

2025年4月1日
JICA ガボン支所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ガボン共和国



※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) 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. 現金の持込み等について
 - (1) 現金持込みにかかる注意
 - (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
 - (1) 医療事情一般・薬の購入状況について
 - (2) 新型コロナウイルス感染症に関して
 - (3) 予防接種事情
 - (4) 健康管理員について
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
11. その他
 - (1)生活情報
 - (2)在外選挙人名簿登録申請(出国時申請)について
 - (3)年金受給用在留証明の取得について(対象者のみ)

1. 赴任時の“必須”携行荷物について

ガボン(リーブルビル国際空港)到着時に以下の書類の提出が必要になりますので、必ず**機内持ち込みの手荷物として携行**してください。

- ガボン外務省発行の「受入確認レター」の写し
(基本、日本出発前までに隊員宛送付。ガボン到着時空港で空港職員に提示)
- イエローカード(黄熱病予防接種証明書)
- JICA ガボン支所の住所
(ガボン到着空港で、職員に住所を訊かれた場合、支所の住所を提示)

預け荷物の紛失や、到着の遅延の可能性がありますので、貴重品や必需品は、必ず機内持ち込みとして下さい。

加えて、以下も携行荷物として**必ず**持参(預入荷物でも可)してください。

- JICA 海外協力隊員の派遣に関する合意書
- JICA 海外協力隊員ハンドブック
- 大使館・関係省庁表敬用の服装(スーツ、ジャケット、ネクタイ、スラックスなど)・革靴
- 仏語学習資料(辞書・参考書等)
- Medical Information(予防接種記録表)
- 個人常備薬(必要に応じて)
- デジタル体温計
- SIM フリー対応スマートフォン(日本から購入・持参が難しい状況である場合は、事前に支所にご相談ください。)
- アナカン(別送荷物)書類(※該当者のみ Air Way Bill・Invoice・Packing List)

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- ❖ ガボンへの荷物の輸送は郵便小包(EMS・航空便・船便)、国際宅急便(DHL 等)、アナカン(別送荷物)があります。荷物(郵便小包)の発送から到着までの所要期間は、EMS の場合 1~2 週間、航空便では 2 週間~1 ヶ月、船便では 2~4 ヶ月程です。(状況により、遅配の可能性はあります。)引取手数料は郵送した物品の内容によりますが、5,000FCFA~となっています。
- ❖ 別送荷物とするのではなく、搭乗する航空機への超過預け荷物(エクセス・ラゲージ)として持参する方法もあります。詳細については、航空会社により異なりますので、利用する航空会社の HP で確認するか、航空券の手配を行う旅行代理店への確認を行って下さい。

【郵便・アナカンの宛先】

例: **Mr GABON Taro** ← 受取人名
S/C JICA / JOCV GABON OFFICE
B.P.456, Libreville, GABON
Immeuble MALAIKA, Bord de mer,
Quartier BATTERIE IV, Libreville, GABON
Tel: +241-11.44.33.45

【DHL 等の国際宅急便の宛先】

※JICA 支所への直接配達となるため、私書箱宛(B.P.456)ではありません。

例: Ms GABON Hanako ← 受取人名 S/C JICA / JOCV GABON OFFICE, Immeuble MALAIKA, Bord de mer, Quartier BATTERIE IV, Libreville, GABON Tel: +241-11.44.33.45

- ❖ 宛先には、必ず事務所名 **JICA / JOCV GABON OFFICE** を記載して下さい。
(民間企業や一般宛ての荷物は課税の対象になっており、宛先が JICA(気付)になっていない場合、法外な税金を請求される可能性があります。)
- ❖ 稀に宛名状が紛失することがあるため、送付先住所を梱包の箱上へも明示することをお勧めします。

