

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ケニア共和国



- ※ 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
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、JICA 海外協力隊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) 病院、歯科、薬について
 - (2) 予防接種について
 - (3) マラリア汚染地域へ派遣される方へ
 - (4) 蜂毒アレルギー及びエピペンの購入・持参について
 - (5) 健康管理員について
8. 防蚊対策について
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

■赴任時に手荷物として必ず持参するもの（**別送不可**）

1) パスポート

必ずパスポートケースに入れ、肌身離さず携帯してください。

2) 現金

「4. 現金の持ち込み等について」参照

3) JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書

4) JICA 海外協力隊ハンドブック

5) スーツ等の正装：表敬訪問等で使用します。

6) 黄熱病予防接種証明書（イエローカード）

7) ヘルス&メディカルレコード、常備薬、共済会ハンドブック、体温計

8) その他

- 荷物はすべて鍵付き、もしくは南京錠等で鍵をかけられるタイプにしてください。
- 持参するクレジットカードの番号やカード紛失時の連絡先、在留届に入力する本籍住所、隊員番号等の情報は必要に応じて控えておいてください。
- ドローン等、武器等転用可能な電子機器は、携行者の考える使用目的に関わらず所持している場合に捕捉・逮捕に至る可能性があるため、厳に携行を慎んでください。

2. 別送荷物について

(1) 国際郵便（DHL、FedEx、Japan Post 等）の利用について

COVID19 の感染拡大に伴い、通関手続きの遅れ等が発生しており受取りに影響が出ています。荷物の引き取りは、ワークパーミットと外務省 ID が発行された後となります。JICA 関係者の荷物は免税対象となりますが、免税対象の荷物に税金を支払っても ID が無い場合は引き取る事ができません。従って、ID が発給されるまでの期間（赴任後、約半年間）は荷物を引き取れないうえに保管料が発生しますので別送は控えてください。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- コンピュータは都市部では普及しており購入も可能です。
- 個人でのインターネット利用は、スマートフォン端末等を利用するのが一般的です。自宅に有線 LAN を引く、USB モデムやポケット Wi-Fi 等を使用する事も可能です。
- 着任時のオリエンテーション、現地語学訓練、中間・帰国報告会等はオンラインでの実施となります。また、各種申請や報告書の提出は Microsoft Office のデータファイルでの提出が基本となりますのでパソコンの持参は必須となります。

(2) 携帯電話の普及状況

- ケニア着任後、安全対策（緊急連絡用）として携帯電話を所持していただきます。事務所から端末の貸与は行っていないですが、必要に応じて本体（通話、SMS の使用が可能な機種）と SIM カードの購入に係る補填があります。通話・データ通信料はプリペイド方式であり、料金は現地生活費に含まれており各自が支払います。

- SIMカードを発行する際にスマホ決済（キャッシュレス）の **M-PESA** アカウントも同時に取得します。
- 携帯電話は広く利用されており、スマートフォンが広く流通しています。日本国内で使用していた携帯電話も、SIMフリー版やSIMロックを解除した端末であれば殆どの場合ケニアのSIMカードで使用が可能です。
- ケニア国内でも現行のiPhoneやAndroid端末（SAMSUNG、HUAWEI、OPPO等）が購入できます。テザリング機能を使用することも可能です。
- M-PESAはガラケーでも使用可能ですが、Little、Uber、Boltと言ったスマホアプリを利用した配車や各種デリバリーサービス、オンラインショップ、通信会社のプリペイドデータの購入、銀行口座のアプリ、M-PESA利用など、アプリを使ったサービスが増えているのでスマートフォンの使用が便利です。また、ケニアにおけるコミュニケーションアプリはWhatsAppが主流です。
- 最近、携帯電話のひったくり（盗難）が頻発しています。関係者の連絡先が流出すると、二次被害を招きかねず危険です。携帯電話にはストラップ（スマートフォンの場合はストラップ付ケース等）を付ける等の紛失防止対策、PINの設定や画面ロック等の情報流出防止策を徹底いただくようお願いしています。
- 日本から持参した電子機器等の故障、紛失により共済会に申請する場合は保証書や購入が分かる領収書等が必要になるので共済会ハンドブックを良く読んで頂き必要な書類は持参する事をおすすめします。

