

2025 年 11 月 10 日
JICA ガーナ事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ガーナ



※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化する場合があります。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
(1)	赴任時に必ず持参するもの	2
(2)	その他	2
2.	別送荷物について	2
(1)	税金・引取手数料等について	2
(2)	発送方法	3
3.	通信状況について	4
(1)	パソコンの普及状況	4
(2)	携帯電話の普及状況	5
(3)	インターネット接続	5
4.	現金の持ち込み等について	5
(1)	現金持込にかかる注意	5
(2)	両替状況	5
(3)	赴任時に用意することが望ましい金額について	6
5.	治安状況について	6
6.	交通事情について	7
7.	医療事情について	7
(1)	健康管理	7
(2)	ガーナにおける風土病の理解	7
(3)	歯科や既往症の治療	8
(4)	健康に関連した携行品	8
8.	防蚊対策について	9
9.	任国での運転について	9
10.	お問合わせ	9
11.	その他	9
(1)	服装	9
(2)	到着後のスケジュール及びホームステイ・現地語学訓練	10

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。

※外貨については、「4. 現金の持ち込みなどについて」を参照してください。

- JICA 海外協力隊ハンドブック（隊員ハンドブック）
- 表敬訪問用の服装
 - 襟付きシャツ、革靴、男性はネクタイ（ジャケットは不要）
- 健康管理関連
 - Health & Medical Record、共済会ハンドブック
 - 常用薬、体温計
 - 黄熱ワクチン接種証明書（イエローカード）

(2) その他

- 隊員番号、派遣合意書の締結日付、派遣期間は手帳に書きとめておき、すぐに分かるようにしておいてください。また各自公用旅券のコピーを持参してください。
- 入国時、税関で荷物を開けられる場合があります。電化製品、電子機器をはじめ高額な関税をかけられる可能性もありますので、あらかじめご留意ください。
- ドローンの持ち込みは禁止ではありませんが、登録手続きに数日以上を要することに加え、関税・各種手数料の支払い（数百米ドル程度）が必要になります。空港での通関手続きに時間を要し、赴任後のスケジュールにも影響を及ぼす事例が続いているため、お勧めしません。また、各種手続きは各自の責任において行っていただく必要がありますのでご承知おきください。活動上ドローンの使用が必要になる場合は事前にご相談ください。

2. 別送荷物について

身の回り品は赴任時に携行することをお勧めします。やむを得ず別送が必要な場合には、以下の情報を参考にしてください。

赴任直後に必要な物（貴重品、常用薬など）は別送とはせず、必ず携行してください。

(1) 税金・引取手数料等について

国際郵便・貨物の受け取りにあたっては、原則として税金（関税、VAT 等）や各種手数料がかかります。これらに関する手続き、支払い等は全てご自身で行っていただく必要がありますのでご注意ください。

税金や手数料の扱いについては十分な情報が公開されておらず、正確な金額を予測する

ことは困難ですが、以下の金額を目安としてください。

課税額：(内容品の申告金額+日本からの送料) × (関税 20%+VAT 15%)

手数料：数十セディ程度（郵便の場合）

(2) 発送方法

ガーナ事務所は事務所移転を計画しています。荷物を発送される際には、[JICA](#)
[ガーナ事務所のウェブサイト](#)で最新の所在地（住所）を確認してください。

アナカン（別送手荷物）

海外赴任時にはしばしば利用される送付方法ですが、当国においては手続きが煩雑で、通関手数料・保管料なども高額となるため、推奨しません。

国際郵便

郵便局（日本郵便）から発送してください。送達に要する日数、費用などの違いにより、以下のような発送方法があります。詳細は郵便局でお尋ねください。

- EMS（国際スピード郵便）
- 航空便
- 小形包装物（Small Packet）

EMSは高額ですが数週間程度で届きます。その他の方法については到着まで数か月～数年を要したり、紛失の事例もあります。

■宛先

ガーナの郵便は私書箱制です（原則として戸別配達は行わない）。郵便物の宛先には事務所の P. O. Box（私書箱）を記載してください。その際、事務所の電話番号と受取人氏名も忘れずに記入してください。

[記入例]

Ms. KYORYOKU Hanako (2022-4)
c/o JICA Ghana Office
P.O. Box 6402, Accra-North, Accra, Ghana
Phone Number +233 (0)302-760781