(2) 通関情報について

EMS(書類パックを除く)・アナカンの荷物受取には通関手続きが必要となり、国内到着後更に 1~2 週間ほどの日数を要します。内容物によっては、引取手数料に加え、関税がかかることがあります。国際宅急便(DHL、Fedex 等)は通関手続きにおいてトラブルが多く発生していますので、極力避けていただければと思います。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- ❖ パソコンは都市部では普及しており、特に首都リーブルビルにおいては、ノート型パソコンやパソコン関連商品を販売する業者が多数ありますが、日本語 OS の販売はありません。また、修理やメモリ増設等も可能ですが、全般的に割高になります。
- ❖ インターネットの回線状況は比較的安定していますが、悪天候の場合や地方部での利用においては不安定な状況も見られます。
- ❖ 個人でインターネットを利用する際は、携帯電話会社が販売する SIM カードを購入の上、テザリングでアクセスする方法(料金チャージ式。割安な月額プラン有)や、携帯電話会社、衛星テレビ会社等が提供するインターネットサービスを利用する方法などあります。後者の場合は、直接関連会社の窓口に出向き、必要機材(モバイルルーターなど)の購入や設置手続きなどを行う必要があります。

(2) 携帯電話の普及状況

- ❖ 2025 年 4 月時点では、ガボンにおける携帯電話会社は 2 社(Airtel・Libertis)があり、それら携帯電話網はほとんどの都市をカバーしています。(一部、内陸の幹線道路途中や、国立公園内などでは電波が届かないエリアがあり、また、天候等により電波が届きにくくなる場合があります。)
- ❖ 隊員には、Airtel 社の SIM を購入・使用していただきます。携帯電話については、SIM フリーのスマートフォンを各自日本から持参する事を推奨します。当地でも購入は可能ですが、日本語入力未対応の機種になる可能性があります。当地到着日から緊急連絡が取れる状態として頂きたいので可能な限り日本から持参して頂くようお願いいたします。また、機種は限られていますが、支所からの携帯電話の貸与が可能

な場合もありますので、日本から購入・持参が難しい状況である場合は、事前
に支所にご相談ください。

- ❖ 通信費は支給される現地生活費に含むという考えから、各ボランティアの負担となります。

4. 現金の持込み等について

(1) 現金持込みにかかる注意

- ❖ 現金を持参する場合の通貨は、ユーロをお勧めします。米ドルからの換金も可能ですがレートはよくありません。なお、日本円の換金はできません。
- ❖ ガボンへの現金の持ち込み限度額(2025年4月現在、ガボン税関HPより)は5,000,000FCFA(約7,622ユーロ)です。この額を超える外貨を持ち込む場合は、空港での申告が必要とされていますが、到着空港には外貨申告カウンターがありません。申告が必要な方は、支所より空港税関へ申告を行いますので、日本出国前に余裕を持って持ち込み外貨の金額を支所までお伝え下さい。

(2) 両替状況

- ❖ ユーロ(現金)を現地通貨に換金する場合、手数料は原則無料ですが、換金前に銀行窓口等で必ず手数料の有無を確認するようにしてください。(固定レート:1ユーロ=655.957FCFA)
- ❖ 旅行小切手(トラベラースチェック)は両替できる場所が非常に限られ、手間もかかり、手数料(5~7%)も割高となっていますので、お勧めしません。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

- ❖ ガボン到着後、皆さんの海外手当の初回送金の一部(約1か月分)を現金支給します。また、各自の当地銀行口座開設手続きが済み次第、速やかに残りの海手手当を各人の口座に振込を致します。
- ❖ よって、到着後、高額商品の購入予定がない限り、トラブルを避けるためにも税関申告が不要な金額内のユーロを持参することが望ましく、おおよそ1,000~1,500ユーロ前後が妥当な金額と言えるでしょう。

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)

ガボンは、周辺アフリカ諸国に比べ比較的情勢が安定していると言われます。日本の約3分の2の国土面積を有し、その8割以上が森林地帯です。人口は約228万人(2021年)と少ない一方で、周辺国に比べて安定している経済状況であった事から周辺国からの出稼ぎ者も多く受け入れてきました。しかしながら、長引くコロナ禍での経済悪化に因り、失業率の増加や貧富の格差が拡大してきており、それに伴い都市部や地方においても窃盗・恐喝・空き巣等の犯罪が多発しています。特に、首都リーブルビルにおいては、邦人の被害件数も増加傾向にある他、夜間のみならず昼間の犯罪被害も増加傾向です。支所が指定する危険な地域に立ち寄らない等、常に各人の安全対策やリスク管理が必要です。

