

2025年10月23日
JICA ヨルダン事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項 (長期隊員用)

ヨルダン



※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. 任国での運転について
 - (1) 本邦、国際免許証の携行の要否
 - (2) 現地運転免許の取得手続き
 - (3) 車両の購入・輸送について
9. お問い合わせ
10. 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。

★到着後すぐ使用する身の回り品、機材、教材は赴任時に携行品として持参して下さい。

- ✓ 旅券ホルダー、公用旅券のコピー
- ✓ JICA 海外協力隊ハンドブック
- ✓ 海外安全対策ハンドブック
- ✓ 国際協力共済会 会員ハンドブック
- ✓ Health & Medical Record (予防接種記録)
- ✓ 体温計、常備薬 (別送した場合は、当国薬事局の検閲や証明などで引き取りに手間取ることがあります。)
- ✓ パソコンほか電化製品 (郵送では税金がかかり破損の可能性もあります。)
- ✓ ダークスーツまたはそれに準じる服 (公式行事への出席に必要。女性はスカートではなくスラックスを持参のこと。)

各種ハンドブックは冊子または電子データですぐに確認できるように

生活用品・食材・電化製品の入手について

首都アンマンには大型スーパーやショッピングモールが多数あり、日常生活に必要な物品・食材・衛生用品は一通り揃えることが可能です。アジア食材店では、日本米をはじめしょうゆ、味噌、カレールーなどの日本食が売られています。

地方都市でも、日用品や食料品は市内の商店で不自由なく入手可能ですが、しょうゆ以外の日本食材は入手が困難な場合があります。

電化・電子製品については、多くの種類が現地で購入可能ですが、日本と比べて質が劣るものの価格が高めであることが多いため、購入時には注意が必要です。

衣服について ヨルダンには日本と同様に四季があり、東京の気候を基準にしてオールシーズンの衣類を準備することが推奨されます。年間を通じて寒暖差が大きく、特に日中と夜間の気温差が顕著なため、重ね着で調整できる服装が望ましいです。

服装に関しては、外国人であっても女性は肌の露出を控えることが基本です。特に首回りや足を露出する服装、体に密着した服は避けてください。夏季でも、アンマン中心部の富裕層が住む地域を除けば、女性は長袖～七分袖、長ズボンが一般的で、地方によってはヒジャブ(スカーフ)で髪を覆うこともあります。男性も長ズボンの着用が一般的です。

また、ヨルダンではアジア人に対する偏見が一部存在するため、特にアンマンでは労働者や貧困層と誤認されるような服装(例:よれた服、汚れた服、破れた靴など)は避けるようにしてください。

(季節ごとの服装のポイント)

- 乾季 (5月～10月) : 夏にあたり、アンマン以外の地域では気温が 40℃を超えることもあります。乾燥しているため日本の夏より過ごしやすいですが、日差しが非常に強いため、帽子・サングラス・日焼け止めの使用を推奨します。
- 雨季・冬季 (11月～4月) : 雨が多く、雪が降ることもあるため、防寒用の衣類は必須です。室内用の防寒具も準備してください。長靴の持参も検討をおすすめします。

2. 別送荷物について

(1) 郵送の利用について

JICA 事務所の住所に送られた個人宛の荷物については、各自の責任において引き取りをしていただくこととなります。JICA 事務所は引き取りにかかる調整はしませんのでご了承ください。

郵送 : 荷物の送り先住所は下記のとおりです。

宛名 : 隊員氏名 (* 氏名はローマ字で、忘れずに記入願います)

住所 : C/O JICA JORDAN OFFICE

P. O. BOX 926355, AMMAN 11190, JORDAN

Tel : 962 (6) 5858921

- アンマンに到着する荷物はアンマン中央郵便局にて検閲および課税が行われるため、各自で郵便局まで引き取りに行く必要があります。配送方法によって料金と到着日数が異なります。
EMS > 航空便 > 船便の順で料金は高くなりますが、到着は早くなります。EMS を利用した場合、通常 1~2 週間ほどでアンマン中央郵便局に到着します。
- 日本の郵便局では「私書箱宛の EMS は取り扱わない」と案内されることがありますが、JICA 事務所宛の私書箱を記載しても、実際にはアンマン中央郵便局に留め置かれます。そのため、私書箱宛でも受け取りは可能です。
- 荷物の送り状には、追跡番号 (問い合わせ番号) が記載されています。大切に保管し、荷物受け取り時に持参してください。EMS の場合は、日本郵便またはヨルダン郵便のホームページで配達状況を確認できます。
- 国際郵便の小形包装物の書留なし (航空便、船便、SAL 便) で発送する場合、追跡番号は発行されません。税関告知書である CN22 のラベルに記載されている "UN" から始まるバーコード番号は追跡番号ではありません。ヨルダンでは、追跡照会ができるケースがありますが、それは本来の取扱いではなく、日本郵便側でも追跡照会は不可とされています。