←自分の名前及び隊次

←JICA ガーナ事務所気付

←事務所の私書箱

←事務所の電話番号

■荷物受取の手続き

アクラの郵便局から JICA ガーナ事務所に荷物到着の連絡があればお伝えしますので、各自郵便局での引き取りをお願いします。保管期限は原則 1 ヶ月で、それを過ぎると荷物は返送もしくは破棄されます。期間内の引き取りが難しい場合にはご相談ください。

税金等の支払いが不要な場合は事務所が代理で引き取り、保管します。

国際宅配便

確実に受け取りたい場合は国際宅配便（FedEx、DHL など）の利用をお勧めします。所要日数は 1 週間前後です。

■宛先

事務所の物理的な住所を記載してください（私書箱宛では届きません）。

[記入例]

Ms. KYORYOKU Hanako (2022-4)
JICA Ghana Office
2nd Floor, The Elizabeth, No.68A, Senchi Link,
Airport Residential Area, Accra, Ghana
one Number +233 (0)302-760781

←自分の名前及び隊次

←事務所の住所

←事務所の電話番号

荷物の送付に関しては、全て自己責任となります。盗難・紛失・破損に関して、事務所は一切責任を負えません。事務所は引き取りに関するサポートをしますが、その際に発生する如何なる問題について責任は負えないことをご了承ください。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- 企業、政府機関等での普及は徐々に進んでいますが、台数は不足していることが多いです。活動においても、隊員個人の PC を使用することが求められます。
- 乾季の貿易風（ハマターン）で起こる土埃による PC 故障が見られます。ケース、カバーなどを持参されることをお勧めします。
- PC、タブレット、スマートフォン（iPhone 含む）等は現地購入も可能です。（参考サイト→<https://telefonika.com/>）

(2) 携帯電話の普及状況

- 携帯電話は主要 2 社 (MTN と Telecel) が国内全域をカバーしています。
- 料金は前払い (プリペイド式) です。
- 緊急通信手段として、希望者にはデュアル SIM の携帯電話 (スマートフォン) を貸与しています。日本から SIM フリーの携帯電話を持参して使用することも可能です。
- データ通信速度は場所、時間帯等により大きく変動しますが、首都では 10M～40Mbps 程度、地方部では数 Mbps 程度です。地方部でも SNS などのテキスト通信は十分に可能ですが、動画利用やビデオ通話は難しい場合があります。
- SIM 購入費、通話・データ通信料は、現地生活費に含まれているため各自で負担してください。

(3) インターネット接続

- 隊員の大多数は携帯電話のテザリング機能を用いてインターネット接続を行っています。
- 大都市部では光ファイバー接続サービスが提供されている地域もあります。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

- **米ドル現金は新デザイン 100 ドル札 (2013 年以降発行) で持参してください。旧デザイン 100 ドル札 (2012 年以前発行) は両替できません。**



○新デザイン



×旧デザイン

- 20 ドル以下の小額紙幣は両替レートが不利になりますのでお勧めしません。

(2) 両替状況

- 首都には、空港、JICA ガーナ事務所近隣のショッピングモール (アクラモール)、ホテルなど、多くの場所に両替所があります。
- 地方都市にも多くの両替所がありますが、レートは若干不利になるようです。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

赴任後に現地生活費の初回送金分（最初の四半期末までの 2~3 か月分）を JICA ガーナ事務所より現金支給します。当面の生活費はそれで賄えますが、以下のような費用も見込まれますので、US\$2,000 くらいを持参されることをお勧めします。

- 生活備品（調理器具、冷蔵庫、食器類、シーツ、毛布など）の購入費用
- 現地銀行口座開設時の初期預入額（US\$500 および 1,000 セディ、後日引き出すことは可）

なお、首都の大規模店舗ではクレジットカードも利用できます（スキミングに十分注意願います）。銀行 ATM では VISA/MasterCard ブランドのキャッシングが可能ですが、1 回あたり数ドル程度の手数料がかかります。

