

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項 (長期隊員用)

インド



※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 (P.2)
2. 別送荷物について (P.2)
  - (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 (P.2)
  - (1) パソコン、インターネットの普及状況
  - (2) 携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について (P.3)
  - (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 (P.3) (JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照)
  - (1) テロ犯罪及び暴動
  - (2) 一般治安
  - (3) 性犯罪
  - (4) その他注意点
6. 交通事情について (P.4)
7. 医療事情について (P.5)
  - (1) 衛生環境・食生活
  - (2) 現地での傷病
  - (3) 医療機関
  - (4) 任国の予防接種事情
  - (5) 日本から持参したほうが良いもの
  - (6) 出発前のマラリア予防薬の推奨と購入について
8. 蚊帳について (P.6)
9. 任国での運転について ※当国では隊員の運転を不可としています。 (P.7)
10. お問い合わせ (P.7)
11. その他 (P.7)

## 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」を持参ください。

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

アナカン、船便、EMS など利用可能ですが、氏名、宛先の他に、詳細な内容物の記載が必要です(最新の取り扱い状況はウェブサイト等でご確認ください。なお、DHL は受け取り時に支障が出るケースが頻発しているため利用を避けてください。)。着任前の荷物送付は JICA インド事務所宛でも結構ですが、必ずボランティア調整員の名前を記載してください(以下参照)。地方派遣隊員の場合、任地着任後、任地の郵便局に私書箱を作成する、または、配属先で受け取ってもらえるよう依頼し、確実に届く住所を確認してください(自宅などで受取人が不在の場合、送り返されることがあります)。事務所に届いた荷物の任地までの送付は各自で行ってください。

荷物送付先住所 (JICA インド事務所宛に送る場合)

**JICA India Office**

**(Taro Yamada)** ←必ずボランティア調整員の氏名をアルファベットで記載。

16th Floor, Hindustan Times House

18-20 Kasturba Gandhi Marg, New Delhi - 110-001, INDIA

Tel: +91-11-4909-7000 Fax: +91-11-4909-7001~7004

※JICA インド事務所宛に送付する場合には、必ず、以下の要領で送付予定の旨を事前にボランティア調整員のアドレス宛にメールでお知らせください。

【件名】赴任荷物送付の連絡 (隊員氏名)

本文には個数、形状、追跡番号等も記載してください。

### (2) 通関情報について

到着時、空港で税関審査を通過する際、段ボール箱での荷物持ち込みは中身のチェックを受けやすいとの情報があります。また、別送荷物は、多くの場合、内容物のチェックを受けた形跡があり、特に電気製品等には高額の関税がかけられることがあるので注意してください。電気製品以外にも、未使用新品の日用品に課税されたケースもあるので留意してください。

## 3. 通信状況について

### (1) パソコン、インターネットの普及状況

主なメーカーのパソコンは現地で購入可能です。但し、日本語ソフトの購入は高価で、設定に手間と時間がかかるため、必要なものは日本で購入してくることをお勧めします。プリンターやインクの購入は可能です。

インド国内ほとんどの地域でインターネットの利用が可能です。任地でのプロバイダー契約 (Wifi 契約) は、通常住居証明が必要なため入居後となります。プロバイダー契約は月額 1,500 ルピー程度。初期費用が必要な場合もありますが、地域やプロバイダーによって異なります。

## (2) 携帯電話の普及状況

固定電話および携帯電話はインド国内全域に普及しています。ただし、隊員住居には固定電話がないことがほとんどです。

インド到着後、業務および安全対策のために、隊員全員にプリペイド式のSIMカード（必要に応じてSIMフリーの携帯電話）を購入していただきます。携帯電話またはスマートフォンをお持ちでない方にはSIMフリーのスマートフォンの貸与がございますが、（故障、盗難、紛失等の際は実費弁償となります。）使い慣れたスマートフォンをお持ちいただくことを推奨します。SIMロックがかかっているものは、通信会社などで確実にロックを解除してきてください。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

多額の現金持込はリスクが高いため推奨できませんが、現金を持参する場合は、大都市（デリー、ムンバイ、ベンガルール、チェンナイなど）以外では米ドル札をお勧めします（現金5,000米ドル相当以上は申告が必要）。大都市では日本円→ルピーの両替も可能ですが、大都市以外では困難です。

