

2025年10月22日
JICA ジャマイカ支所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ジャマイカ



※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
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
 - (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
 - (3) 現地銀行口座開設
 - (4) 買い物時の決済方法
 - (5) 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) 医療機関等
 - (2) 腸チフスワクチン接種について
 - (3) 黄熱病ワクチン接種について
 - (4) 狂犬病ワクチン接種について
 - (3) 蚊が媒介する病気について
 - (4) 衛生面について
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. 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) ジャマイカ外務省および入国管理局発行の受入確認書類
外務省 (MoFA) / 入国管理局 (PICA) 各 1 通
- (2) 衣類 (表敬訪問時着用フォーマル衣服、および革靴等含む)
- (3) 常用薬
- (4) 国際協力共済会会員ハンドブック
- (5) 日本国内の自動車運転免許証およびマイナンバーカード
- (6) エコバッグ
- (7) その他 (パソコンの持参を推奨)

(1) の受入確認書類は忘れずに必ず持参してください。到着時、企画調査員 (ボランティア事業) が空港到着出口付近で出迎えますが、入国審査エリアと税関検査エリアへ JICA 関係者が入場することはできませんので、ご自身で対応していただく必要があります。

<以下、上記番号に対応した留意事項の補足となります>

(1) ジャマイカ外務省および入国管理局発行の受入確認書類 (入国審査時に必要)

- 受入確認書類は出発前に協力隊事務局または訓練所から各自にメールにて送付されますので、必ず印刷して携行してください。皆さんは片道航空券で渡航しますので、アメリカ等での乗継ぎ及びジャマイカ入国の際に、入国査証とともに受入確認書類の提示を求められることがあります。携行しなかった場合、査証を取得していても、航空機への搭乗拒否やジャマイカへの入国が出来ない場合がありますので、必ず持参してください。
- 入国時に説明を求められた場合は、「日本で取得した査証の有効期間は取得日から 3 か月であるため、到着後 2 週間以内に 2 年間の査証延長手続きを行います。」と、各自説明してください。
- 滞在先連絡先は以下の住所と電話番号を記入してください。
住所 (隊員連絡所):
Townhouse #12, Seymour Pines, 9 Seymour Avenue, Kingston 6
電話番号 (支所代表):
876-929-4069
- 2023 年 9 月 1 日から、入国時の入管税関申告書の提出が、オンライン化されました。日本出国前又はジャマイカ入国前までに必ず、旅行代理店から連絡されたサイトより事前申請を行ってください。詐欺サイトが横行しておりますのでご注意ください。なお、事前にオンライン申請ができなかった場合、ジャマイカ到着時に空港内にあるタブレットにて申請が可能です。

(2) 衣類 (表敬訪問時着用フォーマル衣服、および革靴等含む)

着任直後に大使館等へ表敬訪問します。スーツ・革靴等は到着日以降すぐに着用できるよう手荷物として持参してください。

- (3) **常用薬**（薬を定期的に服用されている方）
定期的に薬を服用されている方は、常用薬の他に英文の紹介状（処方箋等）を持参してください。
- (4) **国際協力共済会会員ハンドブック**
ジャマイカで病気にかかったり、ケガをした場合の療養費等の給付内容や申請方法について記載されているため、必ず持参してください。
- (5) **日本国内の自動車運転免許証およびマイナンバーカード**
着任後の銀行口座開設に必要となります。紛失を防ぐためにも手荷物で持参してください。詳しくは、P.4 「4. 現金の持ち込み等について（3）現地銀行口座開設」を参照ください。
- (6) **エコバッグ**
着任日に食料、飲料水等を購入するために、スーパーマーケットへ立ち寄ります。プラスチックレジ袋は廃止されているため、エコバッグを持参ください。
- (7) **その他**
- 赴任時の携行・預入荷物は、通関時に内容検査等でトラブルが生じる場合があるため、段ボールは使用せず、スーツケースなど容易に開いて中身を検査官へ見せられる様にしてください。
 - パソコン等の精密機器は十分に保護できるケース等に入れ、手荷物として携行してください。特に手荷物として携行する荷物は、商業目的の新品製品の輸入と誤解されることを避けるため、購入時の箱での運搬は避けてください。なお、隊員活動報告書等はPCで作成、提出しますので、PCは各自準備することが望ましいです。
 - 入国時の通関に係る持ち込み制限等の詳細は、下記リンクよりご確認ください。
[Restricted Items - Jamaica Customs Agency](#)

