

2024年4月1日  
JICA エチオピア事務所

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

エチオピア連邦民主共和国



※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
2. 別送荷物について
  - (1) 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. その他
11. 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

※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。

- ①正装（赴任時の表敬訪問で着用します）
- ②JICA 海外協力隊ハンドブック
- ③共済会ハンドブック

### (2) 携行荷物

- 電気製品を含む一般生活物品については、最低限必要なものは入手できます。
- 電化製品の内、非課税で持ち込める製品はカメラ1台、ノートPC1台、携帯電話機1台のみです。これら以外の電気製品については、税関でのチェックにおいて課税措置をとられることがあります。特にプリンターを始め、PC 関連付属機器や通信機器の持ち込みに関しては厳しく、差し押さえや高額な手数料を要求される場合があるため避けてください。ドローンも持ち込み不可です。

※短期派遣者については、派遣期間で状況が変わりますのでエチオピア事務所 VC までお問い合わせください。



以下は、最近エチオピアに赴任した隊員に聞いたアンケートをもとにまとめたものです。個人によって必要なものも違ってくと思いますが、赴任時の参考にしてください。

### (3) 持ってきてよかったもの

- ①のど飴（アディスアベバはかなり空気が悪いので、喉を保護するため）
- ②日本の調味料類（エチオピアではなかなか手に入らないので）
- ③圧力鍋（高地なのであった方がいいが、質にこだわりがなければ現地でも購入可）
- ④よく使う薬（鎮痛剤、整腸剤、抗ヒスタミン剤など）  
（エチオピアでも手に入るものもあるがいつも飲みなれている方がおすすめ）
- ⑤ウルトラライトダウン（乾季の朝晩はかなり寒い（10度以下）ので）
- ⑥100均一の靴下、タオル類。吸水速乾のタオルも便利。
- ⑦肌着類：安物でも現地のクオリティよりは良い。
- ⑧モバイルバッテリー（急速充電機能付きだとお良い）
- ⑨日焼け止め
- ⑩お気に入りのブランケットや枕カバーなど睡眠の質を向上させるもの
- ⑪到着後宿泊するホテルにはアメニティは揃ってないこともあるので、最初の一週間分の生活必需品があると良い。

- ⑫サンダル
- ⑬帽子
- ⑭化粧落としオイル
- ⑮海外対応（240V まで）のドライヤーやヘアアイロン

(4) 持ってこなくてもよかったもの（または現地でも買えるもの）

- ①変圧器（現地で購入可能なため）
- ②（こだわりがなければ）シャンプー&リンス
- ③綿棒
- ④デオドラント
- ⑤まつげパーマセット（サロンがある）

## 2. 別送荷物について

(1) 郵送等の利用について

日本からエチオピアへ物を送る場合、手段は大きく分けて、①郵便、②船便、③国際宅急便の3つがあります。

### ①郵便の場合

- 可能な限り EMS（国際スピード郵便）を使用してください。普通郵便と違って番号がつくため追跡しやすいです。
- EMS は一週間程度で届きますが、物品によっては税関で時間を要することがあります。
- 送品リストには正確な物品名を記入してください。物品によっては高額の課税対象となります。引取りには手数料の支払いが必要となります。
- エチオピアでは必ず検閲が入ります。通信・コンピュータ関連機器、薬品等は事前に許可が必要な上、輸入対象規格外と判断された場合は受け取ることが出来ないのをご注意ください。これらを送付する場合は事前に物品名、数量、輸送手段を事務所 VC までお知らせください。DVD や CD 等は没収される場合があります。

### ②船便の場合

現在サービスを停止中。再開は今のところ未定。（日本郵便株式会社に確認済み）

### ③国際宅急便の場合

- 費用は高いが DHL や FedEx などの国際宅急便で送るのが確実。EMS 同様に番号がつくため追跡できます。
- EMS でも国際宅急便でも倉庫手数料や TAX などの費用が発生する可能性があります。
- 国際宅急便を使用する場合の送付状には、私書箱ではなく次の事務所の住所を記入してください。

Mr./Ms. OOOO（本人英語氏名）  
c/o JICA Ethiopia office

Kirkos Sub-city, Woreda 01, House No. 301,  
Hansem Building, 2nd & 3rd Floor,  
Addis Ababa, Ethiopia  
TEL (+251) 11-5504755 FAX (+251) 11-5504465

## (2) 通関情報について

通関の際に荷物は開けられるものと覚悟してください。個人で税関に荷物を受け取りに行く場合、税関職員との折衝は穏やかに行ってください。高圧的な態度を見せると逆効果です。また、賄賂とみなされ逮捕される場合もあるので税関職員にはチップを渡さないようにしてください。