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

- 近年の物価上昇と違法金採掘等に携わる外国人の流入に伴い、犯罪件数が増加しています。日本とはまったく異なる治安状況であることを常に意識してください。
- 事件・事故が夜間に多発するため、日没後（午後 5 時 30 分～翌午前 6 時 30 分）の徒歩移動、都市間移動は禁止しています。夜間に外出する場合、タクシー等を利用しドア・トゥ・ドアで移動してください。
- 深夜帯（首都アクラ：午後 11 時～翌午前 6 時、それ以外の地域：午後 10 時～翌午前 6 時）は緊急の場合を除き外出をしないでください。
- 一般的にガーナは他のアフリカ諸国と比較して、安全で住みやすい国との印象がありますが、外国人を狙った誘拐事件や銃器を使用した凶悪犯罪も発生しており、また、JICA 関係者においても、窃盗、強盗などの被害数が増加しています。任地においては一人の時間も多くあることから、海外における安全の大原則である「自分の身は自分で守る」という意識を常に持ち、安全確保に努め、活動することが必要です。
- JICA ガーナ事務所が行う安全対策は、関係者に対する犯罪被害防止のための情報収集や連絡、注意喚起、緊急連絡体制の構築、交通安全等にかかる活動です。従って、各任地においては隊員が自らの安全意識をもって行動し、必要に応じて安全対策を講じることが求められます。
- 犯罪をゼロにすることはできませんが、適切な予防策をとれば、被害に遭う可能性は低減し、また万が一被害にあっても、その被害を最小限に留める事ができます。そのためには、個々人が日頃から防犯、安全対策の意識を高め、常に最悪の事態を想定して物心両面の準備をしておくことが大変重要です。日本と違い「安全は自ら

意識して確保する」心構えが肝要です。

6. 交通事情について

- 交通マナーは劣悪ですので、車両乗車中に限らず、徒歩による移動の際にも注意が必要です。
- 夜行バスの利用は禁止しています。スピードの出しすぎで横転し、多数が死亡する大事故が後を絶ちません。

7. 医療事情について

(1) 健康管理

- ガーナの医療事情は日本のように整っておらず、特に地方では専門医や検査機器、病院設備が充実しているとはいえません。それゆえ「自分の健康は自分で守る」を意識して、傷病の予防と発生した場合は早めに対応する事が重要です。
- ガーナ到着直後から任地に赴任するまでの約 1 か月間は予定がぎっしり詰まっています。この時期に体調を崩すと、その後の活動にも影響を及ぼす可能性があるため、本邦出発前の健康管理が特に重要です。出発前は渡航の準備で慌しいと思いますが、体調はしっかりと整えておいてください。
- 生ワクチンの麻疹 Measles、風疹 Rubella、黄熱病 Yellow Fever の接種はガーナ到着 1 ヶ月前までに終了しておいてください。腸チフス Typhoid と髄膜炎 Meningitis の予防接種は、現地でも接種可能ですが、ワクチンが無いことが多いです。できるだけ出発前に接種してください。また、接種の際には、ワクチン名（製品名）をしっかりと確認し、将来のため（海外渡航時に求められることがある）にも接種日、接種場所、用量をしっかりと記録に残しておきましょう。
- 現地の食事は油が多く、刺激が強い（辛い）ことが多いです。お腹の弱い人は環境に慣れるまで控えてください。着任後の宿泊先となるホテルでの水道水でのうがいなどは問題ありません。手洗いは効果のある感染症予防法なので、普段より習慣化するように心がけてください。

※選考の際に未申告であった持病のある方や、過去に大きな病気をした人で、現在気になる事がある人は、顧問医や訓練所の看護師に早めに相談してください。また訓練終了後から赴任前に発生した傷病についても報告してください。赴任後に環境の変化で再発することもあり、予防的に対応することが重要です。なお、未申告の病気については、国際協力共済会の保険対象可否にも影響します。

(2) ガーナにおける風土病の理解

- マラリアや腸チフスなどの通年地域を問わず蔓延している風土病が多くあり、現地の

感染症や予防方法、諸症状の対応の仕方について、事前に予備知識を得ておくことはとても重要です。コレラやラッサ熱も時に発生しますが、多くの風土病は対策をしっかりと行えば予防可能であり、必要以上に不安がることなく正しい理解と予防に努めてください。着任時オリエンテーションにて、風土病や予防対策、マラリア検査キットの使用方法、傷病時の対応などについても説明いたします。

- 出発前のマラリア予防薬内服を強く推奨します。希望する方は、訓練所等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。赴任後は JICA ガーナ事務所より予防薬、マラリア検査キット、緊急時用マラリア治療薬を配布いたします。