2. 別送荷物について

別送荷物の手配は、各運送会社より各自で必要な情報を入手し、ジャマイカへの輸出入が禁止されているもの（禁制品）を含まないように確認して発送ください。

渡航時に EMS にて別送荷物を発送する場合は、以下の P.O. BOX（私書箱）宛 に発送してください。到着後、支所で引き取りを行います。

Name : ご本人のお名前（ローマ字、パスポートと同じ表記）
Address : C/O JICA Jamaica office
P.O. Box 8202, C.S.O.,
Kingston, Jamaica (W.I.)

また、発送手配後は、スムーズな受け取りのために速やかに追跡番号を支所までお知らせください。到着後、オリエンテーションおよび現地語学訓練期間中に荷物を受け取るた

めには、出発の1週間前までに発送手配を完了することが望ましいです。2025年9月現在、発送から受け取りまでに1か月以上を要しています。

なお、日本からの発送時に郵便局以外から発送する場合は、上記の私書箱宛てへの送付ができません。オリエンテーション中に受け取るのであれば、1-(1)にある隊員連絡所宛てとし、任地赴任後に受け取るのであれば住居の住所宛てとしてください。また、郵便局以外の発送は通関手続きが必要となります。通関手続きについてもご自身で行うこととなります(支所では通関手続きの支援は行っておりません)。

通関手続き等の手間があることから、郵便局からの発送をお勧めします。

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

- 海外主要メーカーのPCであれば、ジャマイカ国内で購入することが可能ですが、選択できるモデルが少なく、日本より高い価格設定となっていますので、日本で調達し持参することを推奨いたします。
- ジャマイカ国内でPCの修理を行うことは困難です。故障の際は新たに購入することとなります。耐用年数を考慮してご準備ください。
- インターネットの普及率も高く、ほとんどの派遣地域で自宅にネットワークを敷設することや、モバイルWi-Fiルーターを契約することで通信手段を得ることができます。

(2) 携帯電話の普及状況

着任後直ぐに、希望者には事務所から緊急連絡用に携帯電話(スマートフォン)を貸与します。日本から持参した使い慣れた携帯電話(シムフリー)を利用することも可能です。携帯電話の普及率は極めて高く、ジャマイカの一般市民の方々のほとんどがスマートフォンを利用しています。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

現金はUSドルを持参してください。US10,000ドルもしくはそれ以上の外貨をジャマイカに持ち込む場合、ジャマイカ税関に申告する必要があります。

(2) 両替

USドル現金は現地通貨への換金を容易に行えますが、日本円の換金できません。出発前に、銀行等でUSドルに両替をして持参してください。

両替について



(3) 現地銀行口座開設

- 着任後直ぐに銀行口座開設を行います。銀行口座の開設は、JICA支所も利用してい

る現地銀行 NATIONAL COMMERCIAL BANK (NCB) に、US ドル口座（日本から送金される現地生活費受取口座）とジャマイカドル（JM ドル）口座を開設します。

* 短期隊員は JICA 支所が必要と判断した場合にのみ、口座開設を行います。

- 口座開設には政府機関発行の顔写真付き身分証明書 2 種類の提示が義務付けられており、以下 2 種類を提示しています。

① **日本国内で発行された自動車運転免許証**（国外運転免許証ではありません）

② **公用旅券**

- ジャマイカ支所よりジャマイカ国内の第三者機関へ ID の翻訳を依頼するため、事前にデータ送付を依頼させていただきます。
- 赴任時の旅券に記載されている氏名と上記 ID カードに記載されている氏名が一致している事をご確認ください。
- 銀行口座開設のためには、TRN（納税者登録番号）を取得する必要があります。この **TRN 取得の際にマイナンバーカードが必要**になります。なお、銀行口座開設時に提示する顔写真付き身分証明書としてマイナンバーカードは認められていません。