- 荷物の梱包には、壊れにくい容器や厚手の段ボールを使用してください。電気製品、薬品、酒、煙草などの絵が描かれている段ボールは、検閲の対象となる可能性があるため、使用を避けるのが無難です。
- 送れない物品もありますので、事前に日本郵便のホームページで詳細をご確認ください。

(2) 通関情報について

- 荷物の受け取り手続きには、1箱あたり2JDの手数料がかかります。
- 上記の手数料に加えて、荷物(20kgまで)を引き取る際には、大きさ・重さ・内容物に応じて、約10~100JDの関税が課される場合があります。
- ほぼすべての荷物が開封されて検査されるため、内容物によって課税額が変動します。
- 日用品であっても、包装されたままで新品と判断されるものや、中古品であっても電気製品などは高額な関税がかかる傾向があります。
- 使い捨てコンタクトレンズなど、数量が多いものも高額課税対象となる可能性があるため、十分ご注意ください。
- 2kg以下の小型包装物(Small Packet)であっても、アンマン中央郵便局に留め置かれ、検閲・課税されることがほとんどです。内容物が1,000円程度であっても、それ以上の課税がされる場合があります。
- 郵便局での開封検査から受け取りまで、2時間から4時間を要します。
- 追跡番号がついた封書は必ず本人による受け取りが必要となります。(書籍1冊であっても郵便局での受け取りと関税支払いが必要になる場合があります)
- 荷物を送るよりも、航空会社の手荷物超過料金を支払った方が安く済む場合もあります。赴任時には、利用する航空会社のウェブサイト料金や規定を事前に確認してください。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- パソコンは現地でも購入可能ですが、日本よりも価格が高めです。また、OSはアラビア語または英語が標準となっているため、日本語環境で使用しているパソコンを赴任時に持参することを推奨します。
- 日本で使用しているパソコンは、現地でもインターネット接続が可能です。インターネットの利用料金は契約内容(期間・データ量)によって異なりますが、モバイルWi-Fiなどを利用した場合、月額10~20JD程度が目安です。

- Eメールは事務所と隊員との主要な連絡手段となりますので、着任時点でメールの送受信が可能な状態を整えておいてください。

(2) 携帯電話の普及状況

- ヨルダン国内では、ほとんどの地域で携帯電話が普及しており、日常的な通信に支障はありません。
- 安全管理上の観点から、緊急連絡や安否確認には WhatsApp アプリを使用しています。そのため、スマートフォンを常時携帯するようにしてください。
- 日本からスマートフォンを持参する場合は、SIM フリー端末をご用意ください。使い慣れた機種をそのまま使用できるため、利便性が高いです。
- デュアル SIM 対応端末であれば、日本と現地の 2 つの回線を同時に利用可能です。現在使用しているスマートフォンが SIM フリーであれば、現地の通信回線に切り替えても、ほとんどの機能はそのまま使用できます。
- ヨルダンでは eSIM の普及も進んでおり、通信契約時に eSIM を選択することも可能です。ただし、お持ちのスマートフォンが現地通信会社（例：Zain）の eSIM に対応しているかどうかは、事前にご自身でご確認ください。
- 現地仕様のスマートフォンを貸与することも可能です。ただし、破損や紛失があった場合には弁済義務が生じますので、取り扱いには十分ご注意ください。
- 情報セキュリティの観点から、画面ロックや SIM カードの PIN ロックを設定し、盗難時には遠隔操作でロックできるようにするなどの対策を講じてください。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

- 無申告での持ち込みが可能な上限金額は一人 1 万 JD (ヨルダンディナール)。持ち込み金額に制限は無いが、1 万 JD 以上の場合は申告が必要。
- クレジットカードやデビットカードによる決済や VISA タッチも多くの場所で可能。

(2) 両替状況

- 空港及び市内に両替所があり、容易に両替が可能です。公定換金率は US\$1=JD0.708 (固定相場) です。日本円より US\$の方が歓迎されます。(T/C は使われていません。)

