2024 年 12月 1日
JICA ケニア事務所

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、また、記載内容については正確を期していますが、その後状況が変化している場合があります。

※ 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ことがあります。

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）赴任時に本邦より持参する金額について

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．任地・配属先での心構えについて

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、以下を手荷物として必ず持参ください。（別送不可）

1) **黄熱病予防接種証明書**
2) JICA 海外協力隊ハンドブック
3) スーツ等の正装：表敬訪問等で使用します。
4) 常備薬、共済会ハンドブック、体温計、Medical Record
5) 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、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ので、絶対に携行しないでください。**
- 米貨５００ドル以上の物品（特に新品や未使用品と思われる物）を持ち込む場合、空港等にて、税関職員から税金を課される可能性があります。個人用の携行品や物品については、基本的には課税の対象外ですが、高価な物品は転売目的と思われない様、梱包から取り出して持ち込むようにしてください。

２．別送荷物について

国際郵便の利用について

赴任後 1 年間は、免税対象となりますが、免税対象の荷物は税金を支払うことができたとしても 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）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おすすめできません。

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。
- 移動届、報告書等、提出書類は 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を持参することをお勧めします。

（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ませんが、本体（通話、SMS の使用が可能な機種代相当：KES2,100上限）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す。料金は現地生活費に含まれており、各自が支払います。
- SIMカードを購入する際にスマートフォン決済（キャッシュレス）の M-PESA アカウント（モバイルマネー）も同時に取得します。
- 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。

- 機種が古く最新バージョンのOSが使えない、中古携帯の場合など、稀に端末が使えない事がありますが、ケニア国内でも現行の SIM フリー版の 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 はいわゆるフィーチャーフォン（ガラケー）でも使用可能ですが、Little、Uber、Bolt といったスマートフォンの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、携帯電話の盗難・紛失事案が頻発しています。関係者の連絡先が流出すると、二次被害を招く恐れがあり危険です。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、SIM 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いています。
- 日本から持参した電子機器等の故障、盗難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確認し、必要な書類は持参してください。

４．現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

- **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。日本円の両替も一部では可能ですが、US ドルでの持参が確実です。**
- 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。日本のように即日中に開設はできず、数週間を要します。持参した外貨（現金）は、ケニアシリングに両替し、現金で保管せずにスマートフォン決済の M-PESA にチャージして利用する場合が多いです。

（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。両替の際に現金を受け取らずに M-PESA に直接チャージすることも可能です。
- **<u>ケニアでは 2008 年以前発行のドル紙幣の取引が出来ません。2009 年以降発行のドル紙幣を持参してください。</u>**
- 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。100 ドル札で持参されることをお勧めします。
- **安全対策上、ナイロビのタウン（CBD）と呼ばれる地域で両替する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）赴任時に本邦より持参する金額について

- **2,500 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 ドル程度を推奨します。日本出発までに移転料、仕度料がJICAから支払われます。**
- ナイロビ到着後、初回分の現地生活費（**米ドル**）を事務所から支給します。（長期隊員のみ）
- 特に赴任直後は、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）する経費（家賃や家具代）もありますが、いずれもまずは**<u>本人の立替払い</u>**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 22 時から翌朝の日の出前まで）は外出禁止です**。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。**ナイロビでは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。**
- 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

自動車、オートバイの運転は禁止されています。またバイクタクシーや自転車タクシーの利用、同僚や知人が運転する二輪車への乗車も禁止です。過去には重大な交通事故に巻き込まれた事案もありますので、絶対に運転・乗車しないでください。

また、事務所のあるナイロビ市内は、安全対策の観点から、徒歩での移動を禁止しています。ナイロビで活動する隊員については生活上の移動（通勤及び生活物資の買い出し）で現地生活費に含まれる交通費相当額を超える金額の補填が可能です。

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。ただし首都や専門科医師を受診する場合は診察料だけでも高額(4000-6000KES)になるため受診の際は資金に余裕をもってお越しください。クレジットカードやMpesaでのキャッシュレス決済も可能な病院が多いです。
- 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）の規約上自己負担と支給制限額があります。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、首都以外は流通も限られており、日本の漢方薬や湿布薬のようなものはありませんので、ご自身にあうお薬を含めて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

- 通常、国別勧奨予防接種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が、2023年

5月時点ではワクチンの流通が不安定となりつつあります。必要時に在庫切れで速やかに接種ができない可能性も否定できません。訓練所での集団接種に組まれていない黄熱病・腸チフスワクチンの確実な接種を希望される場合、本邦での接種をお勧めします。

- 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。**首都ナイロビは標高1700mに位置しマラリア非流行地域ですので、本邦からの持参は不要です。<u>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。</u>**「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、殺虫剤、塗り薬等はケニア国内で購入可能ですが、農村部では入手困難です。また、肌に合わずにかぶれ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。虫よけスプレー等を持参される場合、手荷物ではなく受託手荷物（預入荷物）で持参ください（手荷物の場合、没収されることがあります）。
- 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

安全上の理由から、活動時を含みバイクの利用は出来ません。自転車の私的利用については、誓約書の提出など一定の手続きを経て利用が認められる場合があります。

１０．任地・配属先での心構えについて

- ケニアでは、配属先および任地の人々のすべてが協力隊事業について理解している現場は、ほぼ無いと考えるのが妥当であり、その中でも、ボランティアとして外国に行くという趣旨自体を理解できない人々も多い状況です。また、自分たちの行っている仕事内容、業務量、あるいはそれらの結果について問題意識を持っ

ている人々は多くはないようです。

- 「皆が困っているから助けるために来た」「呼ばれたので来た」という感覚を持って任地に赴任する方は、受け入れ先と隊員の間の認識のギャップが弊害となり、ケニアでの活動・生活について順調にいかない状況となることが多いです。
- 協力隊活動は、任地および配属先の人々から学び、そして、外国人である我々の方から歩み寄り、受け入れられることから始まります。そして、関係する人々と共に働き、我々の提案を自然に受け入れてもらえる関係を構築することで、計画した活動の進捗が得られることに繋がると言えます。
- 「カウンターパート」という言葉は多岐にわたる解釈ができますが、隊員と常に一緒に働く人という意味ではありません。配属先の人々はすでに彼らの担当する業務を彼らのレベルで日々行っている状況であり、協力隊の作業すべてにおいて共に行うということはできないことがほとんどです。他方、隊員の発想により、配属先関係者に興味を持ってもらうことができる活動を考えていくことが必要となります。「カウンターパートが一緒に活動してくれない」には理由があるというものです。
- ケニアは日本と違い、犯罪が身近にある国であると言えます。たとえ配属先の人々だからといって過剰に信頼することは禁物です。自分の貴重品・金銭の管理はすべて隊員の責任であると考えてください。「取られるような行動をする方が悪い＞とった者が悪い」という感覚は現在でも多くの国で存在します。また、任地・配属先において、一度疑わしいことに遭遇すると、その先誰もが敵に見えるといったことは協力隊とって珍しいケースではないです。
- 赴任してからの数か月は任地・配属先での情報収集および学習する大切な期間です。赴任６か月後に、その後の活動期間に有効な活動計画表を策定することができるようにするためにも、ナイロビに上京、あるいは旅行は避け、任地での活動に集中する必要があります。

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。
- 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11月～12月を思わせるほど冷え込むため、**ジャンパー、薄手のダウンジャケット、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。
- 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。

＜その他＞

- 手指消毒液や使い捨ての不織布マスク等の感染症対策関連アイテムは種類が限られますが、ケニアでも購入できます。
- 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、度数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 WEB サイト及び、各国における取組みを見て、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