合は、当地で赴任後の購入をおすすめしています。隊員には緊急連絡用として複数社ある携帯会社のうち Timor Telecom 社の SIM カードを支給します。携帯電話から国際電話をかけることも、受けることも可能です（国番号：東ティモール+670、日本+81）。

4. 現金の持ち込み等について

当地では、米ドルが国の通貨として使用されています。1 ドル以下はセンタボスという単位の硬貨が使用されています（1 ドル相当及び 2 ドル相当硬貨もあり）。

（1）現金持込にかかる注意

経由地や当地への持ち込みは、5,000 ドル以上の場合は税関に申告する必要があります。現金の持ち出しは、5,000 ドルまで、との規制もありますので、注意してください。

（2）両替状況

当地で流通しているお札は、10 ドル札や 20 ドル札がほとんどで、50 ドル札や 100 ドル札を市内で滅多に見かけることはありません。また、1 ドル札、5 ドル札はほとんど流通しておらず、使用できないケースが多いです。100 ドル札が必要な場合は銀行窓口で引き出すことができますが、手数料が必要になります。また、最新のデザインの紙幣以外利用ができませんので、ご留意ください。日本で日本円からドルへの両替をする際に、日本の市中のディスカウントショップや両替所などでは、旧デザインの紙幣が混じることがありますので受取の際にはよくご確認することをおすすめします。クレジットカードはほぼ利用できず、利用できる場合も 5%程度の手数料を請求されます。なお日本円は当地では換金できません。

（3）赴任時に用意することが望ましい金額について

1000～1,500 ドルほど小額紙幣（10 ドル札、20 ドル札）を多めに混ぜて持参いただくと、当座の生活ができると思います。ローカルレストランでの食事は 2～5 ドル程度、赴任時に必要な最低限の生活用品や雑費などは 300 ドル程度あれば揃えることができます。なお隊員の住居には、基本的な家具が予め備え付けられていることがほとんどです。長期隊員（及び短期隊員で希望する方）は、着任時に銀行口座を開設します。開設後の ATM 用キャッシュカード発行は 2 週間程度かかります。ATM は、首都の銀行やスーパーの一部に設置されています。主な地方都市にも銀行の支店があり ATM も設置されています。長期隊員には、銀行口座開設後 2 週間程度で最初の約 3 か月分の現地生活費が事務所から支給され、その後は四半期ごとに JICA 本部から直接口座へ送金されます。ATM カードが使えるようになるまでの 2～3 週間程度の生活費として数百ドルをお手元に置いてください。また住居によってはデポジット（日本の敷金にあたる）を負担する必要があります（通例家賃 1 か月分 500 ドル程度）。

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）

銃器犯罪は見られませんが、ナイフを使用した殺人、暴行、窃盗、空き巣等の犯罪が発生していますので、安全対策には十分留意する必要があります。特にディリの若者層の失業率は 50% 以上とみられており、いつ不良行為に及んでもおかしくない状況です。また市街地においても夜間は街灯が少ないため、非常に暗く犯罪や事故を誘発しやすい状況になっています。公共交通機関は夜間ほぼ営業しておらず、人通りも少なくなることから、犯罪に遭遇する可能性が高まります。よって、夜間は不要不急の外出を控え、外出時は必ず複数人数で、なるべく車両で移動するといった基本的な事項を守ってください。女性は露出度の高い服装や夜間の一人歩きはお控えください。カメラや PC など高価なものを見るように持ち歩いていると、空き巣被害に合う可能性も高まりますので、かばんに入れて持ち歩き使用時のみ取り出す、部屋の中で貴重品は必ず鍵のかかるところに入れるなど、日々安全管理に努めてください。

6. 交通事情について

ディリ市内では、ルートの決まった乗り合いバス（ミクロレット、市内 25 センタボス）、タクシー（市内 2~10 ドル程度、空港からは 10 ドル）やメータータクシーが運行しています。地方都市では公共交通機関がほとんどありません。

事務所の承認を得て、自転車を私費で購入（400~600 ドル程度）し利用することができます。ただし、車やバイクの交通マナーが非常に悪く、大きな事故もたびたび起こっていますので十分な注意が必要です。

7. 医療事情について

東ティモールは熱帯性気候のため一年を通じて暑いですが、建物の中は冷房が日本以上に効いていることや標高の高い地方都市もあるため、長袖の羽織れる上着の持参をお勧めします。日本との寒暖差が激しい時期に着任する場合は事前の体調管理に気を配り、万全な健康状態で赴任できるよう心掛けてください。脱水に陥りやすいので、外出や運動時はミネラルウォーターを常に携行し、こまめな水分補給を心がけてください。