なお、2018年10月にボンゴ大統領が外遊先で脳出血を発生して以降、クーデター未遂事件が発生するなど、一時期国内情勢が不安定になったこともありました。

2023年8月26日には大統領選挙並びに国政選挙が実施されたものの、集計結果に不正があったとし、同月30日に国軍幹部が蜂起し、同幹部により暫定軍事政権が樹立しました。2024年11月には憲法改正のための国民投票が実施され、汚職や腐敗等の廃止を標榜しつつ国家再建を目指しています。2025年4月中旬には、軍事政権から民政移管のための再度の大統領選挙・国政選挙が予定されています。現時点での首都リーブルビル市内を含む国内情勢は暫定軍事政権以前の様子と変わらず比較的平穏な状況です。ただし、選出された大統領の公約が実施されないといった今後の状況次第では、国民や元野党一派から不満が表出し、市内の治安悪化等が引き起こる可能性もあります。

6. 交通事情について

- ❖ 首都市内を中心にタクシー、バス、自家用車など四輪自動車が国民の足となっていますが、全般的に運転マナーは悪くスピードの出しすぎによる交通事故が多発しています。また、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為、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。
- ❖ 市内においてはタクシー(乗合又は貸切)の利用が一般的ですが、メーター付タクシーがほとんどないため、乗車前に運転手と料金の交渉が必要です。また、1年に1回の車両整備が義務付けられているものの、実態としては整備不良車が多い為、利用する場合はできるだけ状態の良さそうな車両を選ぶことを推奨します。
- ❖ 首都ではUberのようなアプリで呼ぶことのできるタクシー会社も存在します。これらの料金は乗合タクシーより割高ですが、法外な料金を請求されることはないため安心です。
- ❖ 主要都市間の移動には乗合いミニバス、都市間によっては飛行機・鉄道が利用できます。主要幹線道路であっても部分的に状態が悪化しているため、車での移動には注意が必要です。また、沿岸部地域は、河川・潟湖が点在するため、道路網が整備されていない区間が多い状況です。

7. 医療事情について

(1) 医療事情一般・薬の購入状況

- ❖ 赤道直下にあるガボンには熱帯雨林性気候である為、年間を通じて高温多湿です。6～9月の乾季は多少気温も下がり過ごしやすい時期となりますが、11月～4月の雨期には気温が35度前後となり、降雨量や水溜りが増え蚊が多く発生します。したがって、マラリアについては年間を通じて注意が必要です。熱帯性マラリアは、治療が遅れると生命に関わる危険性があり、重症化する前に速やかに治療を進める必要があります。まずは第一に、日頃からの防蚊・予防対策を心がけて下さい。(以下、「8. 蚊帳について」を参照。)その他の病気・感染症としては、寄生虫病(住血吸虫症・ハエ蛆症、等)・肺炎・赤痢・髄膜炎・結核・エイズ等の病気が当地では確認されています。
- ❖ 地方には州立病院や診療所があります。支所へ相談の上で受診が必要となった場合、まずは、任地の医療機関にて受診します。症状や状態によっては、上京し、首都リーブルビルで治療を行うケースもあります。
- ❖ 歯科疾患については、感染症のリスクや高額であることを考慮すると、赴任前に歯科検診を受け、日本国内にて治療を済ませることが望ましいです。当地で外れた詰め物の再装着などの簡単な処置を受けることは可能ですが、日本と同様の治療は期待できません。
- ❖ 薬に関しては、外国製(主にフランス製)のものとなりますが、大抵の薬は入手可能です。