## 3. 通信状況について

### (1) パソコンの普及状況

- ノート型は非常に高価なので、日本から持参することをお勧めします。デスクトップ型については、最新型のを 20 万円ほどで購入できます。
- 長い間エチオピアの通信会社は国営 1 社のみでしたが、2022 年からケニアの民間通信会社サファリコム社が通信事業に新規参入しました。通信状態は首都に関しては You Tube が見られる程度には良好ですが、不安定な時があるのが現状です。地方はもう少し状況が悪くなります。
- PC の初期化等に必要な物は持参する事をお勧めします。



### (2) 携帯電話の普及状況

携帯電話が広く普及しています。通信状況によっては LINE やインターネット電話（スカイプ等）も使用可能です。隊員には赴任後すぐにプリペイド式の SIM カードを購入してもらう予定なので、各自 SIM フリーのスマホを持参してください。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

- 外貨の持ち込みについては、金額の制限はありませんが、3,000USD 以上を持ち込む場合は申告が必要となります。持ち込み外貨については基本的に各自で保管していただきますが、希望者については、現地訓練中のみ事務所の金庫等で保管することが可能です。
- エチオピアから出国する際に 3,000USD 以上をエチオピア国外に持ち出すことはできません。見つかった場合、拘留されたり、外貨を没収されたりすることになります。また、エチオピアの紙幣であっても 1,000ETB (2,500 円相当) 以上を国外へ持ち出すことはできません。ただし、当国銀行口座に入金済みの外貨については 3,000USD 以上であっても帰国時に国外の口座に送金は可能です。

## (2) 両替状況

- 現金による「外貨 (USD) → 現地通貨 (ETB)」への両替は問題ありませんが、ETB から外貨へは基本できない状況です。また、スリ、ひったくり被害が増加傾向にあるため、多額の外貨の持ち歩きには十分注意が必要です。
- 赴任後、当国でドル建てと ETB 建ての二種類の銀行口座を開設してもらいます (短期ボランティアは開設しません)。現地生活費はドル建て口座に振り込まれますが、現地で引き出せるのは ETB のみとなります。ETB の預け入れと引き出しは ETB 建て口座で行うこととなりますが、帰国時に余った生活費はドル建て口座からのみ日本に送金できます。なお、出国時に現金化された ETB を国外へ持ち出す手段がないので注意してください。
- クレジットカードの利用はあまり一般的ではなく、首都の一部ホテルやスーパーマーケットで利用可能な場所がある程度です。中級レベルのホテルでカード利用の場合、手数料が数%かかる場合があります。



## (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

赴任当初の生活費、身の回り品購入費などに、おおよそ 1,500USD 前後が必要になると思われます。現地訓練中の宿泊先は、ホテル、ゲストハウス等、およびホームステイ先となり、一時立替による大きな支出はありません。

なお、初回の海外手当 (3 カ月分) はエチオピア着任日にエチオピア事務所より現金にて支払われます。

※前任者の有無や個人の好みで必要金額に差がありますので、あくまで参考金額としてください。

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

経済成長に伴う物価上昇や経済格差を背景にスリやひったくりといった軽犯罪は増加傾向にあり、JICA 関係者の中ではボランティアの被害件数が突出しています。スマートフォンを含む貴重品の取り扱いには十分注意してください。

また刃物、銃器を使用した犯罪、車上荒らし、路上強盗等も発生するなど、凶悪犯罪も増加傾向にあります。特に日の出前・日没後の外出が危険であることを自覚し、単独での移動は可能な限り避けてください。また日没後は RIDE (携帯で呼べる配車サービス) 等を利用し、徒歩移動は避けてください。



## 6. 交通事情について

- 当国では都市間移動にはバスが一般的です。しかし、車輦は老朽化したものが多く、道路のメンテナンスも十分に行われていないため、乗り心地は快適ではありません。また、ドライバーの運転マナーは悪く、日本のように歩行者優先ではなく、車両優先という考え方が非常に強いです。狭い道幅や劣悪な道路状況のため、歩行者の方で常に交通安全に対して十分注意する必要があります。