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

【長期隊員】約 US\$1,000

- 当座の生活用に US\$1000 程度の現金を用意してください。電化製品等をすぐに購入するのであれば約 US\$2,000 用意することが望ましいです。赴任後 1~2 週間以内には銀行口座を開設し、初回の現地生活費約 3 か月分が振り込まれます。
- 長期隊員の現地生活費支給月額が US\$715 (2025 年 10 月現在。今後現地生活費支給額が改訂になることもあります) となっています。

【短期隊員】

- 住居費は事務局が支払います。
- 現地生活費については派遣前に「日当」として支給されますので、米ドルに換金して持参下さい。
- 派遣期間 6 か月以上の隊員の場合、6 か月以降の日当については後日、別途支払われます。

(4) 銀行口座開設について

- 赴任後に ARAB Bank の口座を開設します。(長期隊員のみ)
- 口座開設には、スマートフォンアプリ (iPhone/Android) を使用した本人確認が必要です。
- iPhone の場合、アプリのダウンロードには、設定→Apple Account→メディアと購入→アカウントを表示→「国または地域」を赴任後に「ヨルダン」に変更する必要があります。Apple アカウントに残高が残っている場合や、日本のサービスでサブスクリプションを登録している場合には変更できません。そのため、赴任前に以下の対応を必ず済ませておいてください。
 - Apple アカウントの残高をすべて使い切る
 - すべての日本のサブスクリプションを解約する。
- これらの対応を忘れると、現地で口座が開設できず、生活手当などの入金を受けられなくなる可能性があります。
- 情報は、2025 年 10 月現在のものです。予告なく変更に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)

ヨルダンはアラブ諸国の中でも比較的穏健な国家であり、アブドゥッラー国王のもと、欧米諸国、イスラム諸国、イスラエルとの関係において巧みにバランスを取りながら、安定した国家運営を行っています。

一般犯罪の発生件数は、中南米やアフリカ諸国と比べると少ない傾向にありますが、ひったくり、空き巣、スリなどの窃盗事件は報告されています。銀行、郵便

局、スーパー、ガソリンスタンド、薬局などを狙った強盗事件も複数発生しており、過去 5 年以内には、ホテルへの侵入やひったくりなど、日本人が被害に遭った事例も確認されています。また、セクシャル・ハラスメントは男女問わず多く発生しており、注意が必要です。

過去には以下のようなテロ関連事件も発生しています：

- ・ 2005 年：アンマン市内のホテルで同時爆破テロ事件
- ・ 2007 年：イルビットにてアル・カーイダ関係者を含む容疑者が逮捕・射殺
- ・ 2012 年：アンマン市アブドゥーン地区周辺で商業施設・外交団を標的としたテロ計画容疑者 11 名を逮捕
- ・ 2015 年以降：シリア危機に伴い、シリアからの難民流入が急増。ヨルダン人の一部が ISIS に共鳴し、2,500~4,000 人が戦闘員としてシリア・イラクへ渡ったとされています。

近年は治安当局による取り締まりの強化により、テロ事件の発生は抑えられていますが、2023 年 10 月 7 日に始まったガザ紛争の影響により、イスラエルや欧米諸国に対する反感が高まり、ダウンタウンやイスラエル・米国大使館周辺でデモが頻発しています。現時点ではいずれも平和的に終了していますが、デモ隊が暴徒化する可能性も否定できないため、警戒が必要です。

デモや集会の情報が確認された場合には、JICA 事務所より隊員に対して注意喚起が行われますので、該当地域には近づかないようにしてください。

また、2025 年のイスラエル・イラン間の空襲応酬では、ヨルダン自体が攻撃対象となることはありませんでしたが、ヨルダン上空を通過したミサイルの迎撃による破片落下により被害が発生しています。万が一、空襲警報が発令された場合には、堅牢な建物への避難を徹底してください。

6. 交通事情について

ヨルダンでは交通機関が比較的整備されており、首都アンマン市内では以下のような移動手段が一般的です：

- ・ Uber タクシーや Careem などの配車アプリ
- ・ セルビス（乗合タクシー）
- ・ 路線バス

都市間の移動には、路線バスやセルビスが手軽に利用でき、長距離移動には専用の直通バスも運行されています。

ただし、バスやセルビスは夕方以降に便数が減少するため、安全面を考慮し、明るい時間帯での移動を推奨します。また、アンマン市内の路線バスは運行範囲が限られているため、タクシーの利用が一般的です。

なお、タクシードライバーの中には高額な料金を請求するケースもあるため、注意が必要です。そのため、事務所では配車履歴が残る Uber や Careem などのアプリの利用を推奨しています。

