

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ホンジュラス共和国



※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. お問い合わせ

1. 赴任時の携行荷物について

(1) 薬品および衛生用品

メガネ、コンタクトレンズなどは現地でも購入できますが、製品の種類は限られているため、予備を含めて持参することをお勧めします。また、コンタクトレンズのケア用品は種類が少なく値段も高めです。

胃腸薬、総合感冒薬、解熱・鎮痛剤、点眼薬、点鼻薬等は購入でき、特殊な医薬品も医師の処方箋があれば概ね購入可能です。有効成分の含有量は、日本に比べて多い傾向にありますので、常備薬は持参することをお勧めします。持病の治療薬等は、英文診断書(処方箋)を持参しておくの良いと思われれます。

日本でしか入手できない、成分が弱めの虫除け剤、清涼感のある虫刺され用クリーム(ムヒ、キンカンなど)、湿布等が必要な方は持参することをお勧めします。

蚊、ノミ、ダニ等に刺され、発疹や痒みに悩まされる方が多いため、必要に応じて忌避剤やステロイド含有軟膏を持参しておくの良いと思われれます。

基礎化粧品(化粧水、乳液、洗顔フォーム)は入手できますが、値段が高いことと、日本人の肌には合わないことが多いようですので、持参されることをお勧めします。

歯ブラシは販売していますが、大人用はヘッドの大きいタイプが主流です。小さいタイプを使用する方は、持参してください。

(2) 衣類

着任時や公式行事等ではスーツを着用しますので必ず持参してください。なお、衣類はほとんどのものが購入できますが、質の良いものはアメリカ等からの輸入品である場合が多く、値段は高めです。地域によっては、朝晩冷え込む場合もあり、セーター類やフリース等の防寒着を持参されことをお勧めします。(現地語学訓練を実施する地方都市は、摂氏 10 度以下になる場合もあります。)

(3) 食料品関連

首都テグシガルパにある東洋系の食料品店やスーパー等で、インスタントラーメン、カレー、醤油、みそ、みりん等の日本食材や、中国料理の調味料等を入手することができます。時期によっては、大根やネギ、はくさい等の野菜が入荷されます。

(4) 電化製品

電圧、周波数は 110V、60Hz です。電圧が不安定なので、日本から持参する電気製品(特にマイコン仕様の家電製品等を使用する場合)には、変圧器(110~120V、出力 100V)の使用をお勧めします。停電も頻繁に起こるため、内蔵バッテリーのないコンピュータ等を使用する場合は、無停電電源装置(UPS: 当国で購入可能)があると安全です。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

① アナカンの利用について

1) 留意事項

通関業者を通じて荷物の引き取りを行うため、引取りの際には手数料の支払いが必要です。手数料は内容品目の総価格によって異なります。(過去のケースでは数千円から1万円程度)。なお、荷物の取り扱いが手荒なため、しっかりと梱包しておく必要があります。業者によっては空港に支店を設けていないところもあり、引き出しに多くの日数を要する場合があります。

2) 必要書類

送り状、パッキングリスト、船荷証券(B/L)番号等を持参してください。これらの書類を通関業者に渡し、手続きの代行を依頼します。

3) アナカン荷物が着任以前に当地に着く場合

着任以前にアナカンが到着する場合は、必要書類を「JICA ホンジュラス事務所」宛にFAXにて送付してください。

②郵便物・郵送品について

小包に使用する箱は、中身(プリンター、パソコン等)が想像できるような絵や写真が描かれたものは、輸送中に盗難にあうこともあります。

国際宅急便(FEDEX/DHL等)については、通関手続きが必要となり、通関業者を介して引き取るため費用も発生するので、避けた方がよいでしょう。

EMS(国際スピード郵便)の場合は、基本的に受取手数料がかからないためEMSの利用が無難です。

宛先は、JICA ホンジュラス事務所としてください。また、受取人の名前を必ずローマ字で記入するようお願いいたします。

(注):郵便物が郵送中に紛失・破損した場合、JICA ホンジュラス事務所は対応できませんので予めご了承ください。

郵便物・郵送品(含む小包)・アナカン(別送荷物)の送付先

JOCV (SV) Mr. Taro KOKUSAI (国際太郎隊員の場合)

※必ずローマ字でフルネームを記入。

JICA Honduras Office

Apartado Postal No.1752, Tegucigalpa, M.D.C. HONDURAS

Calle Santa Rosa, Casa No.1346, Colonia Lomas del Mayab, Tegucigalpa,
HONDURAS, C.A.