### (2) 両替状況

長期隊員は、着任後すぐに約3カ月分の現地生活費をルピー現金で受け取るため（一部銀行振込）、原則空港での両替は必要ありません（下記(3)参照）。

銀行口座開設後は、JICA本部から四半期ごと（4月、7月、10月、12月）に3カ月分の現地生活費が送金されます。自動的にルピーに換金され、引き出しはルピーのみとなります。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

長期隊員は、人によっては住居入居時のデポジット（敷金のようなもの）や生活の立ち上げ（電化製品の購入など）などで一時的にまとまった現金が必要な場合があります。着任後すぐに支払われる現地生活費以上に必要と思われる場合は、食費や交通費、任地での生活立ち上げ等に必要で一時的資金を各自にて持参してください。

電化製品などの金額は[アマゾンインディア](#)などのサイトを参考にしてください。

## 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）

### (1) テロ犯罪及び暴動

外務省海外安全レベルにおいてインドの大部分の地域はレベル1「注意喚起」の地域となっています。レベル2以上の地域では以下のようなテロ犯罪や暴動があります。（外務省海外安全ホームページ（インド）

[https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsphazardinfo\\_001.html#ad-image-0](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsphazardinfo_001.html#ad-image-0)）

隣国と土地の帰属でもめているカシミール紛争、祭事や法律の施行に伴うヒンドゥー教至上主義者とイスラム教徒やキリスト教徒との宗教対立（レベル1地域含む）、自治州を求めている傾向にあるインド北東諸州における部族間対立、先住民と入植民との対立、私営武装団の対立等、多様性国家が故のコミュニタリズム（異教徒・異文化排斥主義）に起因する暴力は後を絶ちません。過激派組織の犯行と思われる鉄道、バス、公共施設などに仕掛けられた爆弾テロ事件もデリー、ムンバイ、ハイデラバードなどの大都市を中心に散発しています。2008年11月に発生したムンバイでのテロは、従来の爆弾テロではなく、高級ホテルに籠城するという新手口で日本人を含む外国人も多く犠牲になり、世界を震撼させまし

た。このようなテロに巻き込まれないために日頃からテロの標的となりやすい人が多く集まる場所（特に外国人が多く集まる場所）、時間帯をできるだけ避けて行動するなどの配慮が必要です。

## (2) 一般治安

都市部を中心に一般治安も安全とまでは言えず、注意が必要です。外国人を狙ったひったくりやスリ等の軽犯罪は多く発生しており、また侵入強盗、路上強盗、殺人事件も依然存在します。また、観光地やビーチ付近では、地元のガイド、病院、ホテル従業員が共謀・結託して外国人を狙った睡眠薬強盗、宝石詐欺、じゅうたん詐欺、結婚詐欺などが報告されています。

## (3) 性犯罪

女性への性的暴行は残念ながら散発しています。女性の服装に保守的な地域も多いため、人前での飲酒を控える、肌の露出の多い服装を避けるなどの対策を通じてリスクをあらかじめ低減することが重要です。インドでは、特に足の露出は「性的に放縱」との印象を与えます。膝丈より短いスカートではなく、ロングスカートもしくはスラックスといった服装（但し、細身のスラックスで臀部の形状が露になるものも避けること）をお勧めします。犯罪を避ける自衛策として、またインドの宗教的・文化的背景に対する敬意を表する行為として、服装に配慮してください。また、夜間の外出を避ける、人通りのない通りを避ける、男女二人きりにならない、屋外では可能な限り複数名で行動するなど、安全な環境確保に努めてください。また、インドには比較的在留邦人が多く、日本人同士のセクハラ被害も過去に報告されていますので、注意してください。

## (4) その他注意点

インド国内には、国防・治安上の必要性から、外国人の入域を制限している地域があります（立ち入りには、インド外務省の許可が必要）。また、空港、軍事施設、港湾、橋、ダム等は、写真撮影が禁止されています。