さらに、ヨルダンでは一般ドライバーの交通マナーが非常に悪く、車優先の傾向が強いため、乗車中・歩行中を問わず常に注意が必要です。近年の人口増加により、都市部では慢性的な交通渋滞が発生しており、信号や横断歩道がほとんどないため、道路を横断する際には細心の注意を払ってください。

7. 医療事情について

ヨルダンの医療水準は、中東・アラブ諸国の中でも比較的高く、首都アンマンには先進国並みの設備が備わった医療機関が多数ありますが、高額な医療費、文化や言語、慣習の違いなどもあり、邦人が想像する医療サービスの水準とは大きな隔たりがあります。先進技術の存在が「医療の質」を保証するものではありませんので、日頃から病気の予防に努めることや、病気やケガで病院を受診する際には、治療の全てを医師・病院任せにせず、自分からより詳しい説明を求めたり確認（質問）ができるように備えることが重要です。

またヨルダン派遣中に継続的に受診や治療が必要な方は、念のため英語で書かれた診断書か紹介状（Medical Certificate/Referral Letter）を準備すること、処方薬は当面（現地で主治医を見つけるまで）不足することがないように2～3か月分は持参するようにお願いします。（日本と同じ薬が入手できるとは限りません）

※医薬品の持ち込みについて

[Traveling with Medications](#)

ヨルダンでは、マラリアやデング熱といった熱帯特有の感染症は流行していませんが、A型肝炎、腸チフス、アメーバ赤痢、寄生虫など腸管感染症を発症するリスクがあります。また、中東地域で発生している中東呼吸器症候群（MERS）の他、家畜由来のブルセラ症、狂犬病も数年に数例程度の発症報告がある点には注意が必要です。訓練所で集団接種しない「腸チフス」のワクチンも含めて、ヨルダンなどの中東地域に赴任する際に推奨される予防接種は全て派遣前に日本で接種することをお勧めします。

その他、冬期（11月～2月）には風邪やインフルエンザ、咽頭炎などの上気道感染、夏期（4～9月）には食中毒（感染性胃腸炎）、蚊やダニによる虫刺され、強い日差しや乾燥による日射病、脱水症に注意が必要です。また1月下旬から5月頃までは、スギ、ヒノキ、オリーブなどによる花粉症があるほか、春や秋にあたる季節の変わり目（3～4月、9～10月）は天気が荒れやすく砂嵐による呼吸器や眼のトラブルがおきやすくなりますので、アレルギーや花粉症、喘息の既往がある方は使い慣れた薬を持参することをお勧めします。

以下のサイトなども確認の上、何か不安に思うことや、現地事情に関してご質問がある方は、早めに訓練所や事務所にご相談ください。

- 外務省_世界の医療事情（ヨルダン）

[ヨルダン | 外務省](#)

- 厚生労働省検疫所_FORTH

[FORTH | 国・地域別情報 | 中東地域 | 中東](#)

8. 任国での運転について

当国では隊員の運転（軽車両含む）を不可としています。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア調整員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、派遣前訓練が開始してからお問い合わせください。

higashihara.atsushi3@jica.go.jp

mulinda.yukari2@jica.go.jp

11. その他

(1) 住居について

- 隊員の住居は、JICA 事務所が安全対策等を確認のうえで選定します。

(2) 食について

- 都市部では、アラブ料理、中華料理、西洋料理などのレストランや、各種ファストフード店が利用可能です。
- 地方では、女性が一人で外食することは好ましくないとされていますので、注意が必要です。
- アンマン市内では、フードデリバリーサービスも広く普及しており、便利に利用できます。

(3) 電圧・プラグタイプについて

- 電圧は 220V。周波数は 50Hz。プラグは C タイプが主流ですが、B タイプや BF タイプも使用されており、異なるタイプのコンセントが混在しています。

- 各種プラグに対応した変換アダプターは現地でも購入可能です。

以下は自炊をする場合の参考情報です：

- 炊飯器：日本製とは機能が若干異なりますが、中国製やヨーロッパ製の炊飯器を現地で購入することが可能です。
- 野菜：季節によって種類が限られることもありますが、一般的に野菜や果物は豊富です。葉物野菜は種類が少ないものの、冬季にはダイコンやハクサイが店頭に並ぶこともあります。
- 肉・魚：牛肉、羊肉、鶏肉は一般的に入手可能です。アンマンでは限られた場所で豚肉や豚加工品も手に入ります。魚は種類が少ないですが、鮮魚・冷凍魚ともに流通しています。

以上