す。しかし日本製の医薬品や漢方などは入手できませんので、使い慣れた常備薬や湿布薬、痒み止めなどは持参することをお勧め致します。

(2) 予防接種事情

- ❖ 当国は黄熱病ワクチンの接種が WHO により義務付けられており、入国に際し、黄熱病予防接種証明書(イエローカード)の携帯・提示が求められます。黄熱病ワクチンは接種後 10 日後から黄熱病に対する免疫が付き、生涯有効と考えられています。当国入国のタイミングに鑑みて黄熱病ワクチンの接種を行ってください。
- ❖ ガボンでは熱帯地域のあらゆる感染症が存在しています。派遣前訓練所において各人予防接種を実施しますが、追加接種が必要なワクチンについては、当地にて追加接種を行います。なお、当地ではワクチンの供給が不安定なため、下記の接種時期については目安になります。
 - ・腸チフスワクチン ⇒赴任後 1 回のみ接種
 - ※当地は腸チフス流行国です。ガボンではワクチンの流通が不安定なこと、また赴任後の接種では免疫を獲得するまで時間を要してしまうため、訓練終了後に日本国内で接種されてくることをお勧めします(最寄りのトラベルクリニックで相談して下さい)。
 - ・B 型肝炎ワクチン ⇒赴任後 6 か月～3 回目接種(1・2 回目は訓練中に終了)
 - ※B 型肝炎ワクチンについては、抗体がある方は接種不要です。
 - 既に 1、2 回目を接種済みで訓練終了後、日本出発までに 3 回目接種時期を迎える場合、日本で接種完了されることをお勧めします。(A 型肝炎も同様に 1、2 回目接種後、日本出発までに 3 回目接種時期を迎える場合、接種完了をお勧めします。)
 - ・破傷風ワクチン(接種が必要な方のみ)
 - ・髄膜炎ワクチン ⇒2021 年隣国コンゴ民にて髄膜炎流行がありました。FORTH「海外渡航のための予防接種」情報を参考に渡航前に日本での接種をお勧めします。
- ❖ 狂犬病について、当国においても発症例が報告されています。狂犬病ワクチンは当国でも入手可能ですが、流通が不安定な時もありますので、犬以外の多くの動物が狂犬病ウイルスを保持しているという事を念頭に置き、むやみやたらに動物に近寄らない・触らないようにして予防を心がけてください。

(3) 健康管理員について

- ❖ カメルーンの健康管理員がガボンを兼轄しています。生活指導などは遠隔でカメルーンからオンラインで対応できますが、傷病時は必ず受診、調整員への相談となります。当地では私立・公立の医療機関がありますが全般的に設備・機材の整備状況や医療レベルは十分とは言えず、日本と同じ医療レベルやサービスを期待することは難しいです。自身で予防意識を高く持ち、日ごろから健康管理を行う事が大切です。

8. 蚊帳について

ガボンはマラリア感染地域のため、防蚊対策として寝室ベッドへの蚊帳の設置を義務付けています。現地で蚊帳の購入は可能(首都で、成人用約 10,000FCFA)ですが、天井からの吊り下げ式が多く、設置の簡単なテント式蚊帳を可能な限り日本で購入し持参することをお勧めします。

9. 任国での運転について

当国では隊員の二輪を含む車両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、以下のガボン支所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。

JICA ガボン支所共有アドレス：gb_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

(1) 生活情報

<電気・水道・ガス>

- ❖ ガボンは比較的安定しているとはいえ、数時間から数日程度の停電・断水は起こりえます。停電に備えて電子機器類は常に充電残量に留意するとともに、モバイルバッテリーなどを持参すると良いでしょう。断水に備えて現地住民に倣い予備の飲料水や生活用水を備えてください。ガボンではガスボンベを購入し、コンロなどに接続するのが一般的です。

<住環境>

- ❖ 事業理念に則り、現地の人々と同じ目線で生活することが前提となります。他の多くのアフリカ諸国の隊員同様に冷房、洗濯機、温水シャワーなどは基本的についていませんので、あらかじめ承知おきください。

<生活用品・食材・食品>

- ❖ 現地にて生活に必要な物資をほぼ調達することができます。特に、首都リーブルビルには大型スーパーが数軒あり、大抵の生活用品・食材・食料品は購入可能ですが、輸入品が多くなり高価です。(日本での価格の2倍かそれ以上の価格)また、中華食材やインスタントラーメンも購入可で、大型スーパーなどでは日本食材(醤油・わさび・海苔など)の入手も可能です。コンタクトレンズ洗浄液の問合せが多いですが、極まれにしか在庫がありませんので眼鏡との併用をお勧めします。

<服装>

- ❖ 基本的には1年中、日本の夏の服装で対応可能ですが、防蚊対策のために、薄手の長袖シャツ、長ズボンを持参して下さい。日中は陽射しが強いので、日よけの羽織もの、サングラス、洗濯可能な帽子があれば便利です。内陸部の都市によっては、朝晩肌寒く感じることもあるため、トレーナーや薄手の上着があると安心です。首都でも蛇出没情報も出ており、咬傷後すぐに呼吸抑制が出る蛇になるため、予防にダボっとしたズボンもあるとよいです。
- ❖ 表敬訪問やフォーマルな会食に備え、スーツ(ブレザー+スラックス・スカート等)と革靴(サンダルは不可)は必須です。
- ❖ T シャツやジーンズ等は購入可能です。下着も購入できますが、質が落ちるので多め