インドはモンスーン（6月～9月）の影響を受け、洪水や地滑りといった自然災害も多く起きることが予期されます。

選挙期間や宗教催事期間においては、抗議活動が散発する傾向にあります。人前で政治の話や宗教の話はしないように注意してください。

※詳細は安全対策マニュアルを熟読頂くようお願いします。

## 6. 交通事情について

交通事故も多く、毎年 15 万人程度の方々が交通事故によって尊い命を落とされています。交通ルールや慣習が日本と異なりますので、到着当日から十分に注意してください。歩行者を優先してくれることは絶対にありません。また、乗車したタクシーやオートリキシャーの運転手が乱暴な運転をする場合には、思い切って途中降車することも必要です。事前のリスク低減と万一トラブルに巻き込まれたときの対応のため、できる限り流しのタクシーではなく、運転手の身元や乗車履歴が残る配車アプリの利用を推奨しています。整備不良が認められる場合にはすぐに降車しましょう。また、運転マナーの悪さから追突事故や衝突事故に遭遇するリスクも日本と比して非常に高いので、乗車の際には前席、後席の乗車位置に関わらず必ずシートベルトを着用してください。

## 7. 医療事情について

### (1) 衛生環境・食生活

インドの衛生環境は一般的に劣悪で、不用意な行動が体調を崩すことにつながります。“自分の健康は自分で守る”という意識のもと、栄養・運動・休息のバランスを保ち、体力や免疫力の維持に努めてください。また、ストレスを溜めない工夫も必要です。疲れを感じたら無理せず休養し、うまく気分転換を図ってください。

食事は、生水、加熱処理していないものなどは口にしないようにしましょう。現地の人々との交流の中で、それらを避けられない場面もあるかもしれませんが、健康を保つための自己管理を怠ってはいけません。また、インド料理は脂っこく、多量のスパイスを使用するため、消化不良・下痢の原因となります。それに加え塩辛もしくは甘すぎるため生活習慣病のリスクが高いです。下痢などの原因となるのは食中毒の要素を含め、概ね外食です。できるだけ自炊することをお勧めしています。

### (2) 現地での傷病

#### ① 一般の疾病

食べ物や環境の変化によるストレスから、インド到着後に下痢を発症する人が少なくありません。夏は平均気温が40~50度になることも珍しくなく、熱中症にも注意が必要です。雨期は湿度が高いため食べ物が傷みやすく、クローゼットにカビが生えたりもします。また特にデリー等の大都市部では冬場の大気汚染がひどく、特に喘息など既往のある人や高齢の方は要注意です。

#### ② 風土病、感染症

##### ● 経口感染について

A型肝炎、E型肝炎、ランブル鞭毛虫（ジアルジア）、腸チフス等のリスクが高いです。経口感染予防のために、生ものは口にしない、ボトルに入った水の利用、手洗い励行などの対策を心がけましょう。また、飲食だけでなく、川での水浴び・水泳なども経口感染の原因となりうるので注意が必要です。

##### ● 蚊を媒介とする病気

デング熱、マラリア、日本脳炎、チクングニヤ熱の感染も多いです。雨季の後に流行します。オディシャ州やチャッティースガル州では、熱帯熱マラリアも発生しています。十分な防蚊対策を心がけると共に、高熱が出た時はすみやかに医療機関を受診し、早期に適切な治療を始めることが重要です。

##### ● 狂犬病

インドは世界一の狂犬病発生国です。至る所に野犬がいますので、踏まないように注意して歩きましょう。夕方以降は行動が活発になりますので、より注意してください。飼い犬であっても、むやみに手を出さないようにしましょう。犬だけでなく、サルやリスなど全ての哺乳類に注意が必要です。野生のサルは威嚇・攻撃してくることもありますので、遭遇した場合は速やかにその場を離れましょう。万が一、咬まれたり引っかかれたりした場合は、速やかに受診し、必要に応じてワクチンを接種し、発症を予防することが重要です。発症した場合、100%死亡します。

##### ● 結核

結核罹患率の高い国のひとつです。薬剤耐性の結核も多いため、感染すると治療が困難になることも考えられます。疲れやストレスで免疫力が下がっているときに感染する可能性もありますので、基本的な体調管理を怠らないようにしてください。

[世界の医療事情 インド | 外務省](#)もご確認ください。

(3) 医療機関

大都市には設備の整った病院が多数あり他の途上国に比べれば医療事情はよいですが、日本のようなきめ細かなサービスは望めず、大都市以外の病院のレベルには差があります。地方では医師以外のスタッフは英語を話せません。大都市ではキャッシュレス受診ができる病院が多数あるため、インド派遣の隊員には必ず、共済会の保険証券の申し込みをしてもらっています。キャッシュレス受診が利用できない場合はご自身で費用を立て替え、後日、共済会からご自身の日本の口座へ還付されます。日頃の体調管理はもちろんです。体調不良を感じた際には、悪化する前に早めに受診することが大切です。歯科の治療や検診も、赴任前に済ませておくことをお勧めします。

