2024 年 12 月 10 日
JICA キルギス共和国事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

キルギス共和国

※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
（１）　アナカン・郵送等の利用について
（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．　住居について

６．　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）

７．　交通事情について

８．　医療事情について

９．　任国での運転について

１０．お問合わせ

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。

ー 赴任時に必ず持参するもの

①国際協力共済会ハンドブック
②ノートパソコン（又はタブレット PC）
③SIM フリーのスマートフォン
④国内訓練時に使用した語学テキスト
⑤表敬訪問や公式行事の際に相応しい服
⑥配属先での活動に相応しい服
⑦予防接種記録
⑧体温計

※パスポート・現金などの貴重品及びノートパソコンなどの壊れやすいものは機内持ち込み込み手荷物にしてください。

２．　別送荷物について

（１）アナカン・郵送等の利用について

①国際郵便（航空便・SAL 便・船便等）【大半の隊員はこの方法で送付】

通常、航空便は 2 週間から 1 ヵ月程度で到着しています。SAL 便（航空便よりもやや安価な航空便）の利用者が多く一般的で、通常 1 ヵ月から 3 か月程度かかります。船便は 2 ヶ月から 6 ヶ月程度かかります。医薬品の郵送は原則として禁止されており、通関手続き等で煩雑になることが予想されるため、できるだけ赴任時にご自身で携行されることをお勧めします。

※2024 年 12 月現在、郵便局ではキルギス宛ての SAL 便及び船便の引受けを一時的に停止しています。最新の情報は、日本郵便ホームページまたは窓口にてご確認ください。なお、EMS の取り扱いはありません。

https://www.post.japanpost.jp/int/information/overview.html

☆郵便小包の送付連絡先記入方法

氏名：Mr./Ms.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（必ず英語またはロシア語で記入）
C/O　JICA　Kyrgyz　Republic　Office
15, Razzakov Street, Bishkek, 720040, KYRGYZ　REPUBLIC
TEL : +996-312-900270　FAX : +996-312-900279

※参考までに、郵送の場合の送達条件と禁制品についてお知らせします。
http://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/country.php?cid=115
で確認できますが、各国共通の条件にも注意してください。

②アナカン業者の利用も可能ですが、１ヶ月以上かかる上に荷物引取が煩雑なためお勧めしません。詳細は各取扱い業者にお尋ねください。

③国際宅急便

料金は日本国内の業者により異なりますが、高額です。通常、発送から到着まで 1，2 週間かかり、追跡番号での照会が可能です。詳細は各種取扱い業者にお尋ねください（DHL・フェデラルエキスプレス、クロネコヤマト等）。

（２）通関情報について

ビシュケクのマナス空港到着時には、預け入れ荷物および手荷物のＸ線検査等があるほか、まれに荷物タグと荷物の数の照合作業が行われることがあります。しかし、税関用の書類等を記入する必要もなく、煩雑な通関手続きは特にありません。

３．　通信状況について

（１）パソコンの普及状況

ノートパソコンは E-mail での連絡、各種提出書類の作成・送付等に必要ですので必ずご持参ください。

首都ビシュケク市内では Wi-fi の使用できるホテル・カフェ・レストラン等も多く、自宅においても自身のパソコンやスマートフォンでインターネットが使用可能（プロバイダとの契約による固定回線・USB モデム・Wi-fi ルーター・スマホからのデザリング等）です。地方においても電話が通じるエリアであればほとんどの地域で使用可能となっています。しかし、地方によってはインターネットの速度が遅いことや、状況によっては繋がらないケースもあります。JICA 事務所内では、事務所のゲスト用 Wi-fi を使用して自身の端末でインターネットに接続することが可能です。