- (2) エチオピア事務所からの隊員への単車や自転車の貸与は行っていません。



## 7. 医療事情について

- (1) エチオピアの医療水準は極めて低く厳しいレベルに留まります。病院設備・検査機器、医療人材の不備不足、医療の質やレベルに加えて、医薬品の流通にも大きな問題を抱えています。現地の人々が利用する公立病院の施設・設備は概して邦人の利用には向きません。首都には外国人対応可能な私立病院が数件ありますが、日本と同様の高度医療を十分な規模で提供できる病院はなく、緊急に救命処置を要する状況では国外搬送が選択肢となります。地方においては私立病院であってもさらに厳しい医療事情となり、適切な診断や治療は困難です。また、現地の薬剤流通は非常に限定的で先発医薬品は入手困難であり、入手できるものはほとんどがインドや中東製などのジェネリックになるため、常備薬は十分な量を持参する事をお勧めします。渡航に係る予防接種は、破傷風、A・B型肝炎、狂犬病、ポリオ、腸チフス、髄膜炎、黄熱病が推奨されています。エチオピアの場合、ワクチンの供給は保健省薬事委員会の規制が厳しく、国内には限られたワクチンしか流通しておらず、且つ、それらは主に自国民を対象とした用途になります。居住外国人を対象とした欧系病院が数件ありますが、それらの病院からも慢性的なワクチンの不足や品質に対する不安を指摘されており、当地での予防接種の実施は勧められません。その為、エチオピア赴任に際し、派遣期間の長短に関わらず、JICA 推奨の予防接種は原則として赴任前に日本で接種してくることを強くお勧めいたします。なお、赴任前に日本で接種されない場合、現地 JICA 事務所としてワクチン調達などの便宜は図れませんので、ご了承下さい。

### ①狂犬病ワクチン

必ず赴任前に接種を完了させてください。エチオピア国内では流通が不安定ですので、暴露前予防接種はできないことがあります。エチオピアは「狂犬病の高リスク国」であり、年間 2,700 件以上の動物咬傷、狂犬病発症報告があります。万が一咬まれると 24 時間以内のワクチン接種が必要となり、発症するとほぼ 100%死に至ります。

### ②腸チフスワクチン

流行国ですので、派遣前の予防接種を強く推奨します。菌に汚染された食べ物や水、氷から容易に感染します。訓練所では接種できません。また、エチオピア国内にもワクチンが流通していないので、赴任後に接種することはできません。

- (2) ボランティアに最も多い病気は消化器系疾患で、不十分な加熱の水・肉・野菜を原因とした、嘔吐や下痢症、寄生虫症の罹患です。特に、エチオピアは生肉を食する習慣がありますが、衛生上の観点からお勧めできません。
- (3) 首都アディスアベバの標高は 2,400m あり、赴任直後に軽度の高山病の症状(不眠、息切れ等)が出るがありますが、時間の経過と共にほとんどの人が改善します。また高地のため通年涼しく朝晩の寒暖差が大きいことで、上気道感染・感冒罹患や

乾燥による咽頭炎の発症が多くみられます。風邪薬やマスクの持参をお勧めします。  
なお、マスクについてはアディスアベバ市内で購入することも可能です。

- (4) 近年、首都アディスアベバの大気汚染が問題になっています。気管支の弱い方、アレルギー症(花粉症等)のある方は、うがい薬やマスクの持参をお勧めします。
- (5) 地方地域 2,000m 以下の低地・湖水周辺で活動する地方ボランティアは、マラリア流行地域となる為、予防薬の服用や防蚊対策を強くお勧めします。予防薬はメフロキンとドキシサイクリンが現地調達可能です。マラリア汚染地域に派遣される方には事務所で購入したものを派遣前に HA より配布いたしますが、日本での購入・服用を希望する人は費用補助が受けられます。希望者は「マラリア予防薬の費用補助について」の資料を配布しますので事務所 VC までお知らせください。尚、予防薬の購入は資料に目を通した後に行ってください。
- (6) エチオピアでは畜産業も盛んであり、地方部だけでなく都市部でもヤギ・羊・牛が見られます。そのため、ノミやダニにかまれることがあります。一度かまれると痒みが長期間続くため、日本から薬(ムヒ EX 等)の持参をお勧めします。



## 8. 蚊帳について

2,000m 以下の低地で活動する地方ボランティアは蚊帳が必要です。現地での蚊帳の流通は不安定で、薬液をしみこませた蚊帳は購入出来ませんので、必要とされる方は日本から持参することを強く勧めます。

## 9. 任国での運転について

当国では、安全上の理由からバイクと自動車の隊員の運転を不可としています。



## 10. その他

もしエチオピアに赴任する前にエチオピア料理を味わってみたいと思ったら、東京の京成押上線四ツ木駅より徒歩 1 分にあるリトル・エチオピアに行ってみてください。

詳しくは、お店のホームページをご覧ください。

<https://little-ethiopia.net/>

## 11. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は以下の VC 宛にメールでお問い合わせください。  
希望があれば、Zoom や Teams を使って、オンラインでのミーティングも可能なので、遠慮なくご連絡ください。

エチオピア事務所

企画調査員 (ボランティア事業)

菊池 壽晴 [Kikuchi.Toshiharu2@jica.go.jp](mailto:Kikuchi.Toshiharu2@jica.go.jp)

青木 史大 [Aoki.Fumihiro2@jica.go.jp](mailto:Aoki.Fumihiro2@jica.go.jp)

以上