(4) 任国の予防接種事情

日本からの入国に際し義務づけられている予防接種はありませんが、インドでは腸チフスワクチン接種と麻疹のワクチンを1回しか接種しておらず罹患歴のない方に関しては麻疹ワクチンの接種を推奨しています。ご自身の予防接種歴と「[予防接種のご案内](#)」や[海外渡航のためのワクチン](#)、[世界の医療事情 インド | 外務省](#)を参照にご自身に必要な予防接種を済ませてから赴任されてください。インドでもワクチン接種は可能ですが、赴任直後は体調不良になりやすいため、できるだけ日本で済ませてくることをお勧めいたします。

(5) 日本から持参したほうが良いもの

- 体温計
- 解熱剤（アセトアミノフェン）
- その他飲み慣れた薬（整腸剤や風邪薬）
- 虫よけスプレーや虫刺され用軟膏
- PM2.5 対応もしくは N95 マスク（大気汚染対策）
- 処方箋が必要な常用薬がある方は医師による英文の処方証明書

(6) 出発前のマラリア予防薬の推奨と購入について

基本的に推奨はありません。インドでマラリアのハイリスク地域は一部の村落部です。推奨されるような地域に配属される場合はインドの健康管理員から情報提供を行います。マラリアの予防薬の服用を希望する方は訓練所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。

## 8. 蚊帳について

インドはデング熱、マラリアの汚染地域です。屋外はもちろん、屋内にいる際も十分な対策をしてください。蚊帳は千円程度で現地調達が可能です。虫よけクリームや殺虫剤などの購入も可能ですが、成分が日本のものより強いため、肌の弱い方は日本からご自身に合うものをご持参ください。

## 9. 任国での運転について

当国では隊員の運転を不可としています。また JICA 全体としてバイクの運転、二人乗りは禁止です。特に C/P 等の知己が家まで送る等の理由で二人乗りを勧めてきた場合においても、断るようお願いします。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、派遣前訓練が開始してから以下の要領で、メールにてお問い合わせください。

【件名】赴任前問い合わせ（氏名）

※お問い合わせ先は派遣前訓練中に配布される資料を参照ください。

## 11. その他

- インドでは、電子たばこ及び加熱式たばこの国外からの持ち込み、携行、保管、国外への持ち出し等が法律で禁じられています。違反者（外国人含む）は、法律により処罰される可能性がありますので、持ち込むことのないよう注意してください。
- 衛星電話と発信機能の付いた GPS デバイスの持ち込みが規制されています。トレッキングやサイクリングなどのアウトドアアクティビティの目的で使用されるものであっても持ち込みが制限されており、違反した場合は、逮捕、デバイスの没収の上、法律により処罰される可能性があります。通常のスマートフォンやスマートウォッチのような GPS 情報を受信するだけのデバイスには特に制限はありません。

===

JICA 海外協力隊としてインドでの生活・活動を納得のいくものにするために、まずは英語や現地語の習得、健康管理、任地の事情・習慣などを理解した上で、任地の人々に沿った生活・活動ができるかどうか非常に重要です。日本にいる間に自身の健康・生活習慣などを見つめ直し、バランスの取れた食事を作れるようになるなどの準備も始めておきましょう。

また、赴任後は生活・活動に必要な語学の向上に努め、JICA 海外協力隊として、関係者に対し節度ある行動・言動を心がけてください。

皆さんが元気にインドに着任されることを JICA インド事務所スタッフおよび配属先関係者一同、心よりお待ちしております。

(参考 URL)

- ・ JICA インド事務所 HP <http://www.jica.go.jp/india/index.html>
- ・ JICA インド事務所 Facebook <https://www.facebook.com/jicaindiapr/>
- ・ 在インド日本国大使館 HP <http://www.in.emb-japan.go.jp/index-j.html>
- ・ JICA インド事務所長 Twitter (X) [https://twitter.com/CR\\_JICAIndia](https://twitter.com/CR_JICAIndia)

以上