(2) 通関情報について

①入国時の通関検査

入国検査後、ターンテーブルから荷物を引き取り、X線検査を通過します。場合によっては、

スーツケースの中身を確認されることもあります。

② 機内預け荷物

段ボール箱は、航空会社が預かりを拒んだり、通関時に開けさせられることが多いことから、避けた方が無難です。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

① 現地で購入可能なPCの機種・価格

販売機種は HP、DELL、SONY などが主流となっています。Apple の販売店も首都に数軒あります。価格は、日本より高めです。こちらで入手できるコンピュータは英語、スペイン語仕様です。OS も英語もしくはスペイン語仕様のもので、プレ・インストールされているため、日本語を使用する場合は日本語対応の OS やソフトを併用することとなります。任期中、携行するコンピュータの再インストールが必要となる場合もありますので、必要なソフトやアプリケーションは持参してください。（日本語のアプリケーションは輸入代理店を通じて入手可能ですが、日本より割高で、発注してから入手するまでに時間を要します。）

なお、プリンターは、EPSON、HP、CANON などのメーカーのものが入手可能です。

② プロバイダ、インターネットの利用状況

都市部ではプロバイダも数多く存在します。地方でも中規模の都市であれば、インターネットカフェもあります。また、首都テグシガルパではケーブルテレビ会社もインターネットサービスを行っています。ほとんどの地方都市でインターネットの利用が可能です。別途プロバイダと契約する必要があります。携帯電話会社もインターネットサービスを行っており、USB モデムを購入すればインターネットに接続することができます。（多くのボランティアがこのサービスを利用しています。）プロバイダの契約料金は会社や回線速度によって異なりますが、月額基本料金は 20 米ドル～30 米ドルです。

③ 携帯電話の普及状況

ほとんどの家庭には固定電話が設置されています。携帯電話も普及しており、プリペイド式携帯電話が多く利用されています。携帯電話回線を利用し、USB 式のアダプターでインターネットへ接続するサービスもあります。着任するボランティアの方々へは、緊急連絡用として携帯電話（スマートフォン）を事務所から貸与されます。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

総額 1 万ドル以上の、現金、有価証券を持ち込む場合は課税対象となるため、入国時に申請を行い、持ち込み金額の総額に応じた税金を支払う必要があります。

(2) 両替状況

銀行もしくは、両替商で、米ドルからレンピーラ、または、レンピーラから米ドルへの両替が一般的です。日本円の換金はできません。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

以下に、赴任後約 2~3 ヶ月の生活費等の経費の概算額を算出しましたので、持参する米ドル現金額の目安としてください。

- ①現地語学訓練期間中の食事代: 150 米ドル
(4 週間分のホームステイ先での食事代)
- ②住居入居時の必要経費: 150 米ドル
(入居月の家賃。後日事務所から補てんされます)
- ③生活費: 着任後、小切手もしくは、現地通貨で初回送金分の海外手当を支給しますが、口座入金後、実際に引き出しできるまでの手続き等に数日かかる場合もありますので、適宜持参してください。
ホンジュラスの海外手当は 1 ヶ月 510 米ドルです。
- ④予備費: 30~50 米ドル(プロバイダ契約料金、その他)
- ⑤持参する現金額の目安
 - 1) 現地語学訓練中の食事代: 150 米ドル
 - 2) 語学訓練中の経費(レストランの食事代。日用品・嗜好品の購入費): 100 ~200 米ドル
 - 3) 任地赴任時の最初の住居費支払(下宿代): 150 米ドル
 - 4) その他、任地赴任に備えての経費(生活用品、食材購入経費等): 200~300 米ドル
 - 5) 合計: 600~800 米ドル程度※短期隊員については、隊員ハンドブック「短期派遣」に記載されている日当・宿泊料、また派遣期間等を考慮の上、各自ご用意下さい。

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)

(1) ホンジュラスでは、銃器を使った殺人、強盗、自動車強盗、* エクスプレス誘拐、ひったくり、スリ、置き引き等が多発しています。これらの事件に巻き込まれないよう、各人が日頃より安全対策の重要性について認識し、注意することが、ホンジュラスで無事過ごすためには何より大切です。

* (一時的に身柄を拘束して監禁状態におき、クレジットカードやデビットカードの限度額の現金の引き出し、所持品を奪った後、開放する誘拐)