に持参するのが無難でしょう。

- ❖ 年間雨量が東京のおよそ 2 倍、雨の降り方も激しいので、現地で大型の傘の購入をお勧め致します。また、合羽や折り畳み傘等の雨具、水に濡れても問題のない素材の履物の準備が必要です。

<医薬品>

- ❖ マスク、アルコール消毒液、生理用ナプキン等、当地においてこれら衛生用品の調達は可能ですが、良質なものを求める方は日本で調達持参されることをお勧めします。
- ❖ マラリア予防対策の一つとして予防薬の内服も勧めています。JICA が推奨する予防薬はメフロキン(当地の商品名は Lariam)、ドキシサイクリン(当地の商品名は Doxy-Denk 100)、アトバコン・プログアニル(当地の商品名は Malarone)の 3 剤になります(当地では 3 剤とも入手可能)。任国赴任前から予防薬服用を開始することが望ましいため、上記を参考にして日本国内のトラベルクリニックの医師に相談後、処方を受け、出発の約一週間前から服用開始されることをお勧めします。但し、処方される際は JICA からの「マラリア予防薬の費用補助について」の案内資料を受領後に行うようにしてください。ガボン到着後は、任期中は支所から支給となります。またマラリア簡易検査キットとスタンバイ治療薬(COARTEM)を着任後に配布しています。蚊取り線香、防虫スプレーは、現地で購入可能ですが、当地着後すぐに使用できるよう日本から最低 1 本、防虫スプレーを持参されることを推奨いたします。
- ❖ 本邦で医師に処方されている薬品があれば、各人の責任により持参してください。
- ❖ 解熱鎮痛剤は、アセトアミノフェン成分のもの(カロナール、タイレノール、ラックルなど)を持参ください。ガボンではデング熱もあり、出血傾向を助長する恐れがあるため、アスピリン成分(バファリンなど)のものは避けてください。

<余暇>

- ❖ 余暇に行なうスポーツ・娯楽・趣味に関する用具等を持参すると良いでしょう。
- ❖ スポーツは、サッカー・バスケットボール・テニス・水泳・柔道・空手、ゴルフ等が可能です。会員制のスポーツクラブもありますが、料金はかなり高額です。
- ❖ リーブルビルには現地の人たちがスポーツなどを楽しむ砂浜がありますが、異物が多く裸足での歩行は注意してください。また水質が悪いため海水浴には適していません。対岸にはポワンデニ(Point Denis)と呼ばれるリゾート地があり、海水浴や釣りを楽しむことができます。また、釣具を購入するためのお店もあります。

(2) 在外選挙人名簿登録申請(出国時申請)について

日本から転出する際に、最終住所地の市区町村選挙管理委員会において「在外選挙人名簿に係る出国時申請」の手続きが可能となりました。(2018年6月1日より)

メリットとしては、

- ・申請のための在外公館(日本大使館)への出頭が不要。(特に地方に配属される方にとっての負担が軽減。)

・在外選挙人証交付までの期間が短縮される。(任国赴任後、大使館への「在留届」提出(あるいは外務省の Web 上での申請)の 3 ヶ月後に上記手続きを行う場合、手続き完了に最低でも 4 ヶ月を要する。)

以上、在外選挙人名簿登録申請(出国時申請)についてご検討・ご対応下さい。また、二重申請を防ぐため、出国時申請をした方は支所調整員までお知らせください。

(3) 年金受給用在留証明の取得について(対象者のみ)

ガボン赴任後に在ガボン日本国大使館に「在留届」を提出した後に、同大使館にて「在留証明」の申請に係る手続きを行います(担当:大使館領事)。

【必要書類】

① 公用旅券

② 本人の滞在期間が確認できる書類 ⇒「JICA ボランティアの派遣に関する合意書」内に派遣期間が記載されているので、署名後の本「合意書」をご用意下さい。

③ 日本年金機構から受領した書類 ⇒(本申請が年金受給のためであることを確認するための書類となります。)

以 上