（4）買い物時の決済方法

- キングストン及び主要都市の大手スーパーマーケットでは、US ドル紙幣での支払いが可能です（おつりは JM ドルで支払われます）。
- NCBにて JM ドル口座を開設すると、**JM ドル口座のキャッシュカード**が発行されます。このカードは**デビット機能**がついており、主要都市のスーパーマーケット、レストランなどで支払いが可能です（多額の現金を持ち歩く必要がないため安全です）。
- クレジットカードは VISA、MASTER であれば、主要都市のホテル、レストラン、スーパーマーケット等で利用可能です（JCB、ダイナースクラブは一部のみで利用可能、AMEX はスーパーマーケットで使用できない場合があります）。ホテルの予約やレンタカーの利用等でクレジットカード番号を求められることもありますので、1 枚持参すると便利です。
- 出国前に必ずカード会社に、海外でのクレジットカード利用登録を行ってください。海外からの利用が想定されていないカードの場合、不正利用とみなされ、カードにロックがかかり使えなくなります。使えなくなった場合、日本のカード会社へ電話でロック解除申請を行うこととなりますので、ご注意ください。
- ただし、ジャマイカではスキミング詐欺被害が増加傾向にあり、暗証番号を人に見られない、信用のおけない店舗では利用を避ける、自身の目の届かないところへカードを持って行かせない等、被害に遭うリスクを低減する利用を推奨しています。

（5）赴任時に用意することが望ましい金額について

- 着任後すぐの銀行口座開設に合わせて、次回四半期送金までの 1~3 カ月分の現地生活費を支給します。しかしながら、口座開設までに 10 日ほど時間を要する場合があります。
- 現地生活費の受け取りまで、住居の家賃保証金や当面の生活物資の購入等に出費が

かさむ可能性もありますので、「家賃保証金（1ヵ月分）」＋「現地生活費 1.5 か月分程度」＝US2,000～2,500 ドル程度の現金を持参されることを強くお勧めします。

- 銀行口座開設後に査証延長手続きのために旅券を関係機関へ提出します。その後 1～2 か月は旅券を使用することはできません。そのため、旅券が手元に戻るまで、銀行窓口や両替所での現金の両替はできなくなります。
- 街中の ATM、銀行の窓口等で、クレジットカード（カードの裏面に、Cirrus、PLUS と記載されているもの）のキャッシング機能を利用して、JM ドルの現金を引き出すことも可能です（手数料が高額となる場合があります）。

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）

- ジャマイカの殺人事件率は世界でも有数の高さであり日本の 200 倍を超え（2023 年）、それ以外の強盗などの凶悪犯罪も非常に多い状況が続いています。
- 日本の外務省が渡航レベル 2（不要不急の渡航は止めてください）と設定しているエリアへの立入は JICA 支所の承認が必要です。その他、**キングストン市内での徒歩移動は原則禁止、都市間の移動は 19 時までに目的都市に到着すること、夜間（21:00～05:00）の外出は禁止**など、各種制限・制約を設けています。
- ナイフ、拳銃などは犯罪者だけでなく、自衛目的で所持しているジャマイカ人も多く、銃による殺傷事件が数多く発生しています。日常生活で過度に緊張する必要はありませんが、身近に犯罪が潜んでいることを常に意識してください。

6. 交通事情について

自動車は日本と同じ左側通行ですが、道路環境、交通マナー等は日本とは大きく異なり、歩行時は十分注意が必要です。近距離移動には、首都や都市部では乗り合いタクシー、ラジオタクシー（無線タクシー）などを利用します。都市間の長距離移動は Knutsford Express という長距離バスを利用します。

都市部、地方に関わらず、自動車、バイクおよび自転車の運転、バイクの後部座席への二人乗りでの乗車は厳禁としています。利用できる交通機関には注意が必要なため、赴任後のオリエンテーションで『現地の交通安全・治安対策』についての講義を実施します。

