2025 年 4 月 1 日
JICA ホンジュラス事務所

# 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）　郵送・国際宅急便・アナカン等の利用について
（２）　送付先について
（３）　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．【重要】　ホンジュラス入国に必要な書類・手続きについて
（１）検疫について
（２）事前登録手続きについて

１１．その他

１２．お問い合わせ

## １．　赴任時の携行荷物について

※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）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、酔い止め薬等は購入でき、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、常備薬は持参し、持病の治療薬等は、英文診断書（処方箋）を持参しましょう。
- 清涼感のある虫刺され用クリーム（ムヒ、キンカンなど）、部屋用殺虫剤（ワンプッシュタイプの「おすだけベープ」や「おすだけノーマット」等は滞在期間の必要量持参必須）、湿布、うがい薬（イソジン等）が必要な方は、入手が難しいため持参してください。
- 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、皮膚が弱いなど必要に応じて、忌避剤やステロイド含有軟膏を持参することをお勧めします。
- 基礎化粧品（化粧水、乳液、洗顔フォーム）は入手できますが、高価なものが多く、日本人の肌には合わない場合もあるため、持参することをお勧めします。日焼け止めは、様々な種類のものが入手可能です。
- 大人用の歯ブラシはヘッドの大きい物が主流で、小児用の小さい物も販売していますが、ブラシ部分は硬めです。小さいヘッドで柔らかめの歯ブラシを使用する方は、持参してください。
- 女性用の衛生用品は購入可能です。
- マスクやアルコールジェルなどの衛生用品については、スーパーや薬局等で入手が可能です。

（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。地域や季節によっては、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る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。）
- 隊員連絡所は室内履きでの利用となっています。着後すぐに利用する可能性もありますので、サンダル等の持参をお勧めします。

（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、種類は非常に限られ値段は高いものの、カリフォルニア米や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、白菜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。炊飯器は現地仕様のシンプルなものですが、入手可能です。

## ２．　別送荷物について

コロナ禍により国際貨物輸送への影響が出ており、到着の大幅な遅れなどトラブルも増えているため、荷物は可能な限り持参されることをお勧めします。

（1）郵送・国際宅急便・アナカン等の利用について

①郵便物・郵送品・国際宅急便について

- 平時であれば、EMS（国際スピード郵便）は、比較的安価で輸送日数も早いため、基本的に受取手数がからないこともあり無難な輸送手段といえますが、コロナ禍では本邦から送付した荷物が１年以上経ってからボロボロの状態で配達されるなどのトラブルが複数発生しており、当面は利用しないことをお勧めします。（日本郵便の HP 等で同サービスの引き受け状況を確認してください。）
- その他の国際宅急便（FEDEX/DHL 等）は、通関業者費用も発生するため高額になる傾向にあります。
- 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。

②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もあります。

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 PDF 化のうえ、「JICA ホンジュラス事務所」宛にメール添付にて送付してください。
※メール宛先：jicahd_voluntarios＠jica.go.jp

（2）送付先について

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します。
（注）：送付物が輸送中に紛失・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 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
Octavo Nivel, Edificio Corporativo “777”, Colonia Las Lomas del Guijarro Sur, Tegucigalpa M.D.C, Honduras, Centro América.

Tel:(+504) 2232-6727 （事務所代表電話）

（３） 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。
※荷物を持って出口に進む際に、ポーターが近づいてきて勝手に荷物運搬を手伝うことがあります。ポーターサービスは有料（ご自身の負担）ですので、不要の場合は、自身ではっきりと断ってください。

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たりすることが多いこととから、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 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がプレ・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。
なお、プリンターは、EPSON、HP 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、携帯電話会社もインターネットサービスを行っていますので、回線速度は必ずしも十分とは言えませんが、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。月額料金はおおよそ 30 米ドル～50 米ドルです。

（２） 携帯電話の普及状況
携帯電話（スマートフォン）が普及しており、プリペイド式携帯電話が多く利用されています。着任する隊員に対し、希望者には緊急連絡用として携帯電話（スマートフォン）を事務所から貸与します。

## 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。首都の大型スーパーではドル現金で買い物できる場合があります（その場合、釣銭は現地通貨となります）。

（３） 赴任時に用意することが望ましい金額について
持参する米ドル現金額の目安ですが、900～1,000 米ドル程度です。
① 現地語学訓練期間中のホームステイ先での食事代：約 250 米ドル
② 現地語学訓練中のその他支出（レストランの食事代、日用品・嗜好品の購入費）：約 100～200 米ドル
③ 任地赴任時の入居月の住居費（ホームステイ代）： 約 260 米ドル（後日事務所から精算されます）
④ 任地赴任に備えての経費（生活用品、食材購入経費等）：約 300～400 米ドル
⑤ その他、プロバイダ契約料金等（30～50 米ドル）

※現地生活費については、着任後、小切手で初回送金分の海外手当を支給しますが、口座入

金後、実際に現金化（引き出し）できるまでに数日かかる場合もあります。なお、ホンジュラスの1か月の生活費の目安（住居費は除く）は680米ドルです。

※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）

（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）2023年のホンジュラスにおける殺人発生率は10万人当たり31人と非常に高い水準であり（2021年日本は0.2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や交通事情が良いとはいえないため、協力隊員の車両（自動二輪車含む）の運転は認めていません。車優先社会で運転マナーも悪いため、道路の横断や歩道を歩く場合にも注意が必要です。また、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。