医療事情については、医療環境が改善されつつあるも医療設備は十分整っておらず、衛生状態も良いとは言えません。最も高度な医療サービスを提供する国立病院であっても受けられる処置や治療が非常に限られています。首都のディリには民間の医療機関がありますが、外来診療が中心で入院対応は非常に限られています。体調面で不安がある場合は、渡航前に必ず受診をして治療を済ませてください。

予防接種については、訓練所で接種するものに加えて、腸チフスの接種を強く推奨しています。麻疹・風疹ワクチンの接種歴を確認し、必要に応じて追加接種をご検討ください。現地ではワクチンを取り扱っている医療機関が限られている上に流通が不安定です。入手できても予防接種料が非常に高額になるため、本邦で接種可能ものは全て済ませてから赴任することを強くお勧めします。（JICA から配布される「予防接種のご案内」参照）現地で追加接種が必要なワクチンについても、上記の状況から入荷状況によって接種時期が大幅にずれる場合がある事（または接種出来ない）をご理解ください。任国で入手出来ないワクチンは、休暇制度を利用した本邦または第 3 国での接種も可能です。

歯科治療については、現地では脱落した詰め物を再充填（接着）する程度の治療しか期待出来ません。日本で必ず歯科検診を受けて、完全に治療を終えてから赴任してください。赴任後の 2 年間は現地での治療が困難であることを担当の歯科医に説明し、知歯・差し歯・充填状態をしっかり確認してもらってください。尚、赴任中は歯科疾患における療養一時帰国制度はありません。

慢性疾患などで治療薬を服用している場合は、現地で同じ薬を入手する事はほぼ出来ない前提で考えてください。任国滞在に必要な量の処方を受け、携行していただくようお願いします。赴任後に留守家族等から薬を現地に送付してもらう場合は、必ず赴任前に主治医へ調達方法などを確認してください。日本から持病の薬を大量に当地へ持ち込む必要がある方は、事前に受入担当調整員へご連絡ください。

出発前のマラリア予防内服の推奨と購入については必要ありません。2025 年 7 月に WHO からマラリア根絶国に認定されましたが、過去にはインドネシア国境沿いの県ではマラリア患者の発生報告がありました。よって、防蚊対策は非常に重要です。

8. 防蚊対策について

当地はデング熱汚染地域です。デング熱は通年を通しての流行ですが、全国的に雨季（11 月中旬～4 月下旬）は感染者数が増える傾向です。予防策を講じても残念ながら隊員を含む JICA 関係者から毎年罹患の報告があります。蚊帳・蚊取り線香・蚊よけスプレーやロー

ションといった防蚊用品は現地で購入できますが、到着直後から当面使う分は日本からお持ちいただくと便利です。蚊帳は各自で購入をお願いしています。薬剤を織り込んだ蚊帳は当地で販売しておりません。薬剤なしの通常の蚊帳であれば 5000 円程度で購入出来ます。住居によっては天井からつるす蚊帳を吊るすスペースがない場合もあり、折り畳み式の蚊帳の購入をお勧めします。一度欠品するといつ再入荷するか分からぬいため、可能であれば日本で購入して持参してください。 Dengue熱の罹患を防ぐため外出先・室内を問わず、長袖の衣服着用や虫除け剤を日常的に使用するなど、蚊に刺されないように心がけることが重要です。

9. 任国での運転について

当地では、安全上の理由から、バイク（後部座席の二人乗りを含む）及び四輪車の運転を認めていません。

10. お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の調整員のメール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。

受入担当調整員：石川陽太（Ishikawa.Yota2@jica.go.jp）

11. その他

（1）フライト・入国に関する情報

2025年11月現在、東ティモールへの定期的な商用便は、以下の通り。

- 1) ディリ～デンパサール（インドネシア）間を2社（Aero Dili、Citilink）が毎日各1便運航。
※デンパサール（インドネシア）～本邦間は、ガルーダインドネシア航空の直行便が週6便（木曜以外）運航。
- 2) ディリ～シンガポール間を1社（Aero Dili）が週2便（木、日曜）運航。
- 3) ディリ～クアラルンプール（マレーシア）間を1社（Batic Air）が週2便（月、金曜）運航。

（2）東ティモール情報

在東ティモール日本国大使館 : <http://www.timor-leste.emb-japan.go.jp/>

一般社団法人日本東ティモール協会 : <http://lorosae.org/>

以上