4. 現金の持ち込み等について

- (1) 現金持込にかかる注意
 - **現金はUSドルで持参してください。トラベラーズチェックは使えません。**
 - 現地オリエンテーション中にナイロビにて銀行口座（USドル口座とケニアシリング口座の2つ）を開設しますが、日本のように即日中に開設はできず、数週間～数ヶ月を要します。持参した現金は、現地通貨に両替しスマホ決済のM-PESAにチャージしてしまう場合が多いです。
- (2) 両替状況
 - ケニアではUSドルの使用が可能な場所は殆どなく、銀行や両替所にてUSドルからケニアシリングに両替して使用します。
 - 小額紙幣より高額紙幣の方が、換金レートが良い事が一般的です。50ドルや100ドル札で持参されることをお勧めします。
 - 安全対策として、両替のためにナイロビタウン（CBD）と呼ばれる地域に行くことを禁止しています。レートの良し悪しにかかわらず、安全な場所で両替してください。
- (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について
 - **現地生活費4ヵ月分程度のUSドルを現金で持参してください。つまり、最低でも2,000ドル程度を持参してください。ただし、任地がナイロビの場合は3,500ドル程度、キスムの場合は2,200ドル程度を推奨。日本出発までに移転料、仕度料がJICAから支払われます。**
 - 到着後、初回分の現地生活費を事務所から支給します。
 - 特に任地へ行ってから、住居契約にかかる保証金、数ヶ月分の家賃、必要な家具購入などに現金が必要になります。JICA事務所で負担（補填）できる経費（家賃や家

具代) もありますが、いずれもまずは本人の立替払いになります。

5. 治安状況について (JICA の安全対策については、JICA 海外協力隊ハンドブックを参照)

- ケニアの治安は COVID-19 パンデミック以降、悪化しており、決して安全とは言えません。法人関係者がひったくりや空き巣、スリ、置き引きなどの一般犯罪、路上強盗などの凶悪犯罪にも巻き込まれています。特に治安上危険な地域には立ち入りを禁止しています。また、一般犯罪に巻き込まれるリスクが高い時間帯 (夜 20 時から翌朝 6 時まで) の外出は禁止です。詳しくは着任後の安全対策オリエンテーションでお知らせします。基本的に昼夜問わず徒歩移動は出来ません。
- ケニアでは軍や警察の関連施設、国境、空港、港湾施設や橋などの撮影が禁止されています。特にナイロビ空港敷地内、ショッピングモール内、移動中の車の中からの撮影は絶対に行わないでください。
- 顎マスク、路上喫煙、シートベルト不使用 (後部座席含む) などについても厳しく罰せられます。

6. 交通事情について

COVID19 の感染拡大に伴い、公共交通機関であるバスやマタツ (ミニバス) への乗車は、密を回避出来ないので使用を禁止しています。タクシーでの移動のみとしています。タクシー利用の際も乗車人数や車内の換気に気を配る必要があります。活動上の移動で現地生活費に含まれる交通費相当額を超える場合には申請する事により補填が可能です。

7. 医療事情について

(1) 病院、歯科、薬について

- 首都ナイロビと地方では医療水準に大きな格差があります。ナイロビの私立医療機関であれば CT や MRI 等の医療設備も整っています。
- 歯科については、衛生上の問題や技工士の技術が低い等の理由からお勧めできる歯科は限られます。ナイロビ市内には高い技術、衛生環境の整った歯科クリニックもありますが、概して高額です。国際協力共済会 (保険会社) の規約上自己負担が出る場合もあります。余裕をもって赴任前に歯科検診を行い齲歯があった場合は、出来る限り出発前に本邦で治療を済ませることをお勧めします。
- 薬に関しては大抵の薬は入手可能ですが、日本の漢方薬や湿布薬のようなものではありませんので、必要な方は持参されることをお勧めします。持参をお勧めする携行薬については、訓練中に配布された「携行医薬品の準備について」を参照してください。
- 日頃から服用している常備薬の携行は必要ですが、抗生物質など内服に医師の判断が必要な処方薬の持参はお勧めしません。傷病時の基本対応は病院受診となります。

(2) 予防接種について

- ナイロビの医療機関では、JICA 「予防接種のご案内」の国別勧奨予防接種一覧に記載されている破傷風、A 型肝炎、B 型肝炎、狂犬病、ポリオ、腸チフス、髄膜炎の予防接種を受けることができます。ただし、ポリオワクチンに関しては、単独のポリオワクチンは生ワクチンのみで、不活化ワクチンは ADACEL-Polio (破傷風、ジフテリア、百日咳、ポリオ) という 4 種類の混合されたワクチンでの取り扱いとなります。黄熱病や新型コロナウイルスワクチンは限られた施設での接種となります。

