2024 年 12 月 10 日
JICA ヨルダン事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

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

９．　お問合わせ

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
- ✓ 隊員ハンドブック（冊子またはデータですぐに確認出来る状態にしてください）
- ✓ 海外交通安全ハンドブック
- ✓ 国際協力共済会　会員ハンドブック
- ✓ 常備薬等（別に送った場合は、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。）

（生活必需品・食材・家電製品等）

首都アンマンには大型スーパーのほか巨大なショッピングモール等があり、一通りの生活必需品を購入することができます。食材については、米・しょうゆもスーパーのほか個人商店でも購入可能で、一部日本食材も売られています。地方都市でも日用品や食料は市内の商店で不自由なく手に入りますが、しょうゆ以外の日本食材は入手困難です。電化・電子製品は、多くの製品が入手できますが、日本よりも高額な場合が多いです。

（衣服）

ヨルダンは日本と同じように四季があるので、東京を基準にしてオールシーズンのものを準備する必要があります。服装については、外国人でも女性は肌を露出するもの（特に首回り、足）、体にピッタリしたものは避けることが基本です。夏でも、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（地方によってはヒジャブ[スカーフ]で髪を覆う）、男性も長ズボンをはきます。また、アジア人蔑視の傾向があるので、特にアンマンでは労働者に見えたり、貧相に見えたりする服装はしないで下さい（例えば、よれよれの服や汚れた服、破れた靴など）。

乾季（5 月～10 月）は夏にあたり気温が上昇（アンマン外では 40℃を上回る時もある）しますが、乾燥しているので日本の夏よりも過ごしやすいです。日差しが強いので帽子、サングラス、日焼け止めの使用をお勧めします。冬季（11 月～4 月）は雨が多く、雪が降ることもありますので、防寒用の衣類は室内用も含め必須。長靴もご検討ください。道路は穴や段差、障害物が多いので、歩きやすい靴を持参して下さい。なお、衣服は全て現地で購入することもできます。ただ

し、小柄な方のサイズのものは少なく、欧米ブランド（H&M、Zara など）の価格は、日本よりも高めです。

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になります。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

- 2kg以上の荷物はアンマン中央郵便局での検閲および課税されることがあり、各自で郵便局まで引き取りに行かなければなりません。また、荷物は持ち運びに便利なように、20kg 以下にして下さい。
- 2 kg以下（SMALL PACKET）については検閲がない場合が多く、スムーズに引き取りができることがあります。ただし、厳密に２kgを計量しているのではなく、担当者の裁量で決まることが多いため、あくまで目安として下さい。
- EMS>航空便>船便の順で料金が高くなりますが、到着は早くなります。EMS を利用すると、1 週間～2 週間位で郵便局まで届きます。日本の郵便局では、私書箱宛の EMS は取り扱わないと言われることもあるようですが、事務所宛の私書箱で問題なく届いています。
- 荷物の送り状には、荷物を追跡できる番号が記載されています。大切に保管し持参してください。EMS の場合、日本郵便のホームページのサイトから配達状況を確認できます。
- 荷物発送では壊れにくい容器や厚手のダンボールを使用して下さい。電気製品、薬品、酒、煙草などの絵が描かれているダンボールは使用しないほうが無難です。
- 荷物の送り状には、配達状況を確認できる問い合わせ番号が記載されています。荷物受取時に活用してください。
- 送れない荷物もありますので、詳細は日本郵便のホームページで事前に確認してください。
- 場合によっては手荷物の超過料金を支払った方が安い場合もありますので、赴任時の航空会社のウェブサイトで確認をしてください。

（２）通関情報について

- 関税は 20kg までの荷物で、大きさ、重さ、内容（ほぼすべての荷物が開封されます）によって引き取り時におよそ 10～100JD の納税が必要となります。日常品であっても、包装されたままで新品と分かるものや、中古であっても電気製品などは高額の関税がかかる傾向にあります。使い捨てコンタクトレンズなど数が多くなるものも注意が必要です。

３．　通信状況について

（１）パソコンの普及状況

- パソコンは、日本よりも高額になりますが、現地でも購入できます。ただし、OS がアラビア語又は英語ですので、パソコンは赴任時に携行してください。
- 日本で使用しているパソコンでインターネットに接続することができます。インターネットの費用は契約期間や契約データ量により異なりますが、モバイル Wi-Fi 等を利用して月額 10～20JD 程度です。
- Ｅメールは事務所と隊員の連絡手段の一つとなっておりますので、着任時に利用可能な状態を確保するようにしてください。