7. 医療事情について

（1）医療機関等

ジャマイカの医療水準は日本と比べてかなり低いため、特に歯科治療（侵襲のある抜歯など）は渡航前に日本で済ませることをお勧めします。また、医薬品は常備薬程度ならば薬局で購入可能です。コンタクトレンズを使う方は、派遣期間分のコンタクトレンズの予備、洗浄液を持参することをお勧めします。緊急時はキングストン市内または地方都市の 24 時間緊急対応の総合病院を受診することができます。

（2）腸チフスワクチン接種について

腸チフス接種勧奨国ですが、近年、大きな流行の報告はなく、ワクチンの流通も不安定です。接種を希望される方は派遣前に本邦での接種をお勧めします。

（3）黄熱病ワクチン接種について

- ジャマイカは黄熱病の非汚染国であり、入国に際して接種は不要です。ただし、近隣国の中には入国時に接種証明書（イエローカード）の提示が必要な国も多数あり

ます。派遣期間中に任国外旅行を計画している場合は、訪問先の入国要件を事前に確認してください。その上で、予防接種が必要とされる国への渡航をする場合は、本邦での事前接種を推奨します。ただし、ジャマイカへの入国に必要なワクチンではないため、JICAからの費用補助対象外となります。

- また、黄熱病の感染リスクがある国からジャマイカに入国する場合や、それらの国の空港に12時間以上滞在する場合には、黄熱病予防接種証明書（イエローカード）の提示が求められます。すでにイエローカードをお持ちの方は、ご持参してください。
- ジャマイカ国内での接種は可能ですが、接種可能な医療施設はジャマイカ支所指定の危険地域内に位置しており、特別な事情が無い限り立ち入る事ができないエリアとなっています。この場合、安全確保のため警備員や車両を備上するなど、接種に関連して余分な費用が発生することがあります。

(4) 狂犬病ワクチン接種について

ジャマイカは「犬清浄国」（犬による狂犬病の感染リスクが極めて低い国）に指定されており、国内での狂犬病ワクチン供給は不安定です。任国外旅行等で汚染国へ渡航予定があり、接種を希望される方については派遣前に本邦での接種をお勧めします。

(5) 蚊が媒介する病気について

- 年間を通じて蚊が発生しており、デング熱の流行が見られます。一部の症例で重症化し、死亡に至るケースもあります。また、チクングニア熱、ジカ熱、マラリア（主に輸入症例）がまれに確認されています。
- 蚊取り線香や蚊よけスプレーの使用、就寝時に蚊帳を利用するなどして、蚊に刺されないことが大切です。蚊取り線香や虫よけスプレーは、ジャマイカ国内でも購入可能です。

(6) 衛生面について

- ジャマイカの水道水は飲用可能とされていますが、衛生面から生水の摂取は避け、フィルターを通すか、一度煮沸したうえで飲用されることを推奨します。また、市販のミネラルウォーターやソフトドリンクなどの利用もご検討ください。
- 歯ブラシや歯磨き粉、消毒用アルコールやマスクなどの衛生用品は、街中の薬局や商店で購入することができます。

8. 蚊帳について

デング熱の流行がありますので蚊帳の使用を推奨します。必要な場合は現地着任後に購入することができます。

9. 任国での運転について

海外協力隊員はバイクや自動車、自転車の運転は認められていません。（特別な事情が認められる場合において、安全が認められた範囲に限定し、自転車の運転を認める事があります。）

10. お問い合わせ

任地での活動に関する質問は、以下のジャマイカ支所代表アドレス宛にメールでお問い合わせください。

※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 ジャマイカ支所代表アドレス : jm_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

(1) SIM カード購入

ジャマイカ到着後すぐに、携帯電話を利用できるようにするため、最寄りのショップでSIM カードを購入する手続きを取ります。SIM カードは、利用者本人が旅券を持参しなければ買えない仕組みになっており、事前に支所が購入して準備しておくことができません。なお、この手続きに係る隊員の費用負担はありません。

(2) 着任直後の滞在先

オリエンテーション期間および現地語学訓練中は、隊員連絡所に滞在いただきます。

以上