(3) マラリア汚染地域へ派遣される方へ

- 任地によってはマラリア予防薬の内服が必要となります。対象者には現地訓練中にJICA 事務所より予防薬を現物支給します。「マラリアのABC」をよく読み、知識を深めておいて下さい。

(4) 蜂毒アレルギー及びエピペンの購入・持参について

- ケニアの山間部では、養蜂をしている農家が散見されます。蜂に接触する可能性のある活動が含まれる場合は、まずは蜂に刺されないための対策を十分講じて活動することが重要です。事務所では万が一刺された場合に備えてエピペンを日本から持参することが望ましいとしています。また、有効期限が短いものとなりますが、ケニアでのエピペンの入手も可能です。ただし、エピペンを購入する場合は、自己負担となります。なお、エピペンについてご本人が強く希望されない場合は、購入・持参は義務ではありません。

<参考情報> [エピペン](#) [蜂毒アレルギー](#)

(5) 健康管理員について

- JICA ケニア事務所には健康管理員（日本人）1名が配置されています。赴任時に健康管理オリエンテーションを実施します。

8. 防蚊対策について

- マラリア、デング熱汚染地域の方は必ず蚊帳を適切に使用してください。蚊帳や蚊取線香、虫除けスプレー等はケニア国内で購入可能ですが、虫よけスプレーやムヒなどの塗り薬の入手が特に農村部では入手困難です。肌に合わずにかぶれてしまったりすることもあるため、必要な方は持参されることをお勧めします。
- 個人負担での購入となり、JICA 事務所からの経費補助はありません。

9. 任国での運転について

COVID19の感染拡大、医療機関の逼迫に伴い、活動上、私用を問わずバイクや自転車の利用は出来ません。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のケニア事務所ボランティア班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行ってください。

※赴任（活動や荷物、生活）に関わる内容以外の質問はお控えください。

kenya_jocv@jica.go.jp

11. その他

<衣>

- 衣類、生活物資や家電製品等に関しては、品質と種類を問わなければナイロビ市内等にて入手可能です。
- ケニア隊員の任地のほとんどは高地のため年間の気候の変化は少なく、通常は夏服や合服（春や秋に着る服）で間に合います。ただし7月～8月は日本の晩秋を思わせるほど冷え込むため、ジャンパー、フリース、セーター等も必要です。
- 配属先によっても異なりますが、事務所で活動する場合は日本でのカジュアルな服装は適当でなく、襟のあるシャツ、ブラウス等が必要な場合があります。活動中は身だしなみを整えるよう心掛けてください。女性は肌の露出や身体の線が明らかになる服装は避けるようにしてください。高価なアクセサリーや時計を身につけないでください。
- 蚊に限らずスナノミやダニなどの虫刺されや、赤道直下の強い紫外線による皮膚トラブルを避けるためにも薄手の長袖などの肌を露出しない衣類の持参をお勧めします。また足をしっかりと覆う靴を着用するようにしてください。

<食>

- 食料品に関しては、地域ごとの気温、降水量の差が大きいことから、農作物の種類は多くあります。ナイロビや地方都市では国産、輸入の食料品が比較的豊富で、日常の買い物に不便を感じることはあまりありません。
- ナイロビ市内には韓国食材や中華食材を取り扱う店もあり、日本の調味料等も一部購入することができます。しかし、値段が高く、品数も豊富ではありません。

<住>

- 現地訓練中は事務所が手配したホテル等に宿泊します。隊員連絡所はありません。
- 配属先から提供される住居への入居が原則となります。
- 配属先の事情により住居が提供できない場合は、隊員本人から住居費支給申請をすることで、JICAから各隊員に経費（住居費）を支給します。住居契約の契約者は隊員本人となります。
- 住居は安全対策アドバイザーの指示に基づき、セキュリティーグリル（鉄柵）ドアなどの安全設備を設置してから入居することになります。

<そのほか>

- 手指消毒液や使い捨ての不織布マスク、血中酸素濃度計の購入はケニアでも可能です。隊員からの申請により購入費を補填する事が可能ですが、赴任後にケニア国内で購入した場合に限ります。
- 生理用品は、ケニア国内にて購入することができます。
- コンタクトレンズ及びケア用品もケニア国内で購入することができますが、種類が少なく、度が合うものが手に入らないこともありますので持参されることをお勧めします。また、乾燥やほこりも多く目のトラブルも起こりやすいため、予備の眼鏡の持参も検討してください。
- ケニアに到着する前に、必ず JICA ケニア事務所のホームページを見て、ケニア国内の JICA 事業について理解を深めてください。

以上