（２）携帯電話の普及状況

- ヨルダン国内ほとんどの地域で携帯電話が普及しています。
- 安全管理上、緊急連絡、安否確認等で、WhatsApp アプリを使用するため、スマートフォンを常時携帯してください。
- 日本からスマートフォンを持参する場合は SIM フリーのものを用意してください。使い慣れたスマートフォンをそのまま使えて便利です。
- デュアル SIM（SIM カードを 2 枚入れて利用が可能）の端末であれば、現地及び日本の 2 回線を使用できます。今使っているスマートフォンが SIM フリーであれば、現地の通信回線に変えてもほとんどの機能はそのまま使えます。ヨルダンでも eSIM の普及が進んでいます。回線契約時に、eSIM を選択することも可能ですが、お持ちのスマホがこちらの通信会社（Zain）の eSIM 対応かどうかご自身で確認していただくことが必要です。
- スマートフォンを持っていない方には、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、紛失の場合は、弁済義務が生じます。
- 情報セキュリティの観点から画面ロック、SIM カードの PIN ロック等をかけ、盗難時には遠隔でロックできるようにする等、対策を取っていただくようお願いします。

４．　現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

- 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。
- カード決済が普及しており、クレジ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 は殆どつかわれていません。)

（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

- 当座の生活には US$1000 あれば十分ですが、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は US$715（2024 年 12 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。
- 多額の現金を持ち込むことはリスクを伴いますので、クレジットカードを持ってくることをお勧めします。

【短期隊員】

- 住居費は事務所が支払います。
- 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。

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穏健な国であり、アブドゥッラー国王を中心として欧米諸国、イスラム諸国、イスラエルとも上手くバランスを取りながら、国家としての運営を図っています。
ヨルダンは中南米及びアフリカの国々と比較すると、一般犯罪の発生は少ないものの、ひったくり、空き巣、スリなどの窃盗事例がみられます。銀行や郵便局、スーパー、ガソリンスタンド、薬局などを狙った強盗事件が複数発生したほか、過去 5 年以内では、ホテルへの侵入やひったくり等、日本人が被害にあった犯罪も発生しています。

また、セクシャル・ハラスメントも男女問わず多く発生しています。

アカバでのミサイル発射事件やアンマンでのホテル同時爆破テロ事件（2005 年）イルビットでアル・カーイダ関係者を含む指名手配中の容疑者が逮捕・射殺される事件（2007 年）が発生しています。2012 年にはアンマン市内アブドゥーン地区周辺における商業施設・外交団を標的としたテロを計画していたアル・カーイダ系容疑者 11 名が逮捕されました。また、2015 年のシリア危機以降、シリアより国境を越えてヨルダンへ避難してくる難民が急増したほか、ヨルダンからは多数の国民が ISIS に共鳴し、2,500～4,000 人とも言われるヨルダン人が戦闘員としてシリア、イラクに渡っているとされていました。

近年では、治安当局の取り締まり努力もあり、かかるテロ事案は、発生していませんが、2023 年 10 月 7 日に始まったガザ紛争により、イスラエルや欧米諸国への反感が高まっており、ダウンタウン、イスラエル大使館や米国大使館等の付近にてデモが頻発しているため注意が必要です。現時点でデモはいずれも平和裏に終了していますが、デモ隊が暴徒化するといった可能性は否定できないことから、警戒が必要です。なお、集会、デモの情報があった際には JICA 事務所から隊員に向け注意喚起をしていますので、予告された地域に近づかないようにしてください。

６．　交通事情について

ヨルダンの交通機関は比較的発達していますが、日本と同じというわけではありません。首都アンマンではタクシーやセルビス（乗合タクシー）、路線バスの利用が一般的であり、都市間では路線バスとセルビスが手軽に利用できます。また、長距離区間は専用の直通バスがあります。但し、バス・セルビスは夕刻には便数が減ることや安全のために、移動は明るい時間帯にお願いします。また、アンマン市内での路線バスは限定されているため、タクシーの利用が多くなりますが、タクシードライバーによっては、高額な料金を請求してくる場合があるので注意が必要です。そのため、事務所では配車履歴が残る、Uber や Careem 等の配車アプリの利用を推奨しています。
当国での交通・運転マナーは非常に悪く、車優先となっているため、乗車中・歩行中に関わらず常に注意が必要です。また、近年の人口増加により都市部は常に激しい交通渋滞が発生しています。信号や横断歩道は殆ど無い為、道路横断時には細心の注意が必要です。