（２）携帯電話の普及状況

SIM フリーの携帯電話であれば、日本で使用していたものにキルギスの SIM カードを差し込んで、そのまま使用することが可能です。また、対応機種によっては eSIM の契約も可能です。多くの隊員が自前の SIM フリースマホを使用していますので、渡航前にご準備の上ご持参ください。SIM カードは到着後に現地調達します。通信料は個人負担です。携帯電話は地方も含め広範囲で利用可能ですが、山間部等では通じないところもあります。なお、2024 年 6 月よりキルギス国外で購入した携帯端末については、国家識別システムに端末識別番号（IMEI）を登録することが義務づけられています。

キルギス共和国事務所では JICA 関係者の安否確認、注意喚起ほか各種通知に WhatsApp を利用しています。そのため、出発前までに現地でご使用になるスマートフォンに予め同アプリをインストール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

US ドル現金が最も一般的です。

（２）両替状況

円からの両替ができる場所は非常に限られています。US ドルやユーロといった主要通貨から現地通貨への両替は、銀行や市中の両替所で可能です。しかし、銀行以外では小額紙幣（1，5，10，20 ドル）の場合、換金を断られたりレートが悪くなることがあるため、$50、100 紙幣を用意することをお勧めします。なお、破れた紙幣、汚れている紙幣、スタンプの押してある紙幣は基本的に受け付けてもらえませんのでご注意ください。また、情勢の変化によってレートの急激な変動もありえますので、両替は必要な分を都度行うことをお勧めします。

（３）赴任時に用意することが望ましい金額について

現地で銀行口座を開設後、海外手当（現地生活費・住居費）が振り込まれますが、到着後銀行口座を開設し送金手続きが完了するまでの間に必要となる費用（食費・交通費・日用品購入といった日々の生活費のほか、初回家賃の前払い金等）については現金をご持参ください。

－ 目安　首都隊員の場合：月額家賃 600USD x 3 カ月+当面の生活費 300～500USD

地方隊員の場合：月額家賃 400USD x 3 カ月+当面の生活費 200～300USD

※派遣期間が 6 か月未満の短期隊員の方は、外国日当として事前に支給される派遣期間中の生活費全額をご持参ください。

５．　住居について

配属先からの提供がある場合はそちらを優先しますが、配属先が財政的な理由等で住まいを提供できない場合、また、提供された物件が事務所の定める安全対策基準に満たない場合には、事務所が物件の確保を行い住居費を負担します。赴任直後は、事前に事務所安全管理担当がセキュリティーチェックを行い、安全対策基準をクリアした物件に入居いただきます。隊員の皆さんは現地の地域社会の一員となり、近隣住民とともに暮らすこと、現地住民と同じレベルの生活を営むことが求められていることから、現地の生活水準に基づき事務所が定めた上限額を超える住居を借りることはできません。また、賃貸契約は大家と隊員間で締結することになるため、隊員には契約内容に沿って住居を適切に管理する義務が生じます。現地の商習慣上、契約締結時には 2～3 カ月分の家賃の前納が求められるほか、首都ビシュケクでは米ドル払い（家賃の支払いに限り）、地方都市ではキルギスソム払いが一般的です。

６．　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）

2020 年 10 月の国会議員選挙の際には、選挙結果に対する大規模なデモが暴動につながり、政変が起こりました。近年の経済状況もあり、一般国民の不満が高まり、抗議活動が増加する傾向がありますので、万一デモや集会を目撃したら、速やかにその場を離れるよ

うにしてください。2018 年 12 月～2019 年 1 月には反中デモが多発するなど、反中の機運が高まり、在留邦人が中国人と間違えられて嫌がらせを受けるといった事案が発生した時期もあります。テロに関しては、ISIL が低調になったとはいえ、2015 年にはキルギス事務所近辺で ISIL 関係者への掃討作戦、2016 年 8 月には当地中国大使館にウイグル系過激派組織が自爆テロを起こしています。特にイスラム教の祝日前後は警戒してください。