(3) 歯科や既往症の治療

ガーナで受けられる歯科治療は虫歯からインプラントまで可能ですが、技術的な懸念に加え、治療材料などは日本と比べ想像以上に高額です。赴任前には歯科検診とクリーニングを受け、治療が必要な歯は治療を済ませ、親知らずの状態（派遣中に生えてくる可能性の有無など）を確認しておいてください。歯ブラシや歯磨き粉、フロス、マウスリンスなどはガーナでも購入できますが割高です。健康な歯を維持できるような準備をお願いします。

歯科や既往症の治療費については国際協力共済会の補助支給額には限度があり、自己負担があることに留意してください。

(4) 健康に関連した携行品

- Health & Medical Record、共済会ハンドブック、体温計は別送せず、必ず持参して下さい。Health & Medical Record の表紙には氏名（英語、日本語）と、内側には隊員番号、派遣期間を記載し、ワクチン接種記録の漏れがないかを確認してください。
- ガーナでは、ガーナ製、インド製、欧米製の多くの薬（感冒薬、解熱剤、胃薬、目薬、軟膏など）やサプリメントが購入できますが、漢方や日本製は入手できません。日本特有の整腸剤や湿布剤は購入できませんので、必要な人は持参して下さい。また、持病をお持ちの方や、使い慣れた薬がある人は、日本から持参することをお勧めします。大量に薬を持ち込む場合は、英文の処方箋を携行すると通関がスムーズとなります。
- 日差しが強いので帽子やサングラス、日焼け止めが必要となります。現地でも購入可能ですが日本製を希望される方は携行してください。紫外線防止用の傘や帽子などはありません。
- 発熱や下痢などによる脱水予防として経口補水用の粉末パック等をいくつか持参することをお勧めします。ポカリ等のスポーツ飲料は、医療用としては塩分が少なく糖分が多すぎます（ガーナでも手に入りますが、日本とは味と色が異なります）。
- ハマターンの時期は大変埃っぽくなるため、コンタクトレンズよりも眼鏡の使用を

おすすめします。コンタクトレンズ使用の方も、眼鏡の持参を忘れずに、また使い捨てレンズを扱っている眼鏡店は少ないので、コンタクトレンズは必要数を携行してください。レンズの保存液は安定流通でない上に高価ですが、首都アクラやクマシで購入可能です。

8. 防蚊対策について

- 蚊帳は各自で用意してください。JICA ガーナ事務所からの貸与・配布はありません。現地では薬剤付のもの、ついていないものが入手できますが、品揃えは悪く、売り切れていることが多いです。
- 虫よけ薬：クリームタイプやスプレータイプの虫よけが現地で入手可能。匂いは日本の商品の方がベター。
- 蚊とり線香：現地でも入手可能。
- その他虫よけ／虫退治の商品：日本で販売されている細やかな商品は評判です。
- 服装：日没後は特に蚊が多く発生します。マラリア予防として、長そでの綿シャツや綿の白っぽい長ズボンを用意し刺されない工夫が必要です。これらは強い日差しからも身を守ります。

9. 任国での運転について

- 安全配慮の観点から車両の運転は禁止されています。
- 単車貸与での活動も想定されていません。

10. お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア班共有アドレス宛にメールでお問い合わせください。

JICA ガーナ事務所ボランティア班 : jicagn-jocv@jica.go.jp

11. その他

(1) 服装

日常の服装

ガーナでは服装がきちんとしていることは重要視されており、勤務（活動）にあたっては襟付きシャツの着用などが相手に対する礼儀となります。勤務先にてTシャツ、短パン、サンダルといったカジュアル過ぎる格好で過ごすことのないようご留意下さい。

表敬訪問時

現地オリエンテーション中にガーナ国側関係省庁、日本大使館等への表敬訪問を実施予定です。それに適した服装（襟付きシャツ、革靴、ネクタイなど）を持参してください。ジャケットは必ずしも必要ありません。

(2) 到着後のスケジュール及びホームステイ・現地語学訓練

- ガーナ到着後、首都で 10 日間程度（土日含む）のオリエンテーションを実施したのち、任地で約 2 週間のホームステイ及び現地語学訓練を行います。
- ホームステイは、任地の人々の生活および習慣を知り、ガーナにおける行動様式を学ぶ機会とし、現地語学訓練は、現地語の基礎を学習しながらガーナ英語に慣れることを目的としています。

以上

【別添】

- ① ガーナ任国情事情（自治会提供）
(2025 年 11 月 隊員自治会作成)