７．　医療事情について

ヨルダンの医療機関水準は、アラブ諸国の中でも比較的高く、外国人が多く利用する首都アンマンの私立病院では、先進国並みの設備が整っており高度医療が提供されています。しかし、文化や言語、慣習の違いなどにより、邦人が想像す

る医療サービス水準とは大きな隔たりがあること、また先進技術の存在が「医療の質」を保証するものではないことに留意して下さい。地方では政府系の総合病院があり利用可能ですが、混雑しており、検査や治療は大変限定的です。

ヨルダン派遣中に、継続的に服用および病気の経過観察を必要とされる方は、日本の受診機関に相談し、英語の診断書（Medical Report）を準備し、当地での受診時に病気や薬について説明できるようにしてください。また、ヨルダンでは日本とほぼ同様の薬が入手できますが、薬によっては入手が難しいものもある為、必要量を持参してください。
当地での歯科受診も可能ですが、治療費が高額であること、言語の違い、治療方法の違い等があるため、可能な限り日本で治療を終えてから赴任されることをお勧めします。

ヨルダンは乾燥地帯ということもあり風土病は多くなく、マラリアやデング熱といった熱帯特有の感染症は基本的にありません。一方で、罹りやすい疾患としては、A 型肝炎、腸チフス、アメーバー赤痢、食中毒、寄生虫による下痢症といった経口感染症があります。また、中東地域で発生している中東呼吸器症候群（MERS）は、ヨルダンでも依然注意が必要です。狂犬病の発症例はあまり多くはないですが、数年に数例程度の発症報告があります。
その他の疾患の特徴としては、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、季節の変わり目（3～4 月、9～10 月）は天気が荒れやすく砂嵐や砂ぼこりによる呼吸器や眼のトラブルがおきやすくなります。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。目薬、かゆみ止め、マスク、虫よけ等については種類が少ないので日本から持参すると良いでしょう。特にダニによる虫刺されは激しいかゆみを伴うため、強めのかゆみ止めを準備しておくと良いでしょう。

予防接種について、ヨルダン赴任時に推奨される予防接種は、破傷風、A 型肝炎、B 型肝炎、狂犬病、ポリオ、腸チフスです（2024 年 12 月現在）。狂犬病ワクチンは政府系医療機関等における暴露「後」の接種しか流通しておらず、暴露「前」の接種はできません。また、ポリオは小児向けに政府機関で実施していますが、大人の接種はできません。麻疹は MMR（三種混合：麻疹、風疹、おたふく風邪）が利用可能で、その他季節性インフルエンザ、A 型肝炎、B 型肝炎の予防接種も流通しています。腸チフスはヨルダン国内で流通していませんので、出発前に接種することを強くお勧めします。全般的にワクチンの流通は不安定であるため、必要な予防接種は派遣前に済ませておくことをお勧めします。

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。

９．　お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の 2 名のボランティア調整員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、派遣前訓練が開始してからお問い合わせください。

Norimatsu.Kazuhisa4@jica.go.jp
Sato.Saki3@jica.go.jp

１０．　その他

（１）住居について
- 事務所が隊員住居を選定します。

（２）食について
- 都市部ではアラブ料理、中華料理、西洋料理等のレストランや各種ファストフード店があります。
- 地方では女性一人での外食店利用は好ましくないとされています。
- アンマンではフードデリバリーも広く普及しています。

（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 タイプが最も多いですが、B や BF タイプも使われており、違うタイプのコンセントが混在しています。
- 各種プラグタイプに適合するアダプターは現地でも購入できます。

以下は自炊をする場合の参考にして下さい。
〇炊飯器：現地で日本製のものとは若干機能が異なりますが、中国製・ヨーロッパ製を購入することは可能です。
〇野菜：季節によっては種類が少ない時もありますが、一般的に野菜・果物は豊富です。葉物類は種類が少ないですが、冬になるとダイコン、ハクサイが店頭に並ぶこともあります。
〇肉／魚：牛肉、羊肉、鶏肉があり、アンマンでは場所は限定されますが、豚肉、豚加工品も手に入ります。魚は種類が少ないですが、鮮魚冷凍共にあります。

以上