(2) 2018 年のホンジュラスにおける殺人発生率は 10 万人当たり 40 人と非常に高い水準であり(2016 年日本は 0.28 人)、その殆どは、麻薬関連の組織抗争、「マラス」や「パンディーヤ」と呼ばれるギャング組織による縄張り争いや「みかじめ料」をめぐるトラブル、怨恨や酒の席での口論等が原因となっています。北部地域は特に殺人率が高く、首都テグシガルパも危

険な都市として位置づけられています。

- (3) 犯罪に巻き込まれないよう、行動範囲、行動時間には十分に配慮するとともに、相手に対しての態度や言動にも十分な注意が必要です。また、都市部においては、昼夜を問わず歩行による移動は常に危険がともなうため、テグシガルパでは徒歩を禁止しています。(比較的安全といわれている JICA 事務所周辺においても、現地職員が日中歩いていて強盗の被害に遭っています。)テグシガルパ以外の地域でも、特に金品(貴重品)を所持している場合は、指定ラジオタクシーを利用し、安全に移動することが重要です。また外出する際には貴重品は持たず、すぐ出せるところに 500 レンピーラ程度(約 20 米ドル相当)の「捨て金」を用意して、万が一強盗に遭った場合は、その「捨て金」を渡して被害を最小限に抑えられるようにしておくことも大切です。
- (4) 人通りの少ない路地裏や駐車場等で、拳銃を使った路上強盗が多く発生しています。比較的安全といわれる地方都市であっても、夜遅い時間の外出はしない、人通りの少ない道は歩かない。道に迷った場合は路地裏に入らずに来た道を引き返す、等を心がけてください。車両で移動する場合、特に渋滞する信号のある交差点などで、停車中の車両を狙ったピストル強盗が発生していますので、ドアをロックして窓を閉め、可能なかぎりそのような交差点を避ける等の対策を取るようになしてください。
- (5) 治安状況や安全対策の詳細については、着任後のオリエンテーションで説明します。

6. 交通事情について

ホンジュラスは道路状況、交通事情も良いとは言えません。また、運転マナーも悪く、車優先社会のため、道路の横断や歩道を歩く場合にも注意が必要です。

国内交通網はバス等の公共交通機関が比較的発達していますが、乗車中の犯罪(車内の強盗やすり等を含む)、車両の整備不良、道路状況の悪さ等により、公共交通機関であっても安全とは言えません。安全対策に配慮している優良バス会社を選び、早めの時間帯に移動することを心がけてください。このような交通事情であることから、JICA 関係者の単車(自動 2 輪車)の運転は認めていません。

7. 医療事情について

(1) 健康

当国では、呼吸器疾患や感染性胃腸炎等に加え、蚊を媒介とするデング熱、チクングニア熱、ジカ熱などの風土病に罹患する可能性があります。昨今、当国ではデング熱の流行が顕著です。出血性デング熱に罹患した場合には輸血を必要とすることもあります。常に防蚊対策を行うとともに、十分な休養と栄養を確保し、免疫力を高めておく必要があります。

概して医療機関の設備は十分ではなく、対応できる治療にも限界があります。首都ではある

程度設備の整った私立総合病院がありますが、重症の傷病が発生した場合には、近隣国または日本に緊急移送して治療を受けることもあります。また、歯科治療に関しても、衛生的・経済的に安心して治療が受けられる歯科医院は多くはありません。齲歯や智歯周囲炎等の歯科疾患は、赴任前までに治療を済ませておいてください。

(2) 予防接種

① B型肝炎

赴任後6か月程度の時期に、事務所の行事と合わせて3回目接種をアレンジします。

② 黄熱病

当国は流行国ではありませんが、黄熱病流行国へ旅行時は接種が義務付けられます。黄熱病予防接種証明書(イエローカード)をお持ちの方は、持参してください。ワクチンは流通しており、保健所で黄熱病流行国へ入国する航空券とパスポートを提示することで、無料接種となります。

③ 流行性耳下腺炎

当国では、単体ワクチンはなく、三種混合(麻疹・風疹・流行性耳下腺炎)ワクチンが流通しています。ホンジュラス北部で流行が見られているため、不安のある方は、本邦で抗体の確認や予防接種の実施を検討することをお勧めします。

④ インフルエンザ

事務所で年1回、ワクチンの任意接種をアレンジしています。

8. 蚊帳について

毎年デング熱、ジカ熱の流行が見られるため、防蚊対策のひとつとして蚊帳の使用は有効であり、当地でも入手することは可能です。

9. 任国での運転について

当国では、二輪・四輪ともに自動車の運転は不可です。

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。

※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。

ボランティア班共有アドレス : jicahd_voluntarios@jica.go.jp

以上