## 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。ここ数年はデング熱の流行が顕著で、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ケースもあります。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。虫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

①B 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する予定ですが、最近では中米地域全体でワクチンの入手が困難になっています。ですが、訓練所で終了している２回接種だけでも、２年間の活動期間中は十分な免疫が獲得できているとの調査結果があることから、ワクチンが入手できない場合は３回目の接種をせずに様子を見ることになります。

②黄熱

当国は流行国ではありませんが、黄熱流行国へ旅行時は接種が義務付けられます。黄熱予防接種証明書（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。ワクチンの有効期間は一生涯です。

③腸チフス

当国でのワクチン入手状況が流動的であるため、接種を希望する場合は本邦医療機関にて接種してきてください。

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。

⑤ マラリア

マラリアは北部の一部地域で感染が多くみられますが、現在は安全上の理由で隊員の北部派遣は行っていませんので、出発前のマラリア予防薬内服については推奨しません。

## 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、安全を考慮し協力隊員の車両（自動二輪車含む）の運転は認めていません。

## １０．　【重要】ホンジュラス入国に必要な書類・手続きについて

（１）新型コロナウィルスに係る検疫について（手続き不要）

現時点でホンジュラス入国にあたりワクチン接種証明書の提示義務はありません。

※経由地がある場合には、別途経由地の出入国条件の確認が必要です。

**【経由地が米国である場合】**

現時点で米国入国にあたりワクチン接種証明書の提示義務はありません。

（２）**ホンジュラス入国に係る事前登録手続き**の変更について

- ホンジュラス入国前までに当局が指定する WEB サイトで、入国日の７２時間前から日本出発空港チェックイン前までに、入国に係る**事前登録（Prechequeo）が求められていましたが、2024 年 2 月 14 日から事前登録の必要性が無くなりました。**

（３）**【重要】ホンジュラス入国に係る事前税関申告**について

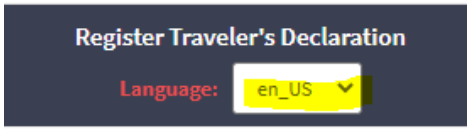
- ホンジュラスへの出国・入国時に提出が必要となる税関申告書は、2023 年 3 月から電子フォームでの事前登録制に変更されています。フライトチェックイン時に登録済みかどうか確認される可能性もありますので、日本出発時に以下のサイトで登録手続きをしてからチェックインを行うようにしてください。

  PECH - Plataforma Electrónica de Comercio de Honduras (aduanas.gob.hn)
  https://sisglobal.aduanas.gob.hn/Pech/#/plataforma/otra_gestiones/formularioDJRV

- 必要事項を入力して、登録ボタンと押すと、自動的に ID が生成され、QR コード付きの PDF がダウンロード可能となります。紙で印刷する必要はなく、ダウンロードしたデータを携帯等に保存、提示を求められたときにはそれを見せるだけで OK とされています。

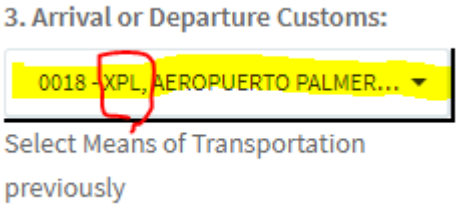
- 入力に際して以下簡単に補足します。

① 言語：一番上で、英語かスペイン語を選択できます。（英語の場合↓）

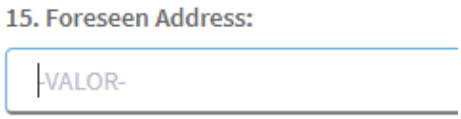



② Operation　は入国となりますので、Entry を選択します。

③ Arrival or Departure Customs のところは、**入国空港が XPL（Palmelora 空港）**となりますので、これを選択します。




④ Foreseen Address は、以下の JICA 事務所を記載してください。
JICA Honduras office, Octavo Nivel, Edificio Corporativo “777”, Colonia Las Lomas del Guijarro Sur, Tegucigalpa




※現時点で当該サイトへの接続ができないなどの問題が度々指摘されているようです。オンラインで事前登録ができない場合は、当地到着時に空港税関にて各自日本から携行した端末で当地空港無料 Wifi に接続し Web からの提出もできるようですので、日本出発空港チェックイン時に登録完了について聞かれた場合は、事情をよく説明して当地到着時に税関申告書を提出することでよしとしてもらうように話をしてください。
また、日本で上記登録が出来ない場合は、経由地の米国滞在ホテルの Wifi 利用により Web へログイン出来る事が多いですので、米国滞在ホテルでの登録をお勧めします。

## １１． その他

### （１） 在外選挙人名簿登録申請

在外選挙人名簿登録を希望される方は、**日本出国前に該当地方自治体（市役所など）にて手続きする住民票転出時に在外選挙人名簿登録申請を済ませてから出国してください。**ホンジュラス到着後は、手続きが煩雑になり時間もより必要になります。

### （２） 在日本大使館への在留届

当地着任後、日本大使館へ在留届を提出します。記載項目となっている本籍地の記載間違いで、後日大使館から差戻しされる例が散見されますので、**正確な本籍地について必ず把握しておいてください**。

## １２． 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