一見するとキルギスは安全に見えますが、人口当たりの犯罪件数は日本と比べ、2 倍（窃盗）から 26 倍（強盗）に及んでおり、格段に治安状況が悪いという事実をご認識ください。偽警官・不良警官への対応（身分証明書は提示するが、お金を抜き取られないようにする）、窃盗や路上強盗に遭わないよう警戒する、交通事故に注意をする等の警戒は常に怠らないようにしてください。

7. 交通事情について

ビシュケク市内は交通機関が発達しており、公共の乗り物またはタクシーが利用できます。2024 年 12 月現在、バス・トロリーバスの料金は 17 ソム（1USD≒86.8KGS）です。メーター付タクシーまたは配車アプリ（Yandex や Bi Taxi 等）のタクシーを使用すれば、市内なら 100～250 ソム位で移動することができます。しかし、年々車の数が増加する一方で、当国のドライバーの交通安全意識はまだまだ低く、交通規則も必ずしも守られていません（交通事故死者の発生件数は日本の 1970 年代の第 1 次交通戦争時と同じ水準です）。日本とは異なり、車優先社会であることを念頭に置き、十分に気を付ける必要があります。また、最近ではビシュケク市内及びその周辺地域において、タクシー運転手から乗車料金の水増し請求や料金以外の金品を要求されるケースのほか、預け荷物等の強盗被害が報告されています。タクシーを利用する際には、流しのタクシーは利用しない、最安値やエコノミークラスの車両を避ける、車両の損傷度や運転手の人相・接客態度に注意を払う、夜間は複数人での利用を心掛けるといった注意が必要です。

8. 医療事情について

医療水準は首都ビシュケクでも未だに劣悪です。旧ソビエト時代からの、「医療は基本的に無料」の制度を保っており、ほとんどの病院は公立で、外国人の病院受診は容易ではありません。多くの病院の建物や医療設備は老朽化し、英語を話す医師は稀です。外国資本の私立クリニックやデンタルクリニックもありますが、残念ながら安心して治療を受けられる医療機関は限られています。病気にかからないこと、怪我をしないことが第一ですので、普段から健康管理を心掛けてください。

医薬品については、傷病にかかった場合は現地の医療機関を受診した上で現地医師の処方箋に従った医薬品を薬局で購入し服用することになります。日本の医薬品と異なり薬が合わない等のケースもあるため、特に既往症がある方は普段使い慣れている常備薬を十分な量携行することをお勧めします。一般的に解熱剤・胃薬・整腸剤は使う頻度が高く、目薬・軟膏・湿布類は当地での入手が困難です。体温計は日本の物を必ず持参ください。

キルギス赴任後の予防接種は、原則 B 型肝炎のみ（過去接種歴による）です。訓練所で受けていただいたワクチン以外の接種は任意且つご自身での管理・判断となります。キル

ギスにおけるワクチン流通は非常に不安定であり、着任後に接種しようとしても在庫のない状況が続くこともあります。そのため必ずご自身で『予防接種のご案内』を確認し、接種を希望される場合は受診先医師と相談の上、渡航前に済ませておくことを強く推奨しています。流行には波がありますが、腸チフス、ダニ媒介脳炎、髄膜炎菌性（流行性）髄膜炎、水痘、麻疹は毎年一定数の患者が確認されています。

途上国という日本とは異なる衛生環境・医療事情において、任期中安全に健康に過ごせるよう十分な備えをお願いします。

※参考情報：

【FORTH 地域別情報／中央アジア諸国】

https://www.forth.go.jp/destinations/country/ocac.html

【外務省 世界の医療事情／キルギス】

https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/europe/kyrgyz.html

９．　任国での運転について

キルギスにおいては、活動上、運転が必要な案件はありません。また、隊員自らが運転することも不可としています。

１０．　お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のキルギス共和国事務所窓口アドレス宛に、件名の最初に【JOCV】と付記しメールにてお問い合せください。

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練開始後に行ってください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

キルギス共和国事務所窓口アドレス：jicakg-info